



PHOTOS BY ANDREY AKA DONUT190

родный университет



Издается с 1964 г.

ежеквартальник

ТВОЁ ЗДОРОВЬЁ

2/93

Апрель — Май — Июнь

ЛЕЧЕБНАЯ ЙОГА

В выпуске читайте:

И. П. Березин
«ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ЙОГА»

йог Раманантата
«ЙОГА ВОССТАНАВЛИВАЕТ ЗРЕНИЕ»

Л. Красов
«ПУТЬ ИЗ БЕЗДНЫ (ЗАПИСКИ ВРАЧА,
ВЕРНУВШЕГО СЕБЯ К ЖИЗНИ)»

Москва Издательство «Знание»

СОДЕРЖАНИЕ ВЫПУСКА

Слово к читателю (3)

Возможности лечения

- О терапевтической йоге (3)
- О лечебных позах и упражнениях йоги (4)
- О занятиях терапевтической йогой (6)
- Правила занятий асанами для больных (6)
- Йоговская «разминка» (7)

Лечебные позы и упражнения

- Асаны — с № 1 по 41 (9)
- Концентрация (33)

Домашний лечебник йоги

Болезни органов кровообращения: атеросклероз, коронарный тромбоз, дегенеративные изменения мышцы сердца, гипертоническая болезнь (34); артрит (воспаление суставов) (35); болезни органов пищеварения (36); ожирение (37); сахарный диабет (38); боли в области шеи и поясницы (39).

- Рекомендуемые асаны при других болезнях и недугах (39)
- Комплексы асан, укрепляющих здоровье (40)

Йогический трактат о зрении

- Как уберечь зрение: принципы, лежащие в основе лечения (40)
- Лечение солнцем, оладонивание, центральная фиксация, моргание (42)
- Гигиена и профилактика зрения (49)
- Средство отдыха и управления своими настроениями (54)
- Упражнения для расслабления глаз и душевного отдыха (55)
- Динамические и статические упражнения для глаз (57)
- Йогические упражнения на сосредоточение взгляда на источниках света (62)

Лечение: личный опыт

- Путь из бездны (записки врача, вернувшего себя к жизни) (64)

На нашей обложке: взгляд в прошлое

- Чаепитие (продолжение) (96)

Редактор В.ГОРШКОВ

Йога как философия и наука постижения истины в религии превосходно изложена в переводе на русский язык в целом ряде изданий, получивших широкую известность в последнее время в нашей стране. Практическая йога представлена сегодня зарубежными и отечественными авторами — можно рекомендовать читателю такие популярные издания, как «Полная иллюстрированная йога» Свами Вишну-девананда, «Начала хатха-йоги» Т.Э.Васильева, «Йога делового человека» И.Н.Полтавцева.

В нашу задачу, однако, входит знакомство лишь с терапевтической ценностью йоги и практическое освоение апробированных во врачебном опыте занятий йогой с лечебной и оздоровительной целью. И все же читателю придется выйти за рамки нашего изложения в том, что касается философии и науки йоги, обратившись для этого к другим источникам. Это тем более необходимо для полного понимания практической йоги как метода и мировоззрения для творческого овладения возможностями йоговского лечения.

Здесь мы предлагаем читателю познакомиться с принципами и правилами занятий терапевтической йогой, с возможностями лечебных поз и упражнений, практически освоить их выполнение. Далее мы перейдем к домашнему лечебнику йоги, в котором расскажем о применении освоенного в лечении конкретных заболеваний и в общеукрепляющем оздоровлении. Весь этот цикл и составляет «Терапевтическую йогу» профессора И.П.Березина, материал которой собран на основе результатов использования йоги в его школе здоровья (ЦСКИП).

Логическим завершением этого цикла, на наш взгляд, является йогический трактат йога Раманантаты («Йога восстанавливает зрение»), публикуемый в русле нашей темы — лечебная йога. И как уже повелось, тема «Чаепитие» завершает наш выпуск.

**Наш подписной индекс — 70063
в Каталоге газет и журналов
«Роспечати».**

Москвичи и жители Подмосковья могут подписаться в самом издательстве и получать там же, по адресу: Москва, проезд Серова, 4, подъезд 4, издательство «Знание» (проезд — метро «Китай-город»). Это дешевле вдвое, так как отсутствуют почтовые расходы.

И.П.Березин

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ЙОГА

В первую очередь оздоровление тела и души, лечение недугов и хронических заболеваний, их профилактика подвластны йоге. Это лечение без лекарств (медикаментов) с помощью самопознания и совершенствования в управлении собственным телом и разумом, достижения гармонии с природным и человеческим окружением.

О ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ЙОГЕ

Йога, в частности хатха-йога, складывалась как стройная система, где равно важны все компоненты для достижения одной цели — формирование физического, духовного и нравственного здоровья. Но в реальной жизни, по наблюдению С.Б.Шенкмана (1988), немногие люди имеют возможность в полной мере использовать наставления хатха-йоги. Индийцы широко пользуются гигиеническими правилами йоги, абсолютно необходимыми для профилактики инфекций, многими приемами расслабления, дыхания, физической закали.

Можно согласиться с С.Б.Шенкманом, что в наших условиях, резко отличных от индийских, тем более трудно быть правоверными йогами. Да и не нужно: столь специфическое явление, как хатха-йога, перенесенное в полном объеме и без коррективов на иную почву, обязательно даст уродливые плоды. Что же касается отдельных компонентов йоги, то они вполне могут дополнить нашу систему оздоровления и лечения.

Существует два взгляда на лечение заболеваний. Один состоит в том, что нужно определить причину болезни и помочь организму устранить ее, предоставив организму самостоятельно компенсировать нанесенный ему ущерб, после того как болезнетворные факторы уничтожены. Другой предлагает помогать организму самому вырабатывать защиту против причин болезней с тем, чтобы научить его побеждать болезни собственными силами.

С.Б.Шенкман, побывавший в Индии (1980), рассказывает об одной примечательной встрече с гуру Свами Анандананда, заслуживающей внимания. Речь шла об использовании хатха-йоги для лечения некоторых заболеваний. Гуру передал Шенкману данные многолетних наблюдений за больными диабетом, бронхиальной астмой и хроническим колитом. В итоге занятий в Джайпурской школе от диабета избавились 64% боль-

ных, от астмы — 70, от колита — 77%. В одном из йоговских трактатов Б.С.Шенкман обнаружил асаны для лечения астмы — поза рыбы, перевернутая поза, поза змеи; диабета — перевернутая поза, поза плуга, поза рыбы. При болях в суставах и пояснице — позы героя, змеи, лука, перевернутая поза. При головных болях — перевернутая поза, стойка на голове и локтях, поза плуга, вдыхание через одну ноздрю с выдохом через другую. При хронической усталости — поза лотоса, поза героя, мертвая поза, перевернутая поза, полное дыхание.

В заключение такого вступления в тему хотелось бы привести некоторые положения, высказанные на встрече за «круглым столом», организованной в 1988 году журналом «ФиС» по этой теме:

— говорить о йоге лишь как об одном из видов оздоровительной гимнастики — значит обеднять систему. Хатха-йога значительно шире по своему практическому применению: она включает и пранаяму — особое дыхание, и очистительные процедуры (в том числе нравственное очищение), и вопросы диетологии (в том числе лечебное голодание), режим труда, отдыха, сна, рекомендации, связанные с морально-этической стороной учения йоги;

— научно доказано, что психотренинг йоги может не только оздоравливать, но и активизировать творческие способности человека;

— при обмене мнений выяснилось, что наши системы, как и традиционные западные, являются системами физического совершенствования, где основное внимание уделяется внешним формам и проявлениям телесного начала. А йога — система психофизиологического совершенствования;

— о лечебном действии хатха-йоги. Она обладает великолепными антистрессовыми возможностями, йоговская психорегуляция ведет к обрыву патологических доминант в мозговых центрах. К этой же цели ведут и эндорфины (группа веществ, обладающих морфиноподобным действием, успокаивающим и анальгезирующим), вырабатывающиеся при медитации (особом состоянии сознания). Вот в этом и видят специалисты причину успешной борьбы йоговской психофизиологической регуляции против различных заболеваний (атеросклероза, гипертонии и т.д.);

— необходимы серьезные научные исследования по применению хатха-йоги в наших условиях.

Со всеми этими положениями мы полностью согласны.

Терапевтическая йога — это, по существу, система самолечения. Согласно йоговским представлениям болезни, нарушения, недомогания являются следствием порочного образа жизни, вредных привычек, нарушений питания, неправильных представлений о предметах, имеющих важное значение для жизни индивидуума.

О ЛЕЧЕБНЫХ ПОЗАХ И УПРАЖНЕНИЯХ ЙОГИ

Слово «асаны» означает «позы». Современный человек настолько свыкся с представлением, что упражнения должны состоять из резких, возбуждающих и иных движений, что он не может вообразить себе что-либо отличное от этого и склонен рассматривать асаны именно с этой точки зрения. Не только обычные люди, но даже знатоки в этой области иногда относятся к асанам лишь как к упражнениям мышц, стараясь подчеркивать их двигательную часть.

Следует знать, что неподвижное положение при выполнении поз не означает прекращения нейромышечной активности, но, как указывает Ч.Шеррингтон в своей книге «Интегральное действие нервной системы», — «...возбуждение и координация присутствуют при выполнении поз так же, как и при выполнении движений».

Все дело заключается в том, что каждый вид упражнений предполагает свою нервную основу (которая включает в себя и деятельность высшего органа нервной системы — головного мозга). Фактически в асанах и во всех упражнениях йогов тонически-интероцептивные (т.е. поступающие от внутренних органов) импульсы оказывают глубокое психофизиологическое воздействие на поведение человека.

Асаны способствуют достижению стабильности и хорошего самочувствия. Под стабильностью здесь понимается не только определенное физическое состояние при выполнении позы, но и стабильное психическое состояние, то есть речь идет о восстановлении механизмов саморегуляции, ибо только тогда человек чувствует себя хорошо.

Это подтверждается следующим положением: цель асан — противостоять внутренней нестабильности. А что значит нестабильность? Это и есть нарушение адаптации, нарушение систем организма. Если асаны выполняются надлежащим образом, то их практика приведет к ликвидации дисгармонии и восстановит механизмы саморегуляции.

В афоризмах «Йога Сутра» Патанджали — первом и классическом описании — раскрываются принципы асан, сферы их влияния, эффект и механизм. Первый афоризм указывает на основные цели асан: это то, что способствует достижению стабильности и хорошего самочувствия. Речь идет о выработке стабильных состояний, способствующих хорошему самочувствию. Второй афоризм гласит, что цель асан — противостоять внутренней нестабильности, которая обуславливает расстройство тонического ритма тела.

Третий афоризм заключается в том, что асаны должны выполняться в расслабленной манере; вместе с тем человек концентрирует свое внимание, стараясь впасть в некоторое состояние неопределенности, что означает — чувствовать себя частью неопределенного целого и в то же время стараться отождествлять

себя с
что аса
ной ма
ма реж
если и
гии, им
чайно

Мо

1. Д
ем фун
расстро
обуслов
воздейс
тров гол

2. Д
ность т
бить та
центров

3. Ш
ному св
ров, до
пенно о
ляющего

Эти
ность (и
ными) п
ме асан
почему
ленче пр

Чтоб
следует
есть пос
жающей
слабленн
хности б

Асан
гигиенич
лях, кот
ния не
представ
соответс
полнятьс

В аса
наиболь
мышц т
женные
звоночн
того пос
Конечно
мышечн
эффекти
туристов
больших
го, чтобы

«При
Свами А
ние одн
вызывае
определе
ных ок
ренной
асан на
питател
от шлак

«Аса
роцирку

себя с ним. Хотя многие настаивают на том, что асаны должны выполняться в расслабленной манере, вторая часть указанного афоризма реже принимается во внимание. Однако если исходить из понимания нейрофизиологии, именно вторая часть афоризма чрезвычайно важна.

Можно сделать следующие выводы:

1. Для человека, страдающего нарушением функций центральной нервной системы, расстройство тонического ритма чаще всего обусловлено отрицательным подавляющим воздействием высших центров, особенно центров головного мозга.

2. Для того чтобы восстановить гармонию тонической реакции, необходимо ослабить такое подавляющее воздействие высших центров на центры, интегрирующие позу.

3. Шаблоны позы, обеспечивающие больному свободу для деятельности низших центров, должны бы быть такими, чтобы постепенно освобождать низшие центры от подавляющего влияния высших центров.

Эти три положения объясняют рациональность (кажущихся на первый взгляд странными) шаблонов поз, употребляемых в системе асан, а также вскрывают причину того, почему должно быть обязательным расслабление при выполнении поз.

Чтобы ввести в действие низшие центры, следует отвлечься от самой мысли о позе, то есть постараться как бы раствориться в окружающей обстановке (представить себя в расслабленном состоянии качающимся на поверхности безбрежной водной глади).

Асаны правильнее всего было бы назвать гигиеническими упражнениями, помня о целях, которые они преследуют. С точки зрения непосредственного выполнения асаны представляют собой позы, и для достижения соответствующего эффекта они должны выполняться продолжительное время.

В асанах в отличие от других упражнений наибольшее внимание уделяется развитию мышц туловища (малые, глубоко расположенные, например, разгибающие мышцы позвоночника и др.). Мышцы конечностей и без того постоянно несут определенную нагрузку. Конечно, с точки зрения развития большой мышечной массы эти упражнения не настолько эффективны, как, например, упражнения культуристов. Однако сейчас доказано, что наличие больших мышц не является основанием для того, чтобы считать человека здоровым.

«При выполнении асан, — считает гурู Свами Анандананда, — происходит сокращение одних мышц и растягивание других, это вызывает усиленный приток крови к строго определенному месту, а раздражение нервных окончаний активизирует железы внутренней секреции. Направленное воздействие асан на орган обогащает его кислородом и питательными веществами, а также очищает от шлаков».

«Асаны стимулируют направленную микроциркуляцию крови», уточняет Дитрих

Эберт в книге «Физиологические аспекты йоги». Анализируя с помощью приборов физиологическую картину выполнения различных асан, он подтверждает положительные их воздействия на организм.

«Существует несколько тысяч асан, — свидетельствует гурู С.Анандананда. — На их отработку и шлифовку ушли тысячелетия. Но для хатха-йоги, которую мы используем для практического оздоровления людей, вполне достаточно несколько десятков асан. В книге «Здоровье и йога» Свами Анандананда рекомендует 54 асаны и еще 10 асан для углубленного изучения. В одной тренировке выполняются 15—20 асан, не больше».

Особый вид асан (йоговских поз) — мудры и бандхи — изменяет тонус внутренних органов, различных секреторных желез (эндокринные железы) и жизненно важных нервных сплетений: изменяется внутриартериальное давление, повышается давление в полости живота, которое может стимулировать активность поверхностных слоев надпочечников, что ведет к активации коркового слоя и интенсивной выработке кортизона (и этим можно заменить кортизонотерапию). Заниматься мудрами и бандхами следует крайне осторожно. Они запрещены мальчикам до 15—16 лет и девочкам до 12—13 лет.

Пранаямы — дыхательные упражнения. Однако это не просто тренировка дыхательных движений. Это управление жизненно важными кортиковисцеральными функциями мозга — нервными импульсами, идущими от коры головного мозга как от органа высшей нервной деятельности ко всем внутренним органам, и прежде всего к сосудам.

Дыхательных упражнений много, но для результативных занятий достаточно включить в комплекс упражнений так называемое удджайи (№ 35).

Люди с больными ушами (например, с отитом) не должны делать стойки на голове. При хроническом насморке необходимо соблюдать особую осторожность, выполняя перевернутые позы. Лицам с заболеваниями внутренних органов брюшной полости, особенно тем, у кого имеется увеличение селезенки, не должны делать поз кобры, саранчи и лук. Склонным к запору не рекомендуется слишком интенсивно выполнять асаны № 13 и 21.

Лица с заболеваниями сердечно-сосудистой системы должны исключить асану № 17, а при заболеваниях легких — задержку дыхания асану № 35. При повышенном и пониженном артериальном давлении — систолическом выше 150 и нижнем (диастолическом) 100 мм рт. ст. — нельзя заниматься гимнастикой йогов без врачебного наблюдения. При недомогании прежде, чем заниматься йогой, надо посоветоваться со специалистом, хорошо знающим практику йоги.

Упражнениями желательно заниматься в любом тихом, чистом и защищенном от сквозняков месте, на ровной поверхности,

постелив поверху циновку или сложенное одеяло или даже тонкий матрац, сверху подстилают кусок плотной ткани.

Повторим, что позы должны быть статичными, с концентрацией внимания. Поза — это особое положение тела, сохраняемое более или менее длительное время. Цель асан — укрепить тело, сделать его выносливым, упрочить желательные и затормозить нежелательные кортиковисцеральные рефлексy.

Медитация направлена на приведение психики человека в состояние углубленной сосредоточенности, на достижение уравновешенности ума и нереактивности психики. Умонастроение человека при этом приобретает некоторую спокойную приподнятость, а соматическое состояние — спокойную расслабленность.

Цель медитационных поз (асан) — создать устойчивое положение тела, не мешающее самоуглублению, обеспечивающее правильное кровоснабжение внутренних органов и правильное дыхание.

Выполняя асаны, необходимо сохранять полную неподвижность. Без этого нельзя достичь ее цели — уравновешенности. Неподвижное, статическое напряжение мышц создает условия для этого. Если в физкультурных асанах напряжение должно быть максимальным, то в медитационных — минимальным.

О ЗАНЯТИЯХ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ЙОГОЙ

Пациенту подбирают практический курс йоги с учетом болезни и общего состояния здоровья. В большинстве случаев для излечения болезни достаточно регулярно выполнять всего несколько асан (позы, при выполнении которых достигается управление физическим телом, перераспределение энергии в организме).

При некоторых заболеваниях для достижения положительного эффекта необходимо вместе с асанами практиковать пранаямы (дыхательные упражнения, выполнение которых помогает научиться управлять праной — жизненной энергией, внутренними жизненными токами).

В некоторых случаях для достижения желаемого результата используют особые крийи (очищающие йоговские упражнения): бандху — фиксацию частей тела в фазе прекращения дыхания (в таком положении, при котором облегчается продвижение энергии по определенным каналам), мудру — положение тела, обеспечивающее циркуляцию энергии по замкнутым каналам (что исключает ее потерю и энергизует определенные структуры) и определенные йоговские приемы. Кроме того, при определенных состояниях необходимо также заниматься концентрацией и медитацией.

С помощью йоговской практики большое число болезней лечится в течение 2 месяцев, в некоторых случаях курс занимает 4 месяца и более.

В заключение заметим, что медицина лечит лекарствами. В этом состоит существенное отличие медицинской и йоговской систем лечения. Если в медицинской системе лечения внешний агент (лекарство) устраняет нарушения, то в йоготерапии он не нужен вообще. В йоговской системе сам пациент своим пониманием, упражнениями и поведением лечит свою болезнь. Однако каждая система лечения имеет свои уникальные возможности и ограничения.

ПРАВИЛА ЗАНЯТИЙ АСАНАМИ ДЛЯ БОЛЬНЫХ

Время. Хотя утренние часы перед завтраком считаются наилучшим временем для занятий йогой, можно заниматься и вечером, а также в любое другое время. Необходимое условие для занятий — очищенный кишечник и не переполненный пищей желудок. Заниматься йогой можно не ранее чем через 3—4 ч после еды и 0,5 ч после питья воды, чая, сока.

Заниматься йогой можно при нормальном самочувствии, не будучи переутомленным.

Каждому следует выбрать удобное для себя время занятий с учетом своего распорядка дня и затем стараться практиковать йогу в то же самое время каждый день. Достаточно заниматься по меньшей мере 5—6 раз в неделю, чтобы ощутить улучшение. Рекомендуется заниматься йогой один раз в сутки, кроме тех случаев, когда специально рекомендуется делать это чаще.

Место. Выполняйте йоговские упражнения на полу, застелив его ковром, пледом, одеялом или циновкой. Место занятий должно быть сухим, чистым и хорошо проветриваемым. Необходим постоянный приток свежего воздуха к месту занятий. Окна должны быть открыты для перекрестной вентиляции. Зимой следует избегать сквозняка.

Условия. Занятия должны проводиться в тишине. Следует избегать разговоров, любой психической активности и даже слушания музыки. Тишина помогает накапливать энергию и концентрировать внимание во время занятий.

Отдых. Существует два вида отдыха в йоге: короткий и длительный. Продолжительность короткого отдыха — 6—7 с. Он необходим в интервалах между двумя исполнениями одной и той же асаны или между двумя различными асанами. Короткий отдых после завершения асаны предполагает выполнение двух дыханий.

Длительный отдых необходим после окончания исполнения всех асан, пранаям и других крий. Выполняется он в состоянии расслабления. Продолжительность его равна $1/4$ длительности всего занятия. Лучше всего отдыхать в савасане. Те, кто не может выполнять савасану, должны просто лежать на полу с закрытыми глазами, расслабившись, сконцентрировавшись на прекрасном объекте природы, таком, например, как сад, парк и т.д.

Одежда. Мужчины могут заниматься в шортах, спортивных брюках или в трусах и майке; женщины — в широких брюках или рейтузах и блузе. Зимой можно заниматься в тонком шерстяном костюме.

Купание. Каждый занимающийся выбирает время купания с учетом своих привычек и наклонностей.

Методика занятий. Воздействие йоги на системы организма связано в значительной мере с ее методологией.

Важно отметить, что, хотя не каждый занимающийся йогой может выполнять все позы в совершенстве, основным принципом является отсутствие при этом усилий. Поэтому советуем: занимайтесь йогой с учетом возможностей своего организма. Сохраняйте позу только до тех пор, пока можете это делать без усилия. Не следует стремиться сразу выполнять асану целиком, освоите вначале половину или даже меньшую часть асаны.

Осваивать асаны следует постепенно. В течение 1-й недели занятий следует овладеть только 2 или 3 асанами. В течение 2-й недели можно освоить новые асаны в соответствии с конкретными рекомендациями в каждом случае.

Для женщин. Во время менструаций и в поздние сроки беременности (более 2 месяцев) занятия йогой прекращают, при сроке беременности до 4 месяцев занятия йогой проводятся по специальной программе под наблюдением специалиста.

Важно отметить, что асаны являются ценным лечебным средством при ряде заболеваний и нарушений у женщин. Кроме того, действуют общеукрепляюще, занятия специальными асанами корректируют нарушения менструального цикла, способствуют его нормализации.

Правильные занятия йогой в ранние сроки беременности благотворно влияют на внутриутробное развитие плода, способствуют обезболиванию родов.

Длительность занятий. Занятия йогой в зимнее время могут быть более продолжительными. Максимальная продолжительность активной части ежедневных занятий не должна превышать 45 минут зимой и 30 минут летом.

Выполняя любую асану (позу), необходимо соблюдать определенную этапность. Перечислим 6 этапов:

отдых перед входом в позу; мысленная настройка на выполнение позы; вход в позу; фиксация позы; выход из позы; отдых после выхода из позы.

Наращивать длительность выполнения асан, причем очень постепенно, можно только тогда, когда поза вполне освоена; при малейшей шероховатости следует не только остановить наращивание, но и снизить начальный порог, так как он может оказаться завышенным за счет первичного энтузиазма. Ощущение слабости, угнетенности, лени не всегда можно рассматривать как явление от-

рицательное, иногда это своеобразное напоминание о необходимости соблюдения принципа постепенности.

После перерыва рекомендуется постепенное вхождение в курс упражнений. Тренируются в асанах 1—3 раза в день, не раньше чем через 3 ч после легкой и 4 ч после плотной еды, т.е. натощак. Перед началом занятий необходимо освободить кишечник и мочевой пузырь. После тренировки принимать пищу можно только через 30—40 мин.

До и после упражнений рекомендуется совершать полное омовение. Оно улучшает кровообращение, облегчает дыхание и способствует выполнению асан. Частичное мытье не рекомендуется — оно создает неравномерный тонус сосудов. Каждый круг асан, а также отдельные позы следует начинать и заканчивать полным выдохом через рот и максимальным расслаблением мускулатуры.

Эффект асан будет различен в зависимости от состояния мышечного тонуса, то есть даже малое количество упражнений может оказаться достаточным для гипертоников, и в то же время большая нагрузка недостаточна для гипотоников.

Каждое движение надо выполнять расслабленно, с чувством того, что оно приятно. Когда, наконец, вы достигните конечного состояния позы, то и оно должно достигаться точно таким же расслабленным способом, настолько расслабленным, насколько это возможно. Время занятий асанами должно постепенно увеличиваться, это поможет в достижении наилучших результатов.

Ни одна болезнь не может быть полностью излечена с помощью какой-либо одной асаны. Все упражнения являются составной частью общей сложной системы лечения. Это находится в полном соответствии со взглядами йоги на болезни.

Поговорим о предосторожностях, которые должны соблюдаться теми, кто преисполнен излишним энтузиазмом или игнорирует важнейшие требования при выполнении асан, кто не учитывает индивидуальных особенностей своего организма или пытается в точности скопировать асаны, данные на иллюстрациях. При выполнении асан необходимо учитывать возраст и состояние здоровья организма, и при занятии совместно с кем-либо не должен проявляться дух соревнования. Не всегда движения являются сущностью упражнения, как это бывает в случае обычных физкультурных упражнений.

ЙОГОВАЯ РАЗМИНКА

Свами Анандананда в своей книге «Здоровье и йога» считает обязательным выполнение разминки перед тренировкой, во время которой выполняются асаны. Серьезным занятиям всегда должны предшествовать упражнения для вхождения в тренировку основного этапа.



Рис. 1

Разминка — это комплекс упражнений, помогающий организму перейти от состояния сна к бодрствованию. После разминки выполнять асаны, даже самые сложные, легче, чем без разминки.

Вот пояснения ко всем 24 позам йогической разминки (рис.1). Каждое упражнение выполняется только один раз, в среднем темпе.

1. Встаньте прямо, ступни вместе и приветствуйте солнце сложением ладоней.

2. Соедините пальцы обеих рук, глубоко вдохните через нос.

3. Наклоняясь, выдохните через нос. Постарайтесь коснуться земли с внешней стороны стоп, головой коснуться колен, а колени не сгибать.

4. Правая нога согнута, ладони с двух сторон касаются земли, левая нога отставлена максимально назад. Опора на пальцы. Подымите голову и смотрите прямо вперед.

5. Из того же положения подымите обе руки вверх и отведите назад одновременно с вдохом через нос. Прогнуться, голова поднята, смотреть прямо перед собой.

6. Выдох через нос и возвращение к позиции 4.

7. Приставить правую ногу вплотную к левой, чтобы стопы, колени и бедра плотно прижались друг к другу. Поднимите таз, а вес тела переместите на ладони, которые опираются о пол, голова между руками опущена вниз.

8. Опустите таз как можно ниже, одновременно делая вдох. Поднимите голову так, чтобы смотреть перед собой.

9. Выдох и возвращение в позицию 7.

10. Перенесите левую ногу вперед между рук, как в позиции 4.

11. Поднимите руки вверх (повторите позицию 5).

12. Выдох и возвращение в позицию 10.

13. Вытяните левую ногу назад и возвращайтесь в позицию 7.

14. Повторите позицию 8.

15. Выдох и возвращение в позицию 13.

16. Встаньте на колени. Отдыхайте, сидя на пятках, положив руки на колени. Голову держите прямо, смотрите перед собой.

17. Поднимите руки вверх и прогнитесь как можно больше. При этом вдохните.

18. Выдох и вытянитесь вперед, сидя на пятках. Прямые руки до локтей находятся на полу, лбом касаетесь земли между руками.

19. Возвращение в позицию 15.

20. Опустите таз вниз, выдохните и вернитесь в позицию 14.

21. Выдох и возвращение в позицию 19.

22. Ладони касаются пола; прыжком ноги поставьте между рук и в таком положении отдыхайте.

23. Ноги и руки прямые, лоб касается колен, в такой позе отдыхайте.

24. Вернитесь в позицию 1. Дыхание свободное.

Исхо
позици
лельно
Дышите
должна

Этап

1. О
коленно

2. Ст
ги поме
ленной
леном и
жатой к
ноги обр

3. П
прямлен
те ее ла
ноги. П
касаясь,
дотянут
коснитес
пальцы

4. Ла
лию так
лец был
согнутой
ленной
этапе го
ращены

5. Н
но враи
клетку,
ную с с
ние до т
поворот
лова и
Так, ес
процесс
ется к н
выпрям
востоку

6. П
жите д
нии в т
ночник

7. З
исходно

8. П
расслаб
дохните

9. П
гичным
ложную

Еже
4—6 ра
направ
раз (то
правле
Пол
ет гла
живота

Лечебные позы и упражнения

АСАНА № 1

Исходное положение (И.П.), (см. рис.2, позиция 1). Сядьте на пол, вытянув параллельно обе ноги. Положите ладони на пол. Дышите нормально. Спина в положении сидя должна быть прямой.

Этапы выполнения

1. Одну из выпрямленных ног согните в коленном суставе и слегка отведите назад.

2. Стопу согнутой в коленном суставе ноги поместите с наружной стороны выпрямленной ноги на уровне голени — между коленом и лодыжкой. Пятка должна быть прижатой к выпрямленной ноге, колено согнутой ноги обращено вверх.

3. Поднимите руку, одноименную с выпрямленной ногой, параллельно ей и охватите ее ладонью на уровне лодыжки согнутой ноги. При этом рука и колено, тесно соприкасаясь, образуют замок. Если вы не можете дотянуться рукой до ноги и захватить ее, коснитесь ее пальцами и старайтесь удерживать пальцы у ноги.

4. Ладонь второй руки поместите на талию так, чтобы указательный и большой палец были обращены кверху. При этом между согнутой в локтевом суставе рукой и выпрямленной ногой образуется угол 90° . На этом этапе голова, шея и спина выпрямлены и обращены вперед.

5. Начните медленный вдох, одновременно вращая и поворачивая талию, грудную клетку, шею и голову в сторону, одноименную с согнутым локтем. Продолжайте движение до тех пор, пока это возможно. Во время поворота локоть перемещается на 90° , а голова и верхняя часть туловища — на 180° . Так, если вы сидите лицом к востоку, то в процессе вращения вправо лицо поворачивается к югу, а затем к западу, в то время как выпрямленная нога остается обращенной к востоку.

6. После максимального поворота задержите дыхание и оставайтесь в этом положении в течение 6—8 с. На этом этапе позвоночник выпрямлен, взгляд устремлен вдаль.

7. Затем, медленно выдыхая, вернитесь в исходное положение.

8. Разомкните замок, выпрямите ноги, расслабьтесь, опустив ладони на пол, и отдохните в течение 6 с.

9. После отдыха выполните асану аналогичным способом с поворотом в противоположную сторону.

Ежедневные занятия. Повторите асану 4—6 раз, поворачиваясь в противоположных направлениях. Никогда не делайте ее более 6 раз (то есть более 3 поворотов в одном направлении).

Положительное действие. Асана действует главным образом на область поясницы и живота. Она стимулирует деятельность всех

органов и желез в этой области тела. Оказывает положительное влияние на поджелудочную железу, надпочечники, половые железы.

Известны и другие ее положительные эффекты: устраняет запор, желудочные расстройства, геморрой, боль в спине, неподвижность шейного отдела позвоночника и нарушения функции всех его отделов. Асана легко выполняема и рекомендуется всем занимающимся.

АСАНА № 2

Это сложная для выполнения асана. Вначале не каждый занимающийся может выполнить ее в совершенстве. Но так как это очень важная асана, занимающимся рекомендуется выполнять ее в том варианте, какой для каждого из них выполним без чрезмерных усилий.

Исходное положение (И.П.). Сядьте на пол (рис. 2, позиция 2). Вытяните обе прямые параллельные ноги вперед. Туловище прямое, взгляд устремлен вперед, дыхание нормальное.

Этапы выполнения

1. Согните правую ногу в колене и оттяните ее назад. При этом правое бедро перемещается вверх, правая ягодица приподнимается. На этом этапе правая нога удерживается в приподнятом положении.

2. Согните левую ногу в коленном суставе, не поднимая ее (бедро и колено остаются на полу, а стопа перемещается под правую ягодицу). Рукой помогают расположить стопу под ягодицей.

3. Теперь приподнимите правую стопу и поместите ее с наружной стороны левого колена. Удерживайте правую стопу тесно прижатой к левому колену. В результате правое колено оказывается поднятым вверх, левое лежит на полу.

4. Затем, упираясь левым плечом в правое колено, зафиксируйте их, образуя замок. После этого вытяните левую руку и поместите ее на наружную поверхность правого колена. Теперь ваша рука, упирающаяся в правое колено, плотно зафиксирована в замке. Охватите правую стопу левой рукой для придания устойчивости части тела, зафиксированной в замке.

5. Переместите без усилий правую руку за спину, стараясь коснуться спины тыльной поверхностью кисти. В таком положении вы подготовлены для выполнения поворота. Следите, чтобы на этом этапе спина, шея и голова были выпрямлены и вытянуты вверх.

6. Выдыхая, медленно поворачивайте голову, грудную клетку и талию вправо. Вращение туловища должно быть максимально возможным. Следите за тем, чтобы к моменту окончания вращения завершить выдох. Взгляд устремлен вдаль. Спина прямая.

7. Оставайтесь в таком положении 8 с. Начинающие могут удерживать позу в течение 4—6 с.

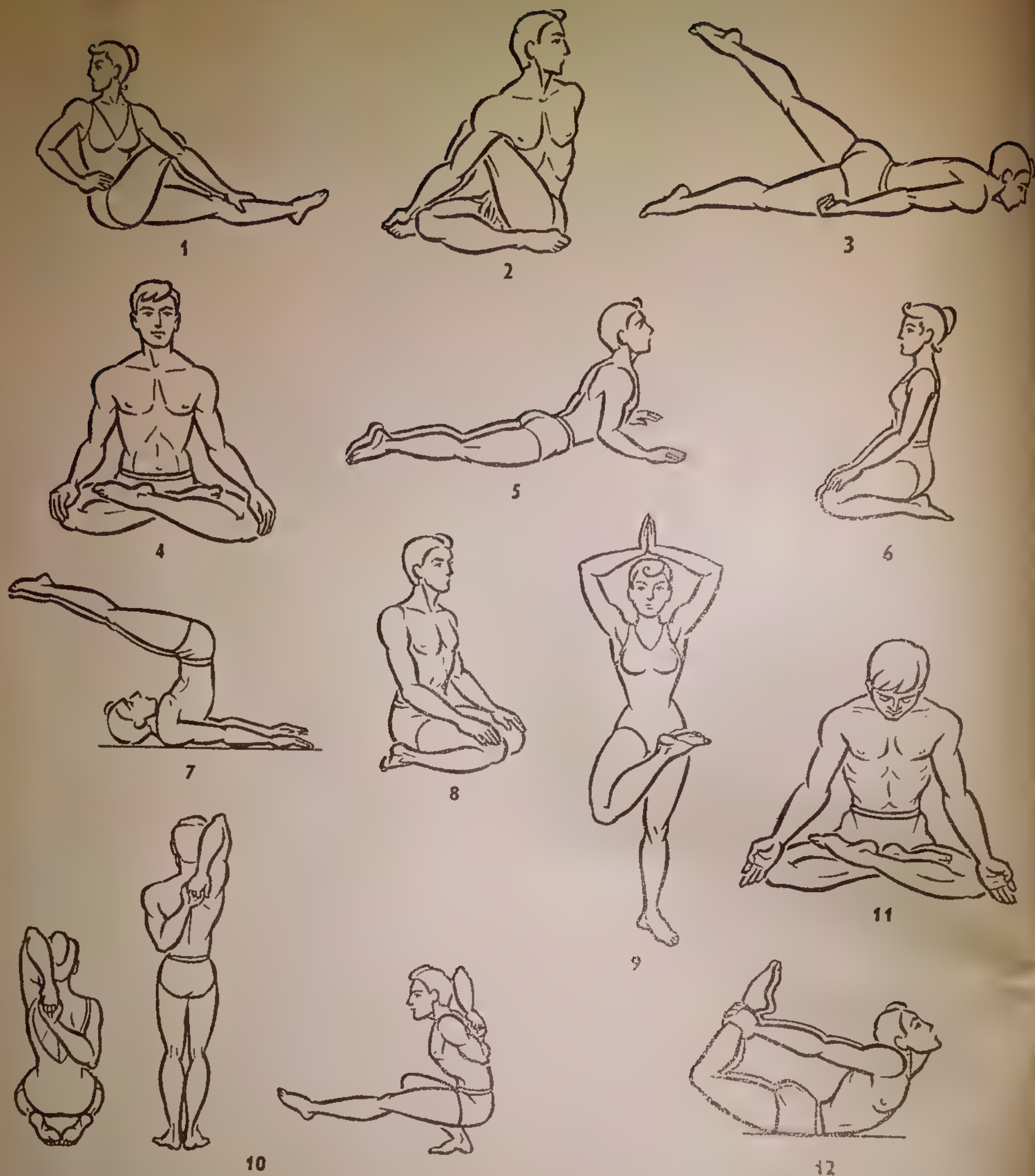


Рис. 2

8. Затем, выдыхая, постепенно вернитесь в то положение, в котором находились до вращения туловища. Это и есть один полный цикл позы.

9. Теперь освободите руки, колени; вернитесь в И.П. и отдохните в течение 6—8 с. Во время отдыха вдохните и выдохните 2 раза.

10. После отдыха выполните цикл вращения в противоположную сторону, положив на пол правую ногу, подняв левую и зафиксировав ее правой рукой. Поочередно повторите

вращение вправо и влево.

Ежедневные занятия. Выполняйте 4—6 циклов асаны ежедневно. Не делайте более 6 циклов вращения в разных направлениях, не прилагайте чрезмерных усилий.

Положительное действие. Оказывает выраженное действие на поджелудочную железу и другие эндокринные органы, тонизирует мышцы живота и органы брюшной полости. В

результате
желудоч
стояние
этому б
дуются д
они не
хорошо.

Асаны на
ные на
желудка
зовых
внутрен
снабжен
ческое д
звонч
становл

АСАНА

И.П.
вот, по
вдоль ту
рами. С
к полу у
соедине
ги так, ч
лу. Сто
выпрямл

Этап
1. В
задержи
2. Сл
и полож
док поло
3. К
руки.

4. Те
подними
под угол

5. О
или мене

6. З
менно о

7. К
голову

пол, рас

уже с др

Ежед

раз в д
каждую

Пол

зывается

железу,

их оздо

абете и

АСАНА

И.П.

пол, по

са. Дер

ленным

те прям

те рот

результате улучшения кровообращения поджелудочной железы энергизируется и ее состояние, функция нормализуется. Именно поэтому больным сахарным диабетом рекомендуется делать эту асану ежедневно, даже если они не в состоянии выполнить ее достаточно хорошо.

Асана также корригирует функциональные нарушения почек, селезенки, печени, желудка, кишечника, мочевого пузыря и тазовых органов, что обусловлено эффектом внутренней стимуляции. Улучшает кровоснабжение легких. Асана оказывает специфическое действие при нарушении функции позвоночника: устраняет его ригидность, восстанавливает подвижность и гибкость.

АСАНА № 3

И.П. (см. рис. 2, позиция 3). Лягте на живот, положите щеку на пол. Вытяните руки вдоль туловища и положите их рядом с бедрами. Сожмите руки в кулаки и прижмите их к полу указательными и большими пальцами, соединенными в виде кольца. Выпрямите ноги так, чтобы кончики пальцев лежали на полу. Стопы прижмите одну к другой. Все тело выпрямлено. Дышите нормально.

Этапы выполнения

1. Вдохните глубоко через обе ноздри и задержите дыхание.

2. Слегка прижмите голову, выпрямите ее и положите подбородок на пол (под подбородок положите сложенное полотенце).

3. Крепко сожмите кулаки и напрягите руки.

4. Теперь напрягите одну сжатую ногу и поднимите ее и держите ее некоторое время под углом 45°.

5. Оставайтесь в таком положении 5—6 с или меньше, поддерживая ногу в напряжении.

6. Затем медленно выдохните, одновременно опустите поднятую ногу.

7. Когда нога коснется пола, поверните голову на бок и отдохните, положив щеку на пол, расслабьтесь. Затем повторите позу, но уже с другой ногой.

Ежедневные занятия. Повторяйте асану 5 раз в день. Выполняйте 6 циклов, поднимая каждую ногу по 3 раза.

Положительное действие. Давление, оказываемое на почки, печень, поджелудочную железу, селезенку, кишечник, способствует их оздоровлению. Эта асана помогает при диабете и нарушениях в мочеполовой сфере.

АСАНА № 4

И.П. (см. рис. 2, позиция 4). Сядьте на пол, подстелив что-либо мягкое, в позу лотоса. Держите голову и позвоночник выпрямленными. Руки положите на колени. Смотрите прямо вперед, дышите нормально. Держите рот закрытым.

Этапы выполнения

1. В этой пранаяме живот втягивается внутрь и выпячивается вперед. Во время первого этапа начните медленно и постепенно выдыхать воздух через обе ноздри, одновременно втягивая живот внутрь. Полностью выдохнув воздух, начните делать вдох, одновременно выпячивая живот вперед. Один выдох и один вдох образуют 1 цикл.

2. Выполнив 3—4 цикла в медленном темпе, начните дышать в быстром темпе. Сделайте 5—6 выдохов и вдохов, быстро следующих друг за другом во время второго этапа.

3. Затем постепенно уменьшите темп. Сделайте 3—4 цикла в медленном темпе на этом последнем этапе. Затем отдохните, выполнив 3—4 нормальных дыхания. Во время отдыха расслабьтесь, сидя в той же позе или переменив позу на более удобную.

4. Отдохнув в течение желаемого времени, повторите пранаяму, последовательно выполнив все ее этапы.

Ежедневные занятия. В течение 1-й недели повторяйте пранаяму только 2 раза. Начиная со 2-й недели делайте 3—4 раза. Никогда не занимайтесь более 4 раз в день.

Положительное действие: лечит болезни легких, устраняет нарушение проходимости носовых ходов, эффективно при болезни сердца и грудной клетки. Положительно влияет на всю пищеварительную систему. Может выполняться мужчинами и женщинами в любом возрасте.

АСАНА № 5

И.П. (см. рис. 2, позиция 5). Лягте на живот, голову положите на бок, щекой на пол. Ладони расположите у плеч с двух сторон, чтобы кончики пальцев находились на уровне плеч. Локти прижимайте к телу. Пятки соедините, пальцы ног прижмите к полу. Дышите нормально.

Этапы выполнения

1. Выпрямите голову и слегка наклоните назад.

2. Выдохните медленно, поднимите голову и грудь так, чтобы пупок не отрывался от пола, а часть туловища выше пупка была приподнятой. В этом положении обе ноги полностью выпрямлены и прочно поддерживают тело.

3. Посмотрите вверх и задержите дыхание на 6—8 с.

4. Через 6—8 с начинайте выдыхать, опуская голову и в конце движения положите щеку на пол.

5. Расслабьтесь и отдохните в течение 6 с.

6. После отдыха повторите движения.

Ежедневные занятия. Повторите упражнение 4 раза в день.

Положительное действие. Оказывает стимулирующее действие на брюшную полость. В результате этого устраняются и нормализуются нарушения функции поджелудочной

железы, печени и других органов пищеварения. Считается, что это одна из лучших асан для лечения запора, несварения, вздутия, боли в подложечной области и др. Увеличивает гибкость позвоночника и устраняет нарушения его функции, боль в спине. Оказывает эффективное стимулирующее влияние на область груди, плеч, шеи, лица и головы, улучшает внешний вид, корректирует различные нарушения менструального цикла.

Эта асана нормализует работу симпатической нервной системы, органов поясничной области и стимулирует работу щитовидной железы (но тем, у кого она гипертрофирована, от позы змеи следует отказаться). Кроме того, улучшает аппетит, работу кишечника, женских половых органов, упорядочивает менструальные циклы. Укрепляет мышцы живота, помогающие при родах.

Предостережение: поза влияет на кровообращение в мозгу. Сильно растянутые мышцы переднего отдела шеи могут давить на сонные артерии, что может вызвать потемнение в глазах или, если напряжение чрезмерно, мгновенную потерю сознания и эпилептиформные судороги. Выполнять эти упражнения, впрочем, как и все остальные, надо осторожно.

Те, у кого есть проблемы с позвоночником, должны проконсультироваться со специалистом. Беременные женщины в первые 2 месяца могут выполнять асану после консультации с врачом.

АСАНА № 6

И.П. (см. рис.2, позиция 6). Постелите старенькое одеяло на полу. Опуститесь на него так, чтобы ноги касались его от носка до колена. Теперь вы будете отдыхать на нижней части ног, т.е. на голени.

Этапы выполнения

1. Медленно опустите ягодицы на пятки. Но следите за тем, чтобы колени и ноги не расходились в стороны.

2. Положите руки на колени и держитесь прямо. Дышите глубоко и смотрите на кончик носа.

3. Сначала мышцы ног начнут протестовать, и вы даже почувствуете боль. Но вскоре эти ощущения пройдут, и вы сможете пробыть в таком положении даже полчаса.

4. После возвращения в И.П. будет заметно, как кровь прильет к ногам: они покраснеют. Согните голени, покрутите ступнями в разные стороны. Мышцы от этого получают полную нагрузку.

5. После выполнения асаны отдохните несколько минут, чтобы восстановилось нормальное кровообращение.

Ежедневные занятия. Один раз в день.

Положительное действие. Тренировка ступней и ног дает организму силу в борьбе с варикозным расширением вен, экземами, кожными болезнями, нарушениями роста.

Так как мышцы и нервы при выполнении асаны подвергаются сильному растяжению, то со временем они станут крепче. Усиленное кровообращение в нижней части живота способствует излечению расстройств пищеварительной и мочеполовой систем. Длительное занятие этой асаной укрепляет нервы, волю и решимость человека.

Помните: беременные женщины могут заниматься ей до 2 месяцев, после консультации у врача.

АСАНА № 7

И.П. (см. рис.2, позиция 7). Сесть на подушки, сложенные друг на друга.

Этапы выполнения

1. Опрокиньтесь на спину и поднимите ноги. Руки, которыми вы поддерживаете бедра, держите на подушках.

2. Однако надо не стоять на плечах, а только держать нижнюю часть туловища под углом в 45°. Верхняя часть ее остается на полу. Ладони упираются в тазобедренные суставы. Таким образом, вес тела будет давить на руки, а не на плечи. Сначала запястьям, бицепсам и плечам будет больно, но вскоре они станут сильнее и легко выдержат вес тела.

3. В таком положении можно находиться сколь угодно долго. Только не засните. Эта асана отличается регулярным дыханием, легким ритмом ударов сердца, свободным поступлением крови во все органы груди, шеи и головы, ко всему этому прибавляется огромное расслабление.

Ежедневные занятия. Можно заниматься по полчаса, когда, скажем, вы читаете газету или книгу. Иногда хватает 5 мин, чтобы получить достаточный эффект. Больные люди могут довести это время до 3 мин и сделать асану дважды в день — утром и вечером.

Положительное действие. Это хорошее лекарство против болезней легких, от простуд и от астмы до туберкулеза включительно. Главная особенность этой асаны в том, что даже очень больной человек, которому нельзя делать все остальные асаны, может выполнять ее с помощью подушек, а уже от нее перейти к другим, более сложным.

АСАНА № 8

И.П. (см. рис.2, позиции 8 и 6).

Этапы выполнения

1. Расставить ступни в стороны и сесть между ними на пол. Колени не разъединять. Носки обращены назад. Спину держать прямой, руки можно разместить на коленях. Сначала это может оказаться затруднительным, тогда следует опускаться постепенно, опираясь на ладони по бокам корпуса и удерживая на них тяжесть тела.

2. Позу выдержать 1—3 минуты.

Положительное действие. Помогает при артритах суставов ног, плоскостопии и солес-

вых шпор
бете. Благо
ласть живо

АСАНА № 9

И.П. (с
ги, смотри
свисают вд
тойчиво. Д
полнения
Если стойк
обопритесь

Этапы

1. Стоя

гу в колени
так, чтобы
подошва р
этом прав
и ее бока
давление н
бы давлен
пяткой, а
того как
прочно за
прямите и

2. Зате

ны вверх
головой, с
опустите л
лагались н

3. Пос

ней на гол
локты наз
одной лин
рите пряме
гу, на кот
Дышать н
ложении 6

4. Посл

с ослабьте
и осторожн
охватив и
подтяните

5. Отдо

раз, пооче

Ежедне
ли делайте
ние 2-й и
лов (но не

Полож

мулирующ
вы, тониз
жении п
пальцев н
вов, плече
вивает вес

АСАНА № 10

И.П. (с
на пол сл
колени и
те колени

ных шпорах в пятках, применяется при диабете. Благотворно действует на органы в области живота, способствует пищеварению.

АСАНА № 9

И.П. (см. рис. 2, позиция 9). Станьте на ноги, смотрите на уровне глаз, руки свободно свисают вдоль туловища. Тело выпрямлено, устойчиво. Дыхание нормальное. Во время выполнения асаны нужно стоять на одной ноге. Если стойка на одной ноге трудно выполняема, обопритесь о стену или другую опору.

Этапы выполнения

1. Стоя на левой ноге, согните правую ногу в колене, поместите правую ногу на левую так, чтобы наружная поверхность пятки и подошва располагались на левом бедре. При этом правая нога будет несколько скручена, и ее боковая поверхность будет оказывать давление на левое бедро. Следите за тем, чтобы давление на бедро оказывалось не самой пяткой, а боковой поверхностью ноги. После того как боковая поверхность пятки будет прочно зафиксирована на левом бедре, выпрямите и напрягите левую ногу и все тело.

2. Затем поднимите обе руки через стороны вверх над головой. Выпрямив руки над головой, соедините ладони и пальцы рук, опустите ладони так, чтобы запястья располагались на голове.

3. После размещения соединенных ладоней на голове попытайтесь отвести согнутые локти назад так, чтобы они располагались на одной линии, но не перенапрягайтесь. Смотрите прямо вверх перед собой. Напрягите ногу, на которой стоите, а затем все туловище. Дышать нормально. Оставайтесь в таком положении 6—8 с.

4. После сохранения позы в течение 6—8 с ослабьте давление ладоней, вытяните руки и осторожно через стороны опустите их вниз, охватив ими пальцы согнутой ноги, слегка подтяните вверх и опустите на пол.

5. Отдохнув, повторите асану несколько раз, поочередно меняя сгибаемую ногу.

Ежедневные занятия. В течение 1-й недели делайте ежедневно 4 цикла асаны, в течение 2-й и последующих недель — по 6 циклов (но не более).

Положительное действие. Оказывает стимулирующее действие на все большие суставы, тонизирует мышцы, участвующие в движении голеностопных суставов, суставов пальцев ног, коленных, тазобедренных суставов, плечевых, запястья и пальцев рук, развивает вестибулярный аппарат.

АСАНА № 10

И.П. (см. рис. 2, позиция 10). Следует сесть на пол следующим образом: станьте на пол на колени и перенесите на них вес тела. Расставьте колени на расстояние около 10 см. Располо-

жите ноги таким образом, чтобы пальцы соприкасались, а пятки были разведены, при этом пальцы, подошвы и пятки образуют V-образную фигуру. Теперь постепенно сядьте на V-образную фигуру и перенесите на стопы все тело.

Положите ладони на бедра, смотрите вперед прямо перед собой, удерживайте позвоночник выпрямленным. Это и есть И.П. Тем, кто не в состоянии принять данное И.П., рекомендуется просто сесть на пол, скрестив ноги в коленях, выпрямив позвоночник, или стоять.

Этапы выполнения

1. Медленно заведите правую руку за спину. Согните ее в локте, а затем поднимите тыльной поверхностью ладони вверх, к шее. При этом тыльная сторона ладони оказывается прижатой к позвоночнику. Пальцы правой руки обращены наружу. Прочно удерживайте правую руку в этом положении.

2. Теперь согните в локте левую руку и поднимите ее вверх, положите левую ладонь на левое плечо, затем попытайтесь пальцами левой руки коснуться правой руки. Для некоторых коснуться руки пальцами трудно, потому им следует попытаться подвинуть пальцы как можно ближе к руке. Те, кому коснуться руки пальцами несложно, следует соединить пальцы обеих рук в замок.

3. Сомкнув пальцы в виде замка, попытайтесь поднять локоть левой руки прямо вверх. Удерживайте позвоночник совершенно прямым. Смотрите прямо вперед. Дышите нормально. Оставайтесь в такой позе 6—8 с. Те, кто не может соединить руки в виде замка, должны попытаться максимально сблизить их и сохранить это положение 6—8 с.

4. После сохранения позы в течение 6—8 с разожмите сжатые пальцы и разомкните их, затем медленно верните руки в И.П. на бедра и отдохните, выполняя два дыхания, затем повторите все, изменив положение рук.

Ежедневные занятия. В течение 1-й недели выполняйте по 4 цикла в день. В течение 2-й и последующих недель делайте по 6 циклов поочередно, меняя руки.

Положительное действие. Воздействует корригирующе на все большие и малые суставы. Эффективно тренирует суставы пальцев рук, локтевые, плечевые суставы, а также суставы пальцев ног, голеностопные, коленные и тазобедренные. Все мышцы, связанные с различными суставами, также одновременно тонизируются, стимулируются, вследствие чего их состояние нормализуется. Благодаря активному воздействию на мышцы улучшается кровообращение в этой области, в результате чего из суставов удаляются токсические вещества.

АСАНА № 11

И.П. (см. рис. 2, позиция 11). Сядьте на пол, как в асане № 20. Выпрямьте позвоноч-

ник, шею и голову так, чтобы они находились на одной прямой линии. Смотрите вперед прямо перед собой. Положите ладони на одноименные колени.

Этапы выполнения

1. Вдохните медленно, вобрав как можно больше воздуха, однако не прилагая чрезмерных усилий.

2. Задержите дыхание, медленно наклоните голову вниз таким образом, чтобы подбородок коснулся груди. Во время наклона головы не напрягайтесь. Если вы не можете коснуться подбородком грудной клетки, наклоните его как можно ниже и оставайтесь в таком положении.

3. После того как подбородок коснется грудной клетки, слегка подымите оба плеча вверх. Удерживайте позвоночник прямо. Во время задержки дыхания голова и шея напряжены.

4. Оставайтесь в таком положении в течение 4—8 с, по-прежнему задерживая дыхание. Это и есть законченная бандха.

5. Теперь начните плавно поднимать голову вверх. Как только подбородок оторвется от грудной клетки, начните медленно выдыхать.

6. После отдыха в течение времени, необходимого для двух дыханий, повторите цикл, последовательно выполняя все этапы.

Ежедневные занятия. Делайте упражнение 4 раза ежедневно. В течение 1-й недели выполняйте ее 3 раза, а затем, начиная со 2-й недели, делайте ее 4 раза.

Положительное действие. Оказывает лечебное действие при нарушениях в области головы, плеч, шеи. Эффективно для органов грудной клетки. Очень полезна больным с заболеванием околоносовых пазух и нарушениями дыхания.

АСАНА № 12

И.П. (см. рис.2, позиция 12). Лечь на живот, вытянув руки вдоль туловища, положив щеку на пол. Удерживайте ноги вместе. Дышите нормально. Согните обе ноги в коленных суставах и прижмите лодыжки к бедрам. Теперь охватите правую лодыжку правой рукой, а левую — левой. Если вы не дотягиваетесь руками до лодыжки, охватите руками пальцы ног. Теперь, крепко удерживая руками лодыжки (или пальцы ног), согните колени и лодыжки. Подбородок положите на пол.

Этапы выполнения

1. Вдохните медленно и глубоко и задержите дыхание.

2. С окончанием вдоха поднимите голову вверх и выпрямите ее.

3. Одновременно оттяните обе ноги назад. Делайте это медленно, непрерывно и плавно. Отведите ноги назад как можно дальше. При этом грудная клетка, шея и голова поднимутся вверх.

4. Смотрите вперед на небо (потолок), удерживая колени плотно сжатыми. Не отры-

вайте колени от пола. Если возможно, удерживайте лодыжки вместе. Оставайтесь в этом положении 6—8 с до тех пор, пока можете задерживать дыхание.

5. Начните выдыхать, опуская одновременно голову и грудь на пол.

6. Положите щеку на пол, освободите лодыжки и медленно опустите на пол. Руки также положите на пол и расслабьтесь. Таким образом один цикл асаны завершен.

7. После отдыха в течение 6—8 с выполните цикл еще раз аналогичным образом.

Ежедневные занятия. Повторяйте асану только 3—4 раза. Те, кому трудно выполнять (удерживать обе лодыжки), могут в течение нескольких дней делать ее, захватывая руками только одну лодыжку. В этом случае все этапы — вдох, натяжение, поднятие головы и грудной клетки, удержание позы и возвращение в И.П. — выполняются точно так же, как при захвате двух лодыжек.

Отличие заключается только в том, что одна нога остается на полу, в то время как другую сгибают, захватывая руками, и оттягивают назад. Выполняйте эту асану некоторое время в таком облегченном варианте.

Помните: опасна длительная задержка дыхания. Только хорошо тренированному человеку удастся удержать вдох без повышения артериального давления в брюшной и грудной полостях.

Положительное действие. Поза стимулирует все эндокринные железы. За счет внутреннего и внешнего сжатия поджелудочная железа энергизируется, в результате восстанавливается ее ткань и нормализуется выработка инсулина.

В результате стимуляции надпочечников, щитовидной и паращитовидной желез, а также половых желез нормализуется секреция их гормонов. Асана оказывает целебное и корригирующее действие на суставы, спинной мозг, легкие, грудную клетку и брюшную полость. Устраняет различные желудочные расстройства, активизирует процесс пищеварения, способствует похуданию, уменьшению жировых отложений. Оказывает специфическое положительное действие на организм женщины: корригирует нарушения менструального цикла и различные расстройства, обусловленные патологией половых органов.

АСАНА № 13

И.П. (см. рис.3, позиция 13). Наилучшее исходное положение — это прежде всего поза лотоса. Однако не всем занимающимся она доступна. Поэтому те, кто не в состоянии выполнить позу лотоса, могут принять И.П. сидя, просто со скрещенными ногами. Приняв позу, приступайте к следующим этапам упражнения. Заведите обе руки за спину и кистью одной руки охватите запястье другой руки, сжатой в кулак. На этой стадии руки за спиной расслаблены. Спина прямая. Шея и

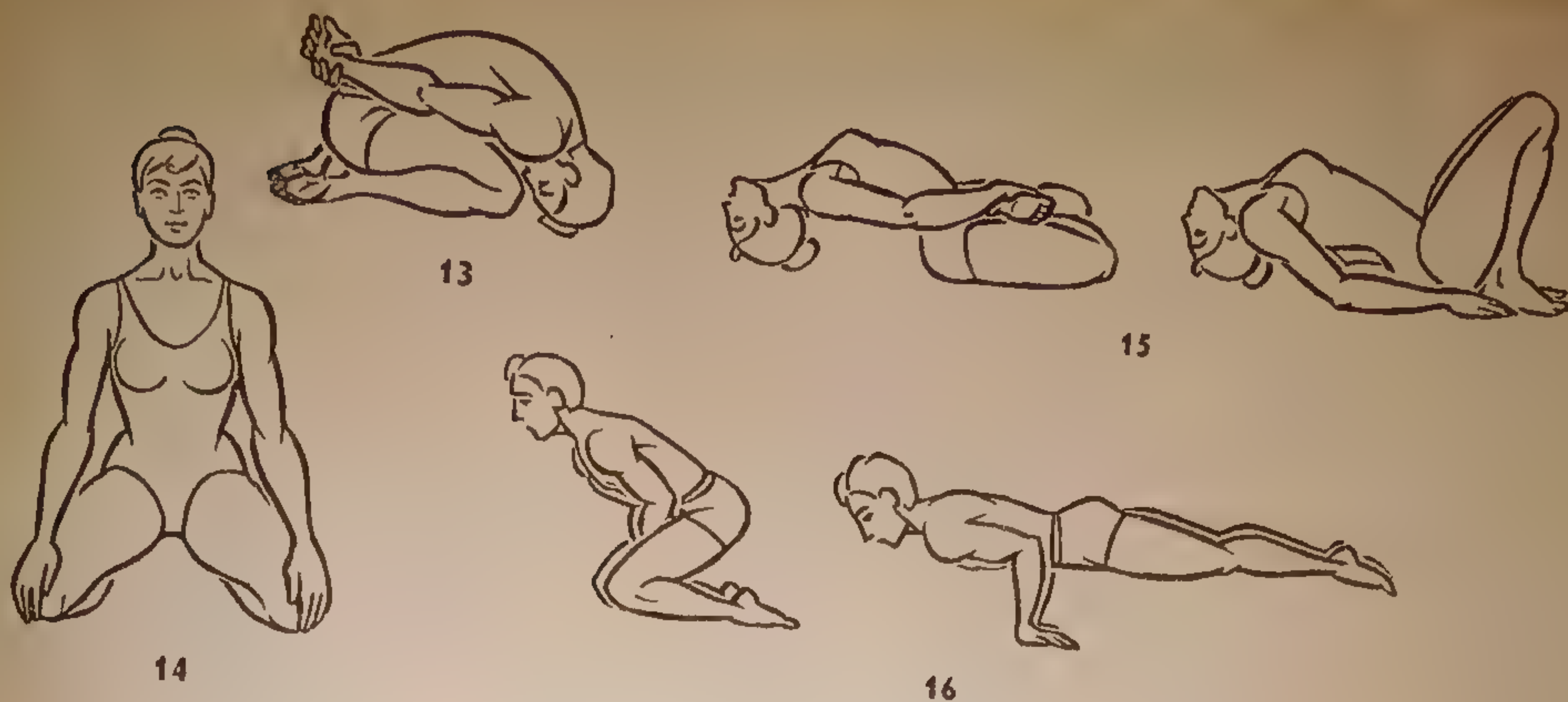


Рис. 3

голова выпрямлены, Взгляд устремлен прямо перед собой.

Этапы выполнения

1. Медленно выдыхая, наклоняйтесь, опуская голову на пол. Выдыхание и сгибание верхней части туловища следует выполнять синхронно. Голова должна быть опущена как можно ниже. Однако ее опускание не должно сопровождаться чрезмерным напряжением позвоночника.

Если можете, коснитесь пола лбом. К моменту опускания головы на пол, выдох должен быть завершен.

2. После того как вы коснулись головой пола или максимально наклонили голову, задержите дыхание. Теперь напрягите руки и постепенно поднимите их вверх как можно выше, однако без чрезмерного напряжения. Оставайтесь в этой позе 6—8 с.

3. Вдыхая, опустите руки вниз и вернитесь в исходное положение. Расслабьте руки. Отдохните 6—8 с. После отдыха повторите упражнение несколько раз.

Ежедневные занятия. В течение 1-й недели выполняйте упражнения только 2 раза, в течение 2-й — увеличьте число повторений до 4 раз.

Положительное действие. Стимулирует и тренирует легкие и бронхиолы. За счет наклона туловища кровь из нижних отделов перемещается в верхние, в результате чего достигается массаж вен нижних бронхиол. Это способствует оздоровлению легких, восстановлению их функции и обеспечивает лечебный эффект при бронхиальной астме.

Корректирует нарушения в области позвоночника, устраняет желудочные расстройства и запор, улучшает пищеварение, повышает потенцию.

АСАНА № 14

И.П. (см. рис.3, позиция 14). Сядьте на согнутые ноги. Дышите нормально.

Этапы выполнения

1. Переместите тяжесть тела в большей мере на правую ногу.

2. Затем перенесите тяжесть тела на левую ногу и выдвиньте правую из-под правой ягодицы. Теперь вы сидите на полу, а ваша правая согнутая нога находится с правой стороны туловища, левая — с левой. Положите ладони на пол для удержания тяжести тела. Если эта поза вызывает боль, не переходите к следующим этапам. Если вы не испытываете затруднений на этой стадии, приступайте к выполнению следующего этапа.

3. Упирайтесь руками о пол и, частично удерживая тяжесть тела на руках, раздвиньте колени. Переместите левое колено влево, а правое — вправо (пытайтесь раздвинуть их как можно больше).

4. Раздвинув колени, оставайтесь в таком положении и сделайте следующее: переместите ладони выпрямленными. Смотрите вперед. Дышите нормально. Оставайтесь в таком положении 12 с.

5. После сохранения позы вернитесь в исходное положение, сидя следующим образом: положите ладони на пол и сядьте на колени. Затем вытяните вначале одну ногу вперед, протягивая ее под бедром, затем другую. Сядьте удобно и расслабьтесь. После отдыха в течение 6—8 с повторите асану несколько раз, выполняя последовательно все этапы.

Ежедневные занятия. В течение 1-й недели выполняйте асану 2 раза в день. Постепенно увеличьте число ее повторений до 4 раз в день.

Положительное действие. Эффективное средство, уменьшающее отложение жира в области бедер, ягодиц, живота. Активно воздействует на мышцы и нервы нижней части тела. Оказывает и другие положительные влияния: тренирует все суставы нижней части тела, усиливает потенцию, корректирует

нарушения репродуктивной системы, лечит геморрой, улучшает пищеварение.

АСАНА № 15

Существуют два способа выполнения данной асаны: в позе лотоса и не в позе лотоса. (см. рис.3, позиция 15).

Хотя первый способ выполнения считается более совершенным, оба они одинаково полезны. Так как не каждый занимающийся может сделать позу лотоса, мы опишем оба способа, чтобы все могли выполнять эту асану.

И.П. Примите одно из двух положений.

А. Сядьте в позу № 4. Затем лягте на спину, удерживая ноги скрещенными в позе лотоса. После того как спина, шея и голова будут на полу, опустите на пол оба бедра. Положите руки на пол возле туловища ладонями вниз. Дышите нормально. Это и есть И.П. для асаны № 15 в позе лотоса. Если для вас оно не выполнимо, попробуйте сделать вариант, описанный ниже.

Б. Лечь на спину. Согните ноги в коленных суставах и поставьте пятки возле бедер. Сведите колени вместе, а пятки расставьте на расстояние 10 см. Положите ладони на пол. Выпрямите туловище, смотрите вверх, дышите нормально. Это второе, легко выполнимое И.П. в данном случае.

Этапы выполнения

1. Положите ладони под бедра, после чего сделайте следующее: упираясь руками в бедра, слегка подымите голову вверх. Перенесите вес верхней части тела на локти. Затем, наклонив голову назад, перегнитесь так, чтобы позвоночник приобрел форму дуги, положите голову на пол. Для усиления изгиба упирайтесь в бедра с большей силой и больше прогибайтесь, однако не прилагая чрезмерных усилий. Вначале напряжение должно быть минимальным.

2. Прогнувшись насколько возможно, сохраняйте эту позу. Если вы находитесь в позе лотоса, охватите пальцы левой ноги правой рукой, а пальцы правой ноги — левой рукой и слегка подтянитесь к ним. Если вы выполняете облегченный вариант асаны, вытяните обе руки по бокам туловища и положите ладони на пол.

3. Сделайте несколько глубоких медленных дыханий. Оставайтесь в позе в течение 6—8 с.

4. После сохранения позы в течение возможного для вас времени вернитесь в И.П. следующим образом: если вы держитесь руками за пальцы ног, опустите их и положите ладони на пол. Затем, упираясь в бедра руками, согнутыми в локтях, поднимите голову вверх и выпрямите шею и голову. Постепенно опустите на пол спину, плечи, шею и голову. Освободите скрещенные ноги, выпрямите их и положите на пол.

5. Отдохните, выполнив 2—3 обычных дыхания. После отдыха сделайте еще 1—2 полных цикла асаны, последовательно выполняя все этапы.

Положительное действие. Оказывает различные положительные влияния на больных бронхиальной астмой. Устраняет нарушения функции дыхательной системы. Это связано с тем, что поза активно тренирует все органы дыхательной системы: носовые ходы, глотку, гортань, трахею, бронхи и легкие. Оказывает и другие полезные воздействия: положительно влияет на ткани лица, действует стимулирующе на позвоночник и все мышцы спины. В результате этого корректируются различные нарушения в области позвоночника и спины. Устраняет ригидность шеи и спины, способствует гибкости верхней части туловища, положительно действует при функциональных нарушениях.

Облегченный вариант асаны могут выполнять люди любого возраста, так как эта поза очень полезна.

АСАНА № 16

И.П. (см. рис.3, позиция 16). Стоя на раздвинутых коленях, упереться ладонями в землю, направив пальцы рук к ногам, локти сомкнуты, чтобы получилась опора для туловища — два соединенных локтя подпирают среднюю часть живота (см. на рисунке слева).

Этапы выполнения

1. Лоб уприте в пол. Вытяните ноги назад.

2. Постепенно наклоняясь вперед и перенося всю тяжесть тела на локти, поднимите голову и установите равновесие при горизонтальном положении тела (с некоторой тенденцией подниматься кверху).

3. Сохраняйте позу вначале хотя бы в течение 5 с.

4. Отдохните, успокойте дыхание.

5. Внимание на поджелудочной железе, затем на позвоночнике по всей его длине к пояснице, почкам.

6. Дышать свободно удастся далеко не сразу. Поэтому на первых порах можно дыхание задерживать на несколько секунд.

Помните: сделать позу с первого раза не могут даже тренированные гимнасты. Но если набраться терпения, настойчивости, осваивать асану по элементам — успех придет.

Ежедневные занятия. В течение 1-й недели делайте асану 1—2 раза. В течение 2-й и последующих недель увеличить число ежедневных занятий до 3—4 раз. Однако не делайте это упражнение более 5 раз в день.

Положительное действие. Развиваются все мышцы, усиливается работа кишечника.

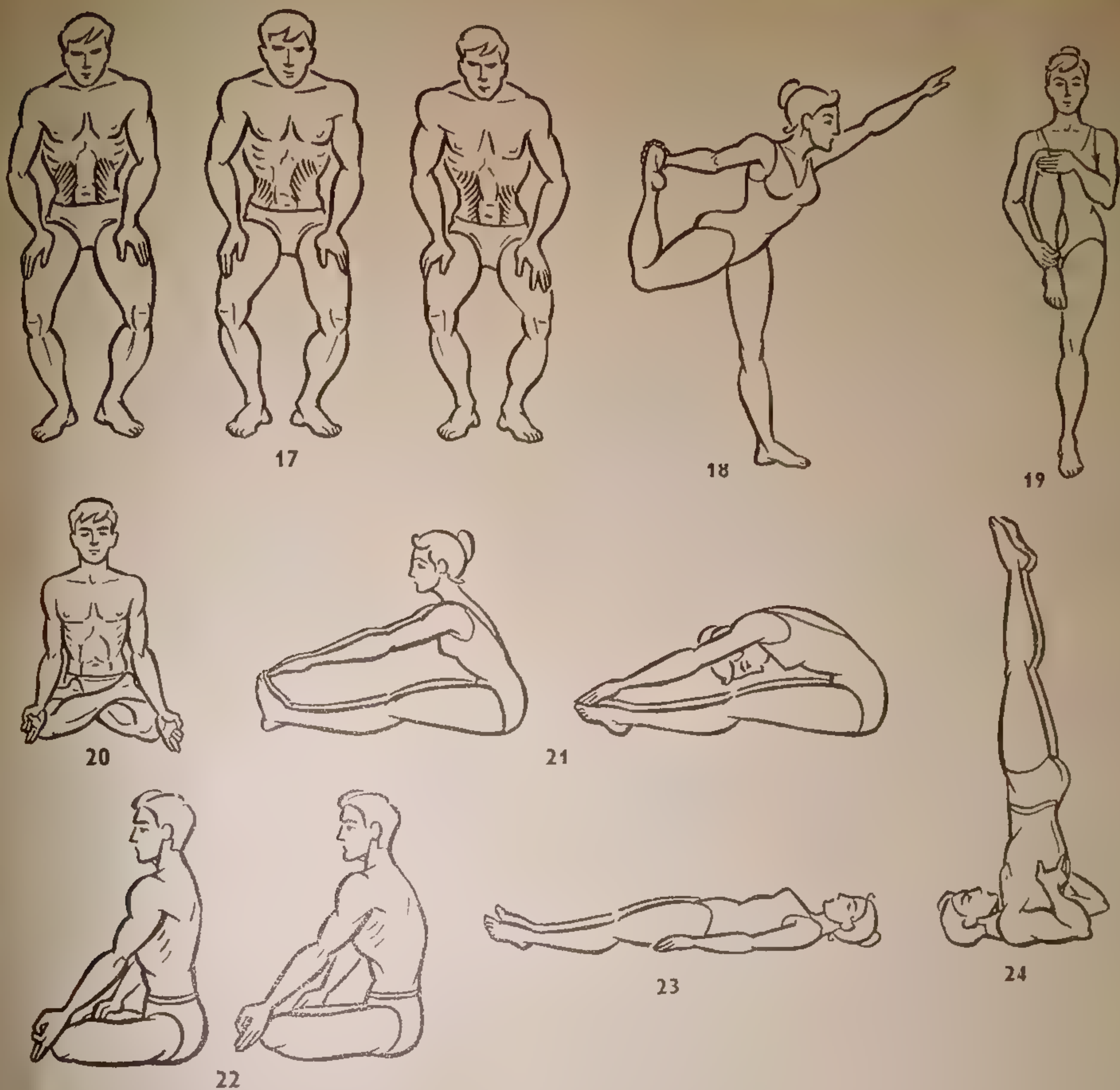


Рис. 4

проходят запоры, укрепляются нервы, воспитывается динамическое равновесие систем организма. Укрепляет запястья и локти, положительно влияет на желудок и селезенку при заболеваниях, полезна для диабетиков.

АСАНА № 17

И.П. (см. рис.4, позиция 17). Стоя расставьте ноги, колени подогните, обоприте на них ладони, выдохните и подтяните живот.

Этапы выполнения

1. Втяните живот, напрягайте сперва одну прямую мышцу так, чтобы пупок был оттянут в соответствующую сторону, затем на-

прягайте мышцу другой стороны живота, причем и пупок соответственно сместится.

2. Чтобы научиться выполнять асану, нужно больше сгибаться и сильнее опираться рукой то на одну ногу, то на другую с той стороны, с которой хотят сократить мышцу.

3. Сделайте так 5—10 раз, пока держится выдох. Потом вдохните, снова выдохните, задержите дыхание и повторите упражнение. Отдохните.

Ежедневные занятия. Можно повторять позу в течение дня несколько раз.

Положительное действие. Это отличная гимнастика для всех органов брюшной полости, мышц живота и грудной клетки. Это упражнение быстро освобождает кишечник.

И.П. (см. рис.4, позиция 18). Станьте на пол. Руки свободно свисают вдоль туловища. Тело выпрямлено, положение устойчиво. Смотрите прямо перед собой. Дышите нормально.

Этапы выполнения

1. Станьте на левую ногу. Согните правую ногу в колене. Охватите пальцы правой ноги правой ладонью. На этом этапе согнутая правая нога слегка отклонена назад и удерживается правой ладонью.

2. Вытяните сжатые пальцы левой руки и напрягите всю руку, после чего медленно поднимайте руку вверх, одновременно оттягивая правую ногу назад. Оба движения выполняются одновременно — поднятие левой руки вперед и оттягивание правой ноги назад. При этом вы пытаетесь максимально отклонить правую ногу назад. В то же время не следует стремиться поднять левую руку вверх прямо, держите ее косо по направлению к горизонту так, чтобы вы могли видеть всю руку.

3. Наклоните верхнюю часть туловища слегка вперед, пытаясь видеть кончики пальцев левой руки. Задержите на них взгляд. Удерживайте правую ногу максимально оттянутой назад и напряженной. Напрягите левую ногу. Не расслабляйте левую ногу при наклоне верхней части туловища вперед. Оставайтесь в этом положении 6—8 с. Дышите нормально на всех этапах выполнения асаны. Если при выполнении ее возникают затруднения, делайте ее, опираясь о какую-либо опору. После того как вы освоите асану, делайте ее, стоя на полу без поддержки.

4. После сохранения позы в течение 8 с постепенно опустите напряженную левую руку вниз, освободите согнутую правую ногу и опустите ее на пол. Теперь обе ноги находятся на полу. Отдохните в этом положении. После отдыха в течение нескольких секунд повторите упражнение, стоя на правой ноге, согнув левую ногу и подняв правую руку. Последовательно выполняйте все этапы, как делали во время первого цикла.

Ежедневные занятия. В течение 1-й недели выполняйте асану 4 раза ежедневно. В течение 2-й и последующих недель увеличьте число ежедневных поочередных циклов асаны до 6 раз. Не делайте это упражнение более 6 раз в один день.

Положительное действие. Одновременно воздействует на все большие и малые суставы. При артрите оказывает лечебное воздействие на все суставы. Активно влияет на плечевые, тазобедренные, коленные, голеностопные суставы, на суставы кистей и пальцев.

Благодаря такому воздействию нормализуется состояние мышц, нервных образований и всех тканей на этих участках и восстанавливаются их функции. Поза положитель-

но воздействует на позвоночник. Устраняет ригидность позвоночника, боли в спине, тугоподвижность и другие нарушения функции позвоночника.

АСАНА № 19

И.П. (см. рис.4, позиция 19). Станьте прямо, обе руки опустите вниз. Смотрите прямо перед собой.

Этапы выполнения

1. Поднимите ногу, согнутую в коленном суставе, к груди.

2. Положите одновременно одну руку на лодыжку, другую — на колено.

3. Прижмите колено к груди, не надавливая рукой лодыжку.

4. Стойте прямо устойчиво на одной ноге.

5. Сохраните позу в течение 6—8 с. Затем опустите колено и поставьте ногу на пол.

6. Отдохните в течение 6 с и повторите упражнение, поднимая другую ногу.

Ежедневные занятия. Выполняйте 6—8 раз ежедневно (2—4 раза с каждой конечностью по очереди).

Примечание. Те, кому трудно выполнять эту асану в положении стоя, могут делать это лежа на спине и сидя. Техника выполнения остается той же, эффект будет такой же.

Положительное действие. Оказывает мягкое и эффективное стимулирующее действие на поджелудочную железу и другие органы брюшной полости. Действует ветрогонно. В случае вздутия, изжоги, усиления газообразования корригирующий эффект наблюдается незамедлительно. Увеличивает подвижность тазобедренного сустава и стимулирует мышцы живота и кишечника. В результате стимуляции внутренних органов излечивается запор и корригируются функции желудка. Повышение давления в брюшной полости способствует восстановлению функции поджелудочной железы.

АСАНА № 20

И.П. (см. рис.4, позиция 20). Сесть на пол и вытянуть ноги вперед.

Этапы выполнения

1. Согнуть правую ногу в колене и положить ее на левое бедро так, чтобы пятка правой ноги находилась около пупка.

2. Согнуть левую ногу и, держа ступню, руками положить ее на основание правого бедра, чтобы пятка правой ноги была вблизи пупка. Подошвы ступней должны быть повернуты кверху, пятки касаются живота, корпус прямой, ладони кверху, одна на другую и обе лежат на пятках. Можно положить ладони на колени.

3. Глаза смотрят прямо, внимание сосредоточено на сердце или на солнечном сплетении. Дышите ровно и спокойно по способу

полного дыхания. В этой позе можно пребывать от 1 до 10 мин.

4. Взрослому эта поза на первых порах может вначале не удаваться из-за негибкости мышц и сухожилий ног. Тогда можно начинать с облегченного варианта. Но со временем все пойдет на лад: тело перестанет быть напряженным, а поза неудобной. Йоги считают ее даже позой комфорта.

5. Идеальный вариант: пальцы правой руки за спиной схватывают большой палец правой ноги, а левой — за палец левой ноги.

Ежедневные занятия. Поза служит для асан исходной. Кроме того, ее можно делать специально один-два раза в день.

Положительное действие. По мнению йога С.Анандананды, эта асана не только улучшает работу органов брюшной полости и таза, но также стабилизирует психическое состояние и освобождает от вредных чувств, таких, как ненависть и сомнение. Сознание становится чистым, спокойным и ясным.

Поза помогает излечивать импотенцию; нормализует половую функцию.

АСАНА № 21

И.П. (см. рис. 4, позиция 21). Сядьте на пол и вытяните обе прямые ноги вместе. Сядьте устойчиво, удерживая позвоночник, шею и голову выпрямленными. На этой стадии руки находятся на полу по бокам туловища.

Этапы выполнения

1. Выпрямите обе ноги параллельно выпрямленным рукам.

2. Коснитесь пальцами правой руки пальцев правой ноги и пальцев левой ноги пальцами левой руки. Если же вы не можете коснуться пальцев, вытяните руки как можно дальше по направлению к выпрямленным ногам и положите ладони на пол. Не сгибайте ноги и не отрывайте пятки от пола.

3. Выдыхая, наклоняйте голову вниз.

4. Теперь вытяните пальцы ног, напрягите и, удерживая голову между руками, тяните обе руки как можно дальше вперед, не сгибая ноги в коленях, удерживайте эту позу в течение 6—8 с (см. рисунок справа).

Теперь переместите руки на ноги и, выдыхая, вернитесь в И.П. В это время ладони медленно перемещайте по ногам, охватывая их. Отдохните в течение 5 с и повторите все сначала.

Ежедневные занятия. Выполняйте асану 4 раза в день (минимум — 3 раза, максимум — 5 раз в день).

Примечание. Тем, у кого в прошлом имелись повреждения или нарушения позвоночника, сопровождающиеся острой болью, не рекомендуется выполнять асану, не прилагая чрезмерных усилий во время наклона туловища, не натягивая резко мышцы.

Положительное действие. Асана оказывает влияние на спинной мозг, нервную систему

и все органы и железы брюшной полости. В результате такого стимулирующего действия корректируются нарушения функции этих органов. Оказывает лечебный эффект при сахарном диабете, так как стимулирует функцию поджелудочной железы и других желез внутренней секреции. В результате этого регулируется функциональное состояние поджелудочной железы и нормализуется выработка инсулина. Эта асана устраняет боль в спине, нарушение функции позвоночника, поджелудочный дискомфорт, нормализует состояние нервной системы.

АСАНА № 22

Важная особенность упражнения (пранаяма) в этой позе — диафрагмальное дыхание. Пранаяма возводит дыхание искусства. С помощью этого вида упражнений не только легкие, но и диафрагма, мышцы туловища, гортань и мышцы лица значительно укрепляются.

Во время этого упражнения стенка живота ритмически втягивается внутрь и выпячивается вперед (а не перемещается вверх вниз).

И.П. (см. рис. 4, позиция 22). Упражнение выполняется сидя на полу (в позе лотоса). В этих позах спина, шея и голова удерживаются в вертикальном положении совершенно прямо. Взгляд устремлен прямо перед собой, руки выпрямлены, кисти на коленях. Большой и указательный пальцы соединены в кольцо, а остальные три — сжаты вместе и выпрямлены. Дыхание нормальное. В данном случае пранаяма выполняется без задержки дыхания.

Этапы выполнения

1. Выдохните медленно через обе ноздри и одновременно втяните живот внутрь, сокращая мышцы живота. Продолжайте выдыхать до тех пор, пока не удалите весь воздух из легких.

2. Завершив выдох, выдержите паузу в течение 1 с, затем начинайте медленно вдыхать через обе ноздри. Вдыхайте так глубоко, как можете, растягивая мышцы живота. Перемещение стенки живота во время вдоха должно быть медленным и постепенным, а не резким и быстрым.

Соотношение между вдохом и выдохом должно быть 1:2.

3. После глубокого вдоха и короткой (в течение 1 с) паузы снова выполняйте выдох. Всего сделайте 10—15 дыхательных циклов (один цикл состоит из вдоха и выдоха).

Ежедневные занятия. В течение 1-й недели делайте это упражнение 10 раз в день, в течение 2-й недели доведите число упражнений до 15 в день, но не более.

Особенности выполнения. Важно, чтобы в течение всего времени выполнения этой пранаямы спина была выпрямленной. Во время выполнения упражнения голова, шея и спина должны образовывать прямую линию. После

окончания упражнения оставайтесь некоторое время в той же позе и дышите нормально. Затем постепенно расслабьтесь и примите более удобную позу. Через 8—10 с можно приступить к выполнению других асан.

Положительное действие. Данная пранаяма оказывает стимулирующее действие на все органы пищеварительной системы. Корректируются и устраняются такие нарушения, как запор, понос, несварение, боль под ложечкой. Действует на эндокринные железы, стимулирует функции надпочечников, поджелудочной железы. Упражнение также корректирует нарушение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Пранаяма в комбинации с другими асанами дает цветущее здоровье как телу, так и уму.

Основное задание пранаямы — очистить дыхательные пути организма.

Пранаяма заставляет легкие работать на максимуме, их объем от этого расширяется. Исчезает узкогрудие, выпрямляется позвоночный столб, увеличивается содержание кислорода в крови. Быстро лечит простуды, бронхиты, приступы астмы и туберкулез. К тому же хорошо лечит и прыщи.

Дыхание — это жизнь. Отличное дыхание делает ее продолжительной, снижает дегенерацию клеток и потери жизненной энергии.

АСАНА № 23

И.П. (см. рис. 4, позиция 23). Лягте на спину, не подкладывая подушку под голову. Все тело распрямите, снимите напряжение. Ладони могут быть обращены к поверхности пола или вверх. Дыхание обычное. Закройте глаза и полностью расслабьтесь. В этом положении оставайтесь и во время выполнения асаны.

Этапы выполнения

1. Закройте глаза и держите их закрытыми 2 с. Затем откройте их на 2 с. Повторите закрывание и открывание глаз 3—4 раза.

2. Снова откройте глаза и посмотрите вверх, затем вниз и прямо, после этого влево, вправо и опять прямо, закройте глаза. Повторите упражнение 2—3 раза.

3. Теперь откройте рот как можно шире, но без напряжения. Сверните язык так, чтобы его кончик был обращен назад, закройте рот, при этом язык остается в том же положении в течение 10 с. Затем откройте рот, верните язык в обычное положение и закройте рот. Повторите упражнение 2—3 раза.

4. Лежа с закрытыми глазами, сосредоточьтесь свое внимание на кончиках пальцев ног. Мысленно расслабьте их. Затем медленно перемещайте ваше внимание на колени, бедра, поясницу, талию, спинной мозг, спину, плечи, шею, руки, ладони, пальцы, добиваясь полного их расслабления. Подвигайте слегка голову влево-вправо, освобождая мышцы шеи от напряжения и, расположив ее в удобной позе, расслабьте мышцы шеи, лица и

головы. Теперь вы находитесь в состоянии физической релаксации.

5. Затем снимите психическое напряжение: вспомните красивое место, которое вы любите и часто посещаете (это может быть река, лес, сад, лужайка и т.д.), и представьте себе, что вы находитесь на этом месте, сделайте несколько глубоких дыханий. Выдыхайте и вдыхайте медленно и глубоко. Во время вдоха стенка живота перемещается вверх, во время выдоха — вниз. Не торопитесь, выполняя глубокое дыхание. Делайте 10—12 дыхательных циклов и представьте себе, что вы засыпаете. Оставайтесь в таком положении 5—10 мин. Затем откройте глаза, вытяните тело и сядьте. Вы завершили асану.

Ежедневные занятия. Делайте эту позу трупа (савасану) после окончания выполнения всех асан в течение 10—15 мин ежедневно. При таких заболеваниях, как артериальная гипертензия, нарушение сердечной деятельности, ее следует делать в течение более длительного времени.

Положительное действие. Оказывает положительный эффект как на больных, так и на здоровых. Немедленный эффект — это расслабление всех мышц, нервов, органов и систем организма. При полном расслаблении состояние мышц, нервов и органов улучшается, они полностью восстанавливаются.

АСАНА № 24

И.П. (см. рис. 4, позиция 24). Лягте на спину. Положите ладони на пол рядом с тазовищем. Пятки и пальцы ног расслаблены, соприкасаются. Распрямите все тело и смотрите вверх. Дышите нормально.

Этапы выполнения

1. Вытяните пальцы обеих ног и напрягите их. Затем, вдыхая, начните поднимать обе ноги вместе вверх. Вдыхайте с такой скоростью, чтобы к моменту, когда ноги будут подняты перпендикулярно полу, вдох был завершен.

Завершив вдох и подняв ноги вверх, поместите ладони под ягодицы и поднимите вверх все тело, поддерживая его руками и одновременно делая выдох. Выполняя этот этап, соблюдайте следующее условие: поднимайте тело постепенно, поддерживая его руками. Не прилагайте при этом чрезмерных усилий. Поднимайте тело настолько высоко, насколько это для вас возможно.

2. Обе ладони переместите по бокам спины для поддержания тела. Подняв тело на максимально возможную высоту, оставайтесь в этом положении. Дышите при этом нормально. Вытяните обе ноги, удерживая их вместе. Сохраняйте такое положение 10—15 с в течение 1-й недели занятий.

Постепенно увеличивайте это время: в течение 1-го месяца — до 1 мин, в течение 2-го — до 3 мин.

3. После пребывания в стойке на плечах в течение возможного для вас времени вернитесь в горизонтальное положение следующим образом: согните ноги в коленях, касаясь пяткой бедер. Затем постепенно передвигайте ладони к бедрам, медленно опуская туловище на пол. В процессе опускания поддерживайте тело руками. Делайте это спокойно. Когда бедра коснутся пола, опустите на пол пятки рядом, положите ладони на пол по бокам туловища. Затем выпрямите ноги и положите их на пол. Таким образом один цикл асаны завершен. Теперь отдохните.

4. Отдыхайте в течение 10 с. Во время отдыха дышите нормально.

Ежедневные занятия. Асану эту выполняют только один раз, не повторяя. Меняется лишь продолжительность сохранения позы. Выполняющие ее более 1 месяца могут находиться в позе в течение 3 мин. Начинать следует вначале находиться в позе только 10 с и увеличивать время сохранения позы постепенно.

Положительное действие. Это одна из самых ценных поз хатха-йоги. Трудно найти область тела, которая не энергизируется, не стимулируется и не тренируется во время этой асаны. По благотворному воздействию на организм она является следующей после королевы асан — стойки на голове (№ 29).

Оказывает лечебное действие на больных бронхиальной астмой, является упражнением для всех бронхов и легких. При выполнении асаны путем внутренней стимуляции устраняется слабость легких. Благодаря тому что во время этой асаны происходит стимуляция и укрепление всей дыхательной системы, заболеваний легких излечиваются.

Асана оказывает множество положительных воздействий. Поэтому желательно, чтобы ее делали все занимающиеся йогой. Устраняет нарушения кровообращения, вызывает прилив крови к тканям лица, устраняет запор, желудочные расстройства, укрепляет пищеварительную систему, улучшает пищеварение, энергизирует половые железы. Полезно как мужчинам, так и женщинам.

Возможности этой позы свечи не могут быть преувеличены. Матер асан, она является панацеей от множества заболеваний. В частности, воздействует на щитовидную и околощитовидные железы, так как удерживаемый подбородочный замок способствует обильному снабжению этих желез кровью. Благодаря перевернутому положению тела, венозная кровь поступает в сердце без всякого напряжения в силу земного притяжения. Это дает возможность крови усиленно циркулировать в области шеи и груди. В результате люди, страдающие одышкой, сердцебиением, астмой, бронхитом и болезнями носоглотки, получают облегчение. Исчезают головные боли, даже хронические. Поза искореняет простуду и другие нарушения в области носоглотки. Поза дает облегчение при артериаль-

ной гипотонии, повышенной возбудимости, бессоннице, улучшает дефекацию и устраняет запор. Не будет преувеличением сказать, что, если человек регулярно практикует позу свечи, он почувствует прилив новых сил, будет счастлив и уверен в себе.

Людям, страдающим повышенным артериальным давлением, не следует делать попытки освоить эту позу, прежде чем они выполнят асану № 39 и смогут в ней оставаться не менее чем 3 мин.

И.П. (см. рис.5, позиция 25). Постелите ковер или одеяло на пол. Стать на ковер. Стоять прямо и устойчиво. Смотреть вперед. Руки свободно свисают вдоль туловища.

Примечание. При выполнении асаны следует стоять некоторое время на одной ноге, что для некоторых является трудным делом. В этом случае упражнение следует делать возле опоры или стены.

Этапы выполнения

1. Станьте на правую ногу, левую ногу согните в колене так, чтобы пятка располагалась возле бедра.

2. Захватите пальцы левой ноги левой рукой, чтобы все пальцы были охвачены ладонью. Подтяните рукой согнутую ногу как можно ближе к бедру.

3. Напрягите правую руку, удерживая все пальцы вместе. Медленно поднимите правую руку вверх. Во время подъема руки ладонь обращена вниз, а когда рука полностью поднята — прямо вперед.

4. Оставайтесь в такой позе 6—8 с. Удерживайте поднятую руку напряженной, устойчивой. Правая нога, на которой стоите, должна быть прямой, напряженной, смотрите вперед. Дышать обычно.

5. В позе пребывать 6—8 с, затем медленно опустите поднятую руку вниз, удерживая ее в состоянии напряжения. Не опускать руку резко. Затем опустите левую ногу на пол. После отдыха в течение 6 с станьте на левую ногу и повторите весь цикл.

Ежедневные занятия. В течение 1-й недели выполняйте асану только 4 раза. После недельной практики увеличить число повторов до 6 раз.

Положительное действие. Эффективна асана главным образом для больших суставов. Устраняет ригидность суставов, возвращает им подвижность, нормализует кровообращение в пораженной области и укрепляет мышцы. Исчезает боль в суставах: оказывает лечебное действие на коленные, голеностопные, плечевые суставы, а также суставы кистей, пальцев. Эту асану можно выполнять стоя на полу либо возле стены.

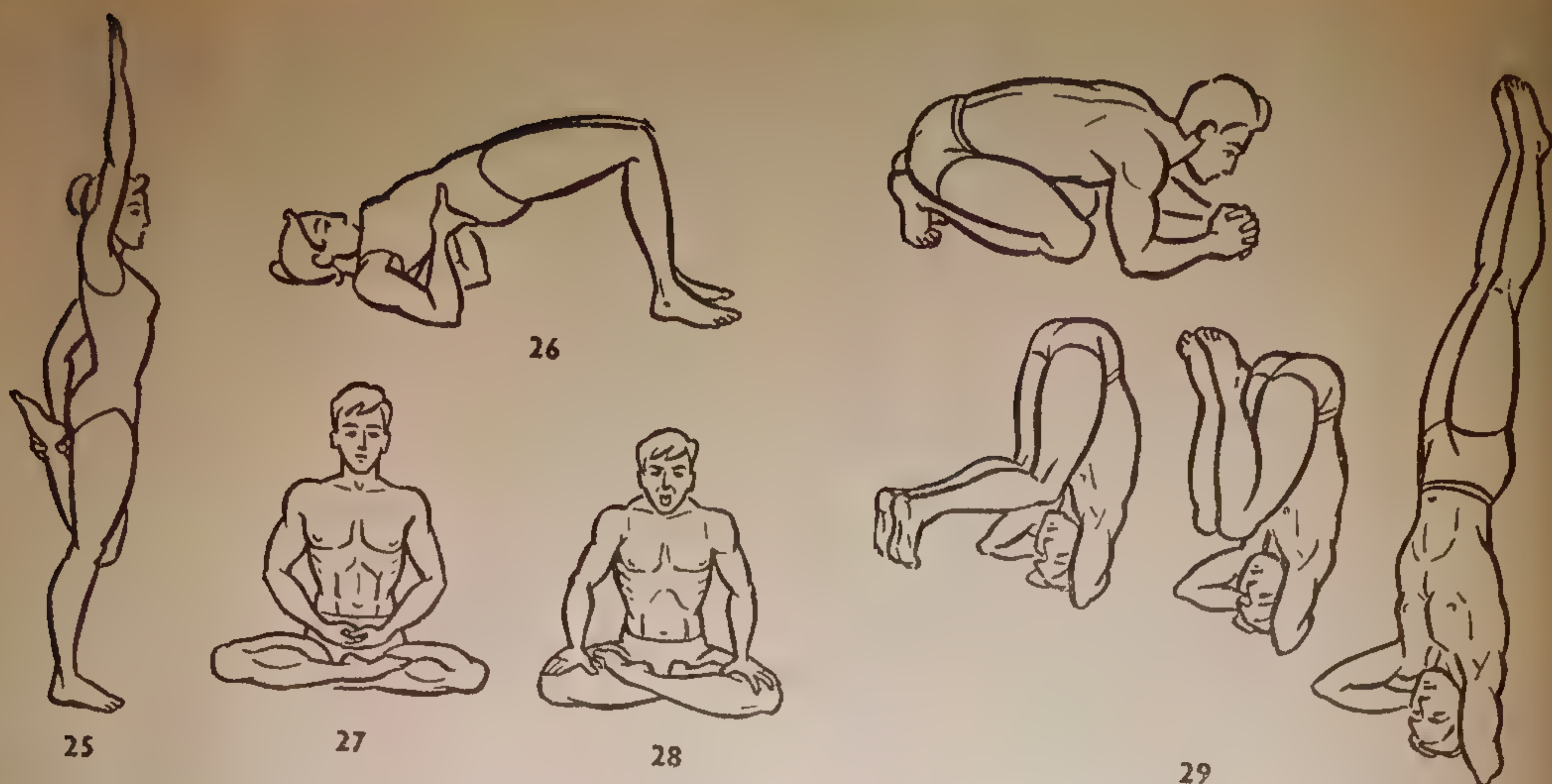


Рис. 5

АСАНА № 26

И.П. (см. рис.5, позиция 26). Лягте на спину, согните ноги в коленях и поставьте пятки возле ягодиц. Расставьте пятки и колени на расстоянии 6—8 см. Руки расположите возле туловища. Положите ладони на пол. Смотрите прямо вверх. Дышите нормально.

Этапы выполнения

1. Приподнимите ягодицы и поясницу вверх, при этом плечи и ноги остаются на полу. Подняв ягодицы вверх, поддерживайте их ладонями с обеих сторон.

2. Постепенно удерживая поднятые ягодицы, переместите ладони на талию. Поддерживая талию руками поднимите ее как можно выше, не допуская чрезмерного напряжения. Поддерживайте вес тела большими и указательными пальцами ладоней с обеих сторон. Плечи, шея и голова прочно прижаты к полу. Удостоверясь, что бедра параллельны и расстояние между ними около 8 см, сохраняйте такое положение 6—8 с, дышите нормально.

3. После сохранения приподнятого положения в течение 6—8 с начните опускать ягодицы на пол, поддерживая вес тела ладонями, не допуская резких движений, опускаясь медленно. Когда ягодицы, талия и спина опустятся на пол, освободите ладони и положите их вдоль туловища. Вытяните ноги и отдохните в течение времени, необходимого для выполнения 2—3 нормальных дыханий.

4. Отдохните несколько секунд и повторите асану.

Ежедневные занятия. В течение 1-й недели делайте асану 4 раза в день. В течение 2-й и последующих недель выполняйте 6 раз, но не более.

Положительное действие. Воздействует в основном на позвоночник и тазобедренные

суставы. Особенно показана тем, кто страдает от боли в позвоночнике или тазобедренных суставах. Устраняет также боль и различные нарушения в плечевых суставах, в области шеи, рук, ладоней, способствует увеличению гибкости позвоночника, устраняет вздутие кишечника, желудочные расстройства, излечивает заболевания органов дыхания.

АСАНА № 27

И.П. (см. рис.5, позиция 27). Сядьте на покрытый ковром пол. Вытяните обе ноги вперед. Удерживайте позвоночник прямым. Положите руки на пол. Дышите нормально.

Этапы выполнения

1. Согните левую ногу в коленном суставе, удерживая ее перед собой. Выпрямьте пальцы и лодыжку так, чтобы они образовали прямую линию. Если это вызывает затруднение, выпрямите их настолько, насколько возможно. Расположите пятку в паховой области (возле мошонки, не надавливая на нее). Теперь опустите левое колено на пол. Если вы не можете опустить левое колено на пол, пусть оно находится приподнятым над полом.

2. Теперь согните в колене правую ногу и расположите ее сверху левой так, чтобы правая пятка была под левой. Выпрямьте лодыжку правой ноги, удерживая правое колено на полу. Обе ноги находятся в одинаковом положении (при этом не допускается никакого давления).

3. Вытяните обе руки. Сомкните в виде кольца большой и указательный пальцы рук. Остальные три пальца вытяните и напрягите. Положите правую кисть на правое колено и

левую — на левое. Прочно удерживайте позвоночник выпрямленным. Концы выпрямленных пальцев обращены вниз. Дышите нормально.

4. Оставайтесь в таком положении в течение 1 мин. Затем расслабьте пальцы рук, приподнимите руками правую ногу, положите ее на пол и выпрямите обе ноги. После отдыха в течение нескольких секунд повторите весь цикл еще раз, изменив положение ног, то есть в этот раз правая нога будет находиться снизу, а левая — сверху. Сохраняйте позу в течение 1 мин.

Ежедневные занятия. Максимальное время нахождения в позе — 3 мин. Вначале оставайтесь в позе 2 мин. Постепенно доводите время сохранения позы до 3 мин. Делайте асану только два раза в день в течение максимум 3 мин.

Положительное действие. Оказывает лечебное действие на все суставы нижней половины тела. Активно воздействует на тазобедренные, коленные и голеностопные суставы, нормализует кровообращение в этих областях, восстанавливает выработку синовиальной (внутрисуставной) жидкости, устраняет неподвижность и боль в суставах.

Положительно влияет на нервную систему, полезна больным с различными ее расстройствами. Считается очень важной для достижения концентрации и приобретения психического равновесия.

АСАНА № 28

И.П. (см. рис.5, позиция 28). Постелите на пол одеяло или полотенце, согните ноги в коленях, станьте на колени, а затем сядьте на согнутые и упирающиеся в пол ступни. При этом разведенные в стороны пятки располагаются под бедрами. Если эта поза трудновыполнима, можно сесть на согнутые ноги в любом доступном для занимающегося положении.

В положении сидя удерживайте туловище выпрямленным, так, чтобы голова, шея и позвоночник находились на одной линии. Смотрите вперед. Ладони положите на одноименные колени. Дышите нормально.

Этапы выполнения

1. Начните выдыхать воздух частично через нос и частично через рот, одновременно высывая язык. Не торопитесь. Высуйте язык постепенно. Старайтесь высунуть весь язык. К моменту полного высывания языка выдох должен быть завершен. Задержите дыхание.

2. После того как язык высунут, приступайте к следующему этапу. Разведите пальцы обеих рук и напрягите их. Вытаращите глаза и смотрите устрашающе. Напрягите все тело. Оставайтесь в таком напряженном состоянии в течение 6—8 с.

3. После пребывания в позе в течение нескольких секунд, постепенно вдыхая, спрячьте язык. Одновременно постепенно расслабь-

те мышцы. Закройте рот и отдохните в течение нескольких секунд. Дышите нормально. Оставайтесь в этом положении, полностью расслабьтесь.

4. После отдыха в течение 6—8 с. повторите все этапы еще несколько раз.

Ежедневные занятия. В течение 1-й недели делайте асану 2 раза подряд. Начиная со 2-й недели выполняйте ее по 4 раза. Не делайте ее более 4 раз подряд. В некоторых случаях эту асану можно выполнять дважды в день с перерывом между занятиями в 8 ч.

Положительное действие. Известна своим удивительным положительным действием на организм, оказывает лечебный эффект при болезнях горла, исчезновении голоса, тонзиллите. Положительно влияет на дыхательную систему, активно воздействует на гортань, трахею и все бронхиолы. Оказывает укрепляющее действие на щитовидные хрящи.

Благодаря внутренней стимуляции и укрепляющему действию нормализуется состояние дыхательной системы, устраняются различные ее нарушения. Эта поза легко выполняется, и ее могут практиковать все занимающиеся йогой.

АСАНА № 29

Эта сложная асана разбивается на три позиции (см. рис.5, позиция 29).

Первая позиция — подготовка к стойке на голове. Стоя на коленях, сплести пальцы рук и положить их перед собой так, чтобы предплечья образовали угол, а сплетенные пальцы — вершину угла.

Вторая позиция — наклонив голову, поставить ее в вершину угла так, чтобы кисти рук сплетенными пальцами охватывали ее сзади, как клещами. Опираясь на голову, поддерживаемую руками, и на локти, приблизить ноги к туловищу и, подняв бедра, сгибая колени, легким толчком ног подбросить туловище так, чтобы оно выпрямилось.

Тазобедренные суставы остаются выпрямленными, бедра стоят вертикально, колени согнуты, голени параллельны бедрам. Чем шире раздвинуты локти, тем легче добиться второй позиции, т.е. стойки на голове. Но часто она менее устойчива; тренируясь, надо найти оптимальное положение локтей, дающее возможность стоять на голове, без особого труда удерживаясь в этом положении.

Третья позиция — полная вертикальная стойка на голове. Добившись устойчивого положения в предыдущей позиции, надо постепенно выпрямлять ноги в коленях, вытянуть в одну линию с туловищем.

Повторяя все в обратном порядке, вернуться в исходное положение. После выполнения асаны надо полежать, полностью расслабившись.

Эта поза считается третьей по важности среди асан, имеет своей целью улучшение кровоснабжения мозга с вытекающим отсюда снятием быстрой утомляемости, прогрессирующей потери памяти, ослабления зрения и слуха, меланхолии, депрессии. Временно облегчается работа сердца, и оно отдыхает. Но люди с высоким артериальным давлением должны избегать перевернутых поз.

Несколько слов о предвзятом мнении, будто пожилым людям нельзя заниматься этим упражнением. Вот что пишет И.Сельвараджан, руководитель одной из индийских школ йогов: «Этого не нужно бояться. Еще ни разу не было зарегистрировано случая, который оправдал бы подобного рода опасения. Апоплексический удар можно получить лежа, стоя, во время ходьбы или в любом другом состоянии — и не потому, что человек находится в том или ином положении, а главным образом из-за того, что в его организме уже были серьезные нарушения. В исследовательских институтах йоги в Индии большое число стариков регулярно принимает участие в занятиях. Большая часть йогов достигает невероятного для европейцев возраста, и им никогда не приходится на ум отказаться от Сиршасаны из-за опасения повредить сосуды мозга».

АСАНА № 30

Это упражнение (пранаяма) охлаждает все тело. При выполнении воздух медленно и непрерывно вдыхается через рот и выдыхается через обе ноздри, что освежает все тело и одновременно вызывает расслабление.

И.П. (см. рис.6, позиция 30). Примите позу № 20. Выдвиньте язык так, чтобы он касался внутренней поверхности зубов. Слегка приоткройте рот и приподнимите верхнюю челюсть так, чтобы между верхними и нижними зубами образовалась щель для втягивания воздуха. Держите голову и позвоночник выпрямленными. Закройте глаза и расслабьтесь.

1. Начните вдыхать воздух через рот таким образом, чтобы струя воздуха проходила над языком. Втяните как можно больше воздуха.

Этапы выполнения

2. Окончив вдох, начните медленно и непрерывно выдыхать, стараясь выдохнуть весь воздух.

3. Окончив выдох, начните вдыхать воздух через рот, протягивая его через щель между зубами, а затем выдыхать через нос непрерывной струей. Один вдох и один выдох образуют один цикл. Сделайте всего 10 циклов.

4. После выполнения 10 циклов пранаямы отдохните в течение 30 с. Во время отдыха закройте рот и дышите нормально. Вы почувствуете освежающий эффект от пранаямы в области рта, груди, головы, а также во всем

теле. После отдыха в течение желаемого времени выполните 10 циклов пранаямы так же, как вы делали и первый раз.

Ежедневные занятия. Повторяйте упражнение ежедневно 20—30 раз. Каждое повторение состоит из 10 циклов. После каждого 10 циклов отдыхайте 30 с. Обратите внимание на то, чтобы во время отдыха рот был закрытым, дыхание нормальным. Не разговаривайте во время отдыха. Соблюдение тишины увеличивает охлаждающее действие пранаямы.

Положительное действие. Оказывает энергизирующее, успокаивающее, расслабляющее и освежающее действие на нервную систему и на все тело. Очень эффективна при высоком АД, желудочных расстройствах, беспокойстве, напряжении. Может избавить от жажды и голода.

АСАНА № 31

И.П. (см. рис.6, позиция 31). Сядьте на пол на пятки согнутых в коленных суставах ног. Положите ладони на пол по бокам туловища и выпрямите позвоночник. Смотрите прямо перед собой, дышите нормально.

Примечание. Выполнение асаны может вызвать затруднения. Тем, кто не очень гибок, рекомендуем осваивать эту асану постепенно и не пытаться выполнить ее сразу всю целиком. Вначале можно делать часть позы, в результате тренировок вскоре легко выполнять всю асану.

Этапы выполнения

1. Встаньте на колени. Положите ладони на пол, опустив по бокам и перенесите часть веса тела на руки. Расстояние между коленями около 10 см. Расположите обе лодыжки и пальцы ног на полу таким образом, чтобы пальцы были вместе, а пятки разведены, то есть чтобы пятки, подошвы и пальцы образовали фигуру, напоминающую по форме букву «V».

2. Теперь постепенно и осторожно начинайте наклоняться, опуская бедра на подошвы. Поддерживайте тело во время наклона руками, опирающимися о пол. Если вам не трудно, опустите все тело на подошвы и на пол, как показано на рисунке (слева). Если это сложно, оставайтесь в положении сидя, не пытайтесь выполнять более сложный вариант асаны до тех пор, пока не будете достаточно подготовлены к этому. Тем, кому положение сидя на пятках и подошвах удобно, следует приступить к выполнению 2-го этапа.

3. Поднимите правую руку и положите ее позади лодыжки. Затем точно так же положите позади лодыжки левую руку и слегка прогнитесь.

4. Теперь, прогибаясь, положите на пол правый локоть, затем таким же образом левый. Передвигая локти к лодыжкам, постепенно коснитесь головой пола. Когда голова

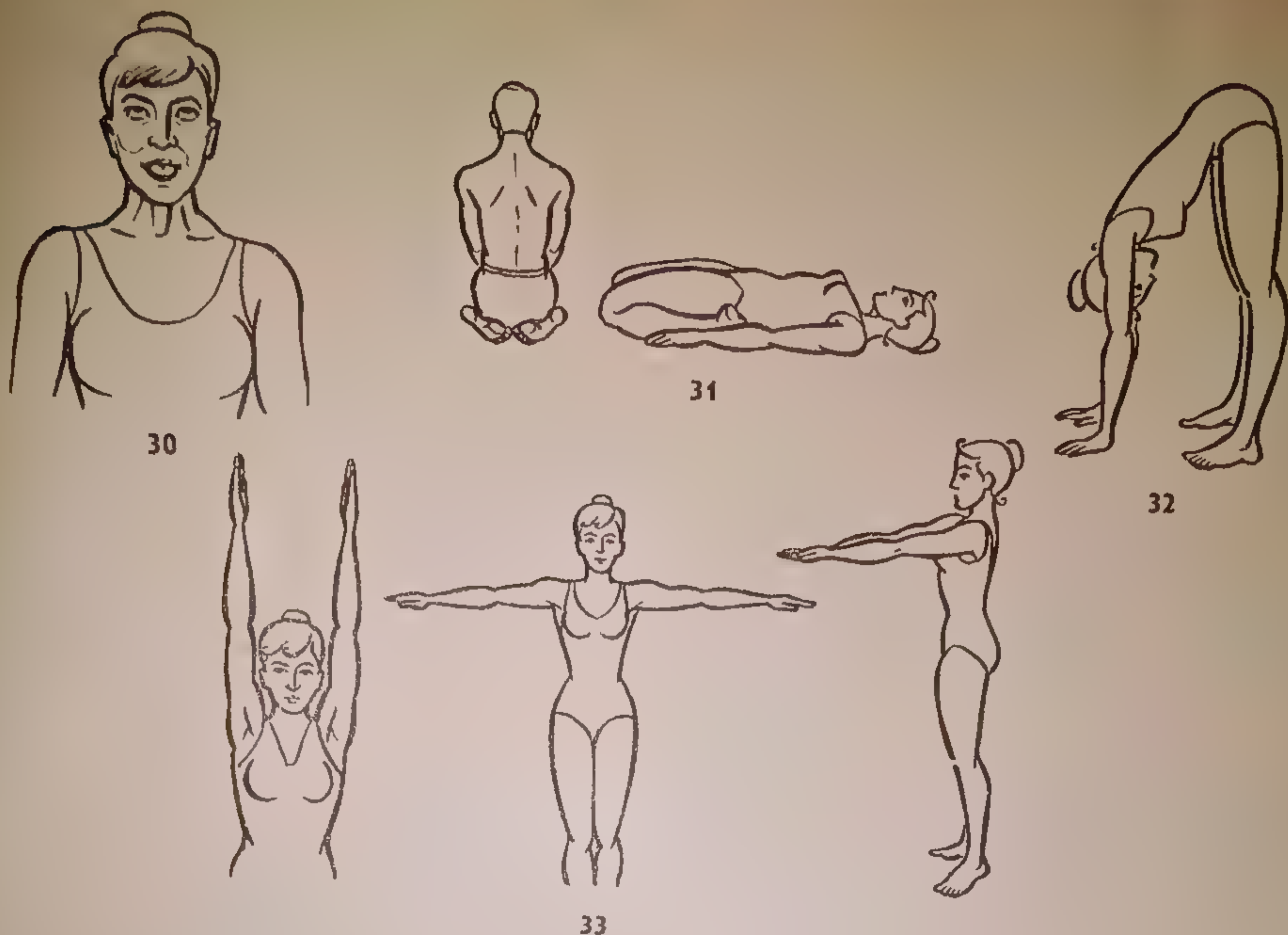


Рис. 6

будет на полу, постепенно опустите плечи, а затем и спину на пол. Выполняйте наклон медленно, постепенно, без резких движений.

5. Теперь вытяните обе руки вдоль туловища. Положите ладони на пол у ног (см. на рисунке справа).

6. Сделайте несколько глубоких дыханий, вдыхая и выдыхая воздух через обе ноздри. Оставайтесь в этой позе в течение 6—8 с (или меньше). Это и есть коленная поза.

7. Вернитесь в И.П. следующим образом: охватив лодыжки руками, положите локти на пол. Упираясь в лодыжки и перенеся тяжесть тела на локти, поднимите голову и туловище и вернитесь в положение сидя.

8. Распрямите согнутые колени и примите И.П. для отдыха.

9. Отдохните в течение 6—8 с, затем сделайте асану еще раз.

Ежедневные занятия. Выполняйте асану 3—4 раза. Никогда не делайте ее более 5 раз в день.

Положительное действие. Оказывает специфическое действие при сахарном диабете. В результате стимуляции всех клеток и усиления кровоснабжения поджелудочная железа начинает функционировать нормально. Кроме того, эта асана устраняет желудочно-кишечные расстройства, нарушения функции печени, почек, селезенки и органов брюшной полости, стимулируя и энергизируя их.

Является лечебной при нарушениях пищеварения, вздутии кишечника, запоре, геморрое. Эффективно корректирует нарушения функции позвоночника, суставов. Положительно влияет на половые железы, повышает потенцию.

АСАНА № 32

И.П. (см. рис. 6, позиция 32). Встаньте, ноги на ширине плеч (на расстоянии 60 см). Руки опустите вниз. Голову держите прямо. Смотрите вперед и дышите нормально.

Этапы выполнения

1. Вдохните медленно, поднимая обе руки вперед-вверх круговыми движениями с такой скоростью, чтобы к моменту подъема рук вверх завершить вдох. Ладони поднятых рук должны быть обращены вперед, руки параллельны.

2. Начните выдыхать воздух, наклоняя верхнюю часть тела и опуская параллельные руки вперед-вниз. К моменту качания руками пола выдох следует завершить.

3. Задержите дыхание и оставайтесь в этой позе в течение 6—8 с. Во время задержки дыхания важно, чтобы верхняя часть тела (выше талии) была расслабленной, а нижняя (ниже талии) — напряженной и устойчивой. Голова между руками опущена вниз по направлению к земле. Руки вытягивать как можно дальше.

Если это возможно, положите ладони на пол или хотя бы коснитесь ими пола. Важно

выполнять наклон без чрезмерных усилий и напряжения так глубоко, как это удобно.

4. Положите обе руки на ноги и вернитесь в положение стоя. Возвращайтесь в это положение, проведите руками по ногам в направлении снизу вверх. Вдохните медленно так, чтобы в момент возвращения в исходное положение завершить вдох. Все это составляет один цикл асаны.

5. Отдохните, находясь в исходном положении 5 с, а затем повторите все сначала.

Ежедневные занятия. Делайте асану 4 раза в день. Не повторяйте ее более 4 раз в день.

Положительное действие. Оказывает различные положительные воздействия: мягко стимулирует функцию почти всех эндокринных желез. В результате этого нормализуется выработка гормонов поджелудочной железы, надпочечников, щитовидной железы, гипофиза и других желез. Поэтому устраняются основные патологические явления, обусловленные нарушением функции поджелудочной железы. Действует положительно на область живота, позвоночник, легкие, грудную клетку, устраняя различные нарушения. Усиливается приток крови к тканям лица, мозгу и всем органам верхней части тела.

После выполнения этой позы, в ежедневные занятия следует постепенно включать асаны № 38; 5; 40; 21.

АСАНА № 33

И.П. (см. рис.6, позиция 33). Станьте прямо, так, чтобы пятки были вместе, а ступни разведены под углом 45°. Руки свободно опустите вдоль туловища. Смотрите прямо перед собой. Дышите нормально.

Этапы выполнения

Прежде всего необходимо отметить, что это крийя для кистей и рук. Во время крийи положение рук меняется 6 раз в следующем порядке:

1. Вдыхая, напрягите руки и медленно поднимите их перед собой ладонями вверх. К моменту подъема их до уровня плеч вдох должен быть завершен. В этом положении задержите дыхание. Ладони обращены вверх. Руки параллельны, выпрямлены, напряжены.

2. Сохраняйте первое положение в течение 1 с, после чего поверните руки ладонями вниз и разведите в стороны. В этом положении руки располагаются на уровне плеч, образуя прямую линию. Взгляд устремлен вперед. Задержите дыхание на вдохе.

3. После удержания этой позы в течение 1 с снова переместите руки вперед ладонями вниз. Руки параллельны, вытянуты. Расстояние между руками у взрослых должно быть 15—22 см, у подростков — 15 см. Оставайтесь в таком положении 1 с.

4. Затем поверните руки ладонями внутрь и поднимите их, вытягивая вверх. Ладони поднятых рук обращены внутрь, и расстояние

между ними 15—22 см. Взгляд устремлен вперед. Туловище выпрямлено. Сохраняйте эту позу в течение 1 с.

5. Теперь поверните руки ладонями наружу и опустите их вниз до уровня плеч, придав им такое положение, в каком они находились на втором этапе. Ладони обращены вниз. Руки вытянуты, образуют одну прямую линию. Оставайтесь в таком положении в течение 1 с. Все перемещения рук выполняются на фоне задержки дыхания на вдохе.

6. Затем, выдыхая, медленно опустите руки вниз. В момент, когда руки окажутся опущенными вдоль туловища, выдох должен быть завершен. Теперь расслабьтесь и отдохните. Во время отдыха руки свободно свисают вдоль туловища. Таков один полный цикл позы. После отдыха, в течение которого выполните два глубоких вдоха, повторите весь цикл в той же последовательности несколько раз.

Ежедневные занятия. В течение 1-й недели занятий выполняйте асану только 3 раза в день, в течение 2-й недели увеличьте число повторений до 45 (это максимальное число повторений асаны в течение дня).

Положительное действие. Положительно влияет на легкие и грудную клетку. Движения рук оказывают внутреннее воздействие на легкие, мышцы грудной клетки и всю дыхательную систему, корректируют и укрепляют бронхиолы и легкие у больных бронхиальной астмой.

Действует положительно на всех занимающихся йогой, увеличивает емкость легких. При неправильном развитии грудной клетки способствует восстановлению пропорциональности. Способствует развитию мышц грудной клетки и оказывает лечебное действие при любых нарушениях в этой области.

Те, кто хотел бы стать несколько выше, могут достичь этого, практикуя эту позу. Она поможет также устранить боль в плечевых суставах. Легко выполняема в любом возрасте.

АСАНА № 34

И.П. (см. рис.7, позиция 34). Станьте на пол. Расставьте ноги (расстояние около 75 см), смотрите вперед. Руки свободно свисают вдоль туловища, ноги устойчивы, напряжены.

Этапы выполнения

1. Вдохните медленно и одновременно поднимите обе руки через стороны до уровня плеч. Во время подъема напрягите руки. Поднятые руки образуют одну прямую линию, ладони обращены вниз. К моменту подъема рук вдох должен быть завершен. Оставайтесь в таком положении 2 с.

2. Затем начните выдыхать и одновременно наклонитесь, касаясь левой рукой левой ноги и перемещая руку вверх. К моменту, когда вы коснетесь ноги, выдох должен быть завершен. После выдоха задержите дыхание.

Перемещаясь вниз, наклоняйтесь вперед, смотрите на пальцы ноги, которой нужно коснуться. Старайтесь дотянуться до пальцев левой ноги. После касания пальцев поверните голову вправо и вверх, стараясь увидеть ладонь правой руки, удерживайте на ней взгляд в течение 2 с. Не сгибайте ноги в коленях, держите их прямыми.

3. После фиксации взгляда на правой ладони в течение нескольких секунд переместите верхнюю руку прямо вперед, а взгляд переведите на пол ниже ладони. На этом этапе левая рука остается на пальцах левой ноги, а прямая рука вытянута прямо вперед. Туловище направлено прямо вперед, ноги напряжены. Правая рука находится у правого виска.

4. Затем передвиньте правую руку под углом 45° вправо, удерживая ее прямой. На этом этапе пальцы правой руки сведены вместе и ладонь находится на расстоянии 30 см над полом. Смотрите вниз на пальцы правой руки. Оставайтесь в позе 2 с, задерживая дыхание.

Теперь положите правую руку на правую ногу и, вдыхая, начните выпрямляться, перемещая руки по ногам до тех пор, пока полностью не выпрямитесь. Когда вы вернетесь в И.П., руки будут находиться по бокам туловища. Завершив один цикл, отдохните, сделав два обычных вдоха-выдоха.

5. После отдыха в течение 5 с повторите асану, последовательно выполняя все этапы. Повторяйте циклы поочередно.

Ежедневные занятия. В течение 1-й недели делайте 4 цикла поочередно. В течение 2-й и последующих недель увеличьте число циклов до 6 в день.

Положительное действие. Терапевтическое средство при болях и других нарушениях в области суставов шеи и плеч. Положительно влияет на позвоночник, тазобедренные суставы и кисти. Оказывает активное воздействие на большие суставы верхней части туловища и укрепляет их мышцы.

Рекомендуется предварительно выполнить асану № 25.

АСАНА № 35

Как известно, воздух обладает различными уникальными свойствами. В нем содержится жизненная энергия — прана шакти. Он также обладает абсорбирующим, стимулирующим и массирующим свойствами. Благодаря этому воздух считается мощным очистителем организма и источником энергии для всех органов. Эти свойства воздуха целиком используются во время пранаямы (дыхательных упражнений в различных позах).

Важно мысленно, волевым усилием создавать образ вливающейся с воздухом энергии праны, которая всему в природе дает импульс, являясь ее составляющей и продуктом. Говорите себе: «Вот она вливается в меня, идет и разливается по всему телу, оживляет

мышцы, клетки мозга и др., дает толчок любому их действию; без этой созидательной энергии ничто во мне не совершится».

Дышать надо уметь. Если человек научился дышать естественно, то положение можно и нужно поправить. Этому помогают дыхательные упражнения йоги.

Тяжело отражается на здоровье, особенно детей, очень безобидная с виду привычка дышать не носом, а ртом. Могут появиться психофизические расстройства, в том числе ухудшается развитие грудной клетки, нередко развивается малокровие, ребенок худеет, у него возникают заболевания желудочно-кишечного тракта. Йога помогает вернуться к нормальному дыханию.

Дыхательные упражнения всегда начинают с возможно более полного выдоха. Дыхание должно быть очень плавным и равномерным. До самого конца вдоха или выдоха струя воздуха должна идти без напряжения, без насилия.

Как правило, мешает неверная последовательность включения в работу отдельных мышечных групп. Дыхательные мышцы можно разделить на три группы: мышцы брюшного дыхания, мышцы нормального грудного дыхания, добавочные дыхательные мышцы. Работа первых двух групп сочетается так, что чрезмерное напряжение одной группы препятствует полному сокращению другой. Группа дополнительных мышц в физиологическом дыхании практически не участвует, а принимает участие в дыхании лишь в случае чрезмерной потребности организма в кислороде или в случае, когда мышцы, осуществляющие нормальное дыхание, почему-либо не могут выполнить свою работу.

Наиболее полное дыхание осуществляется при гармоническом распределении работы между указанными тремя группами мышц. Наиболее массивная часть легких, их нижний отдел, растягивается сокращением диафрагмы, что вызывает выпячивание живота. Далее следует группа мышц, поднимающая свободные ребра. Чрезмерное сокращение диафрагмы препятствует поднятию этих ребер, и максимальное брюшное дыхание препятствует осуществлению грудного.

Итак, чтобы дыхание совершалось возможно полней, следует, не завершая полностью брюшного дыхания и не давая животу слишком далеко выпячиваться, переходить к плавному подъему ребер, сначала нижних, потом верхних. Только в последний момент вдоха нужно слегка напрячь дополнительные мышцы шеи и спины.

Нельзя допускать, чтобы вдох завершался с усилием. Если вдох сделан до отказа, а остается чувство неудовлетворенности, значит дыхание проделано неправильно и нужно добиться, чтобы оно совершалось и полно, и ровно, и свободно. Нельзя дотягивать вдох до задуманного счета, эти два момента должны быть совершенно точно сопряжены; конец

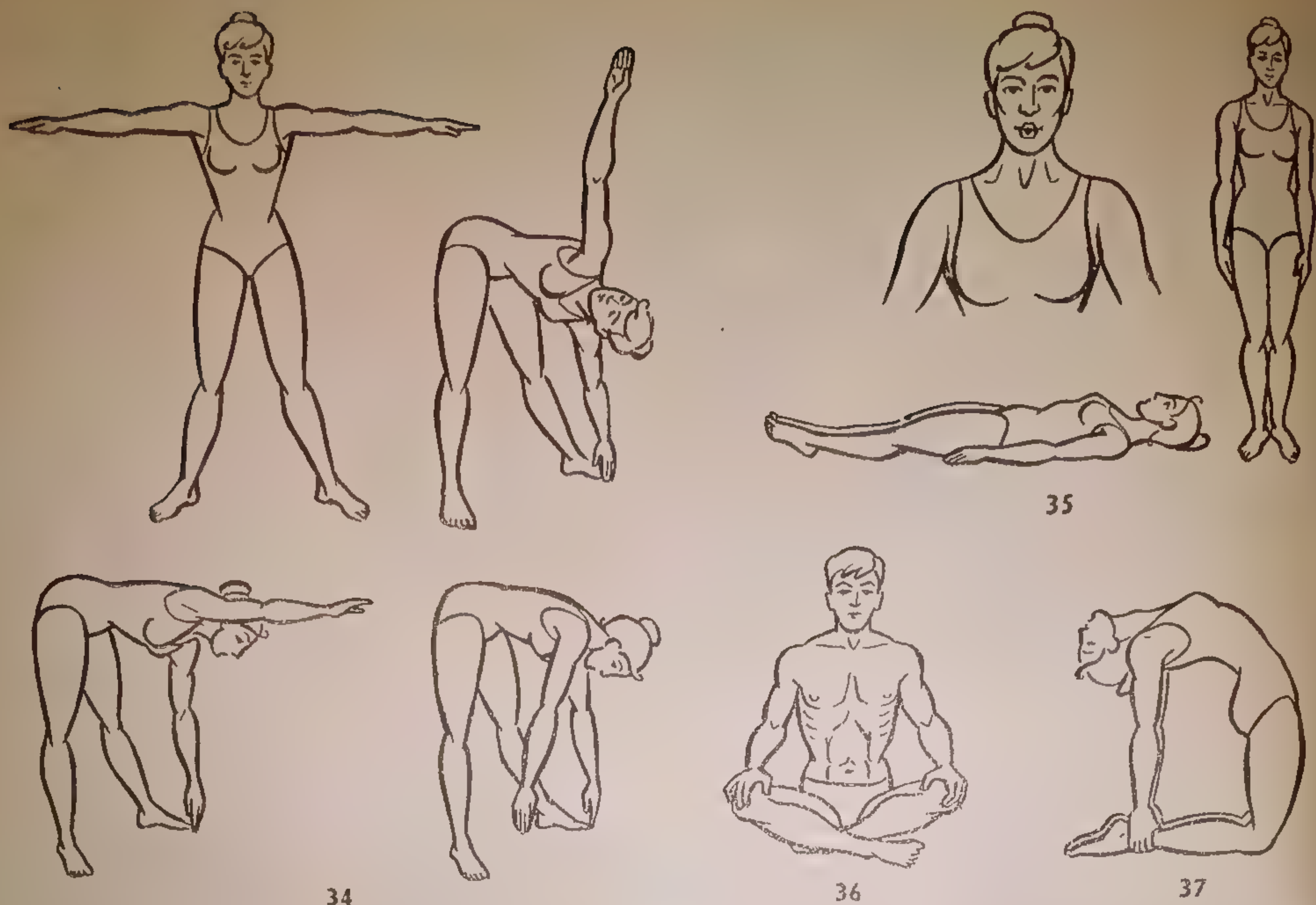


Рис. 7

счета должен совпадать с концом вдоха или выдоха.

Прежде чем браться за какое бы то ни было дыхательное упражнение, нужно четко отработать равномерность дыхания. При правильно проведенном вдохе, после того как в действие вступают мышцы, поднимающие ребра, живот должен даже слегка подтянуться; это дает возможность ввести в легкие еще некоторое количество воздуха без ощущения перенапряжения в конце вдоха.

Асана № 35 может выполняться двумя способами: в положении стоя и в положении лежа. В первом положении эффект сжатия более полный, во втором — слабее.

Однако выполнить данную пранаяму в положении стоя сложнее. Поэтому вначале в течение 1-го месяца занимающимся эта поза рекомендуется в положении лежа, а затем, если будет желание, перейти к исполнению ее в положении стоя (описано ниже).

И.П. (см. рис. 7, позиция 35). Лягте на спину на пол. Расправьте тело, вытяните руки вдоль туловища, положите ладони на пол. Ноги расслаблены. Пятки соедините вместе, смотрите вперед, дышите нормально.

Этапы выполнения
В упражнении выделяют 4 этапа: выдох через рот, вдох через обе ноздри, задержка

дыхания и опять выдох через рот. Выполняют эти этапы следующим образом.

1. Выдохните весь воздух через рот быстро, непрерывной струей. Скорость движения воздуха во время выдоха такая, как при свисте. Воздух выдувается через губы, сжатые, как при свисте, без какого-либо напряжения мышц лица. На этом этапе тело должно быть расслаблено. Во время выдоха сокращаются только мышцы живота. После окончания выдоха сразу же приступайте ко второму этапу.

2. Вдохните воздух через обе ноздри медленно, не торопитесь. Вдыхайте максимально глубоко, но так, чтобы это не вызвало дискомфорта. Не следует выполнять вдох с усилием. Тело расслаблено. При вдыхании происходит растяжение передней брюшной стенки.

3. После завершения вдоха задержите дыхание и выполните следующие движения: соедините пальцы ног вместе и вытяните их вперед, напрягите мышцы ног. Вытяните живот.

Руки выпрямите. Напрягите мышцы всего тела. В течение 1-й недели оставайтесь в таком положении 4—6 с. В течение 2—3-й недель постепенно увеличивайте время задержки дыхания до 6—8 с. Основной принцип — сохраняйте позу до тех пор, пока это возможно.

4. Затем выдохните воздух через рот, как вы это делали на первом этапе. Воздух следует выдувать спокойно, непрерывным потоком, контролируя его. Не торопитесь. Во время выдоха начинайте расслаблять мышцы туловища сверху вниз: вначале расслабьте мышцы грудной клетки, затем живота и наконец

бедер, ног и рук. К моменту окончания выдоха полностью расслабьтесь. Это и есть один цикл упражнения пранаямы.

Отдохните 5—6 с. Во время отдыха вдохните и выдохните через ноздри. Затем повторите все упражнения сначала.

Ежедневные занятия. В первый день занятий выполните пранаяму только три раза. На второй день увеличьте число ее повторений до 4 раз и на третий день — до 5 раз. Не повторяйте упражнение более 5 раз подряд. Тем, кто пожелает выполнять упражнение 2 раза в день, следует помнить, что интервал между занятиями должен быть не менее 8 ч. Утренние и вечерние часы — лучшее время при двукратных занятиях.

Предосторожности. Пранаяму следует выполнять на пустой желудок, лучше всего утром после умывания. Для занятий подходят и вечерние часы. Тем, кто предпочитает заниматься вечером, следует учесть, что выполнять ее можно не ранее чем через 3—4 ч после еды.

Необходимо также, чтобы воздух в помещении был чистым и температура тела у больного не была повышенной.

Положительное действие описано ниже. Здесь же заметим, что эффект этой пранаямы, выполняемой в положении лежа, такой же, как при выполнении ее в положении стоя. Важно отметить, что в положении лежа она безопасна и легко выполнима для больных любого возраста, с различным состоянием здоровья. Рекомендуем выполнять ее в положении лежа больным с повышенным и пониженным артериальным давлением, с нарушением сердечной деятельности, а также тем, кто постоянно принимает лекарственные препараты, до тех пор, пока их состояние не нормализуется.

АСАНА № 35 В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

Предосторожности. При неправильном исполнении этой асаны в положении стоя занимающийся может упасть и пораниться.

Именно поэтому мы постоянно рекомендуем строго соблюдать следующие правила при выполнении этой пранаямы в положении стоя.

1. Вначале в течение 1-го месяца выполнять в положении лежа и только после этого приступить к выполнению ее в положении стоя. При выполнении пранаямы в положении лежа опасность ушибиться или пораниться отсутствует.

2. В положении стоя пранаяму следует выполнять на чистом воздухе, не будучи утомленным, при нормальной температуре тела, не торопясь.

3. Все этапы выполнять последовательно, ритмически.

И.П. (см. на рис. 7, позиция 35 третью фигуру). Станьте так, чтобы пятки были вместе, а пальцы ног — под углом 45°. Руки свободно опустите вдоль туловища. Смотрите вперед на уровне глаз, стойте прочно, но без напряжения. Будьте бодры.

Выделяют 4 этапа выполнения этой пранаямы в положении стоя: выдох через рот, вдох через обе ноздри, задержка, выдох через рот. Эти этапы следует выполнять в следующей последовательности.

1. Выдохните весь воздух через рот быстро, непрерывной струей. Выдувайте воздух через губы, сжатые, как при свисте. Выдыхая, сокращайте мышцы живота, втягивайте переднюю брюшную стенку. Выдохнув весь воздух, сразу начните выполнять второй этап.

2. Вдохните медленно и непрерывно через обе ноздри. Не торопитесь и не старайтесь сделать вдох быстро. Во время вдоха не напрягайте мышцы лица. Вдохните такое количество воздуха, какое можете, не прилагая особых усилий. Во время вдоха тело по-прежнему остается расслабленным. При вдохе мышцы живота растягиваются, то есть передняя часть брюшной стенки выпячивается вперед, как это происходит, когда шарик надувают воздухом.

3. После завершения вдоха задержите воздух внутри. Во время задержки дыхания полезно выполнять следующую процедуру. Прежде всего напрягите мышцы голеней, затем бедер. После этого постепенно втяните живот, насколько сможете. Выпятите грудь слегка вперед. Положите ладони на бедра и напрягите мышцы рук и плеч. Смотрите вперед. Не поднимайте плеч. Не напрягайтесь чрезмерно. Удерживайте воздух внутри только до тех пор, пока это возможно. Не прилагайте чрезмерных усилий, чтобы задержать дыхание. Вначале задерживайте дыхание не более чем на 2—3 с. Но постепенно увеличивайте время задержки до 6—8 с. Длительная задержка дыхания не нужна.

4. После задержки дыхания выдохните через рот, контролируя скорость выдыхаемого потока. Во время выдоха постепенно начните расслаблять мышцы тела сверху вниз — от груди до ног. Не расслабляйтесь быстро. Вначале расслабьте мышцы груди, затем живота, бедер, голеней, рук. К моменту окончания выдоха все мышцы должны быть расслаблены. Оставайтесь в положении стоя, выпрямленными. Это и есть один полный цикл асаны. Отдохните 6—8 с. Во время отдыха вдохните и выдохните через ноздри, держа рот закрытым. После отдыха повторите весь цикл еще раз.

Ежедневные занятия. В первый день выполните упражнение 3 раза. На второй день повторите его 4 раза и на третий — 5 раз (это максимальное число повторений упражнения).

Положительное действие. Наиболее замечательным эффектом является ее внутреннее очищающее, стимулирующее и энергизирующее действие, сочетающееся с внешним контролем, и одновременное улучшение общего состояния.

Для больных бронхиальной астмой это эффективное средство коррекции состояния и оздоровления легких и бронхиол. Чтобы вы могли уяснить истинный эффект, рассмотрим ее влияние на органы.

Известно, что воздух обладает абсорбирующим действием. Он может поглощать влагу, различные запахи, обладает также свойством переносить частицы пыли и даже более крупные частицы. Известно, что если сжать воздух в баллоне и открыть его, то выпускаемый под повышенным давлением воздух проникает в самые мельчайшие участки пространства. Знание этих закономерностей позволяет понять, что при длительной задержке в легких воздух поглощает различные вредные вещества, а при изгнании его с усилием эти вещества удаляются из организма. Кроме того, в результате внешнего давления усиливается проникновение воздуха внутрь, где он оказывает раздражающее, стимулирующее и массирующее влияние на клетки и органы.

Массаж этот является уникальным воздействием, поэтому упражнение настоятельно рекомендуется всем взрослым, занимающимся йогой.

АСАНА № 36

В тех случаях когда исходное положение, предлагаемое занимающемуся, для асан № 27 и других с подобным И.П., выполнить не представляется возможным, рекомендуем использовать данную позу.

Сесть на пол и скрестить голени, как это показано на рис.7, позиция 36.

АСАНА № 37

И.П. (см. рис.7, позиция 37). Для выполнения этой асаны необходима мягкая подстилка. Постелите на пол одеяло или полотенце. Вначале станьте на мягкую подстилку, согните ноги в коленях, расставьте их на расстоянии 15 см. Затем сядьте на колени так, чтобы пальцы ног и лодыжки находились на полу и расстояние между пятками было около 9 см. При этом подколенные ямки, икры ног и пятки обращены вверх.

Этапы выполнения

1. Стоя на коленях, охватите сзади правую лодыжку правой рукой. Если вы дотягиваетесь рукой только до пятки, обхватите рукой пятку.

2. Точно так же охватите сзади левой рукой левую лодыжку, руки крепко сожмите.

3. Держась руками за лодыжки или за пятки, выпрямите бедра, талию и шею, наклоните голову назад как можно ниже, слегка прогнитесь в талии. Дышите нормально и оставайтесь в этом положении 6—8 с.

4. Затем вернитесь в И.П. следующим образом: разожмите вначале левую руку и слегка выпрямите левую часть туловища. Затем разожмите правую руку и выпрямитесь, оставаясь в положении стоя на коленях. Если это возможно, сядьте на подошвы между пятками и отдохните. Вы завершили один цикл.

5. Отдохнув в течение 6—8 с, повторите все этапы несколько раз.

Ежедневные занятия. В течение 1-й недели делайте асану только 2 раза. В течение 2-й и последующих недель увеличьте число повторений, но не более чем до 4.

Положительное действие. Оказывает эффект на всю дыхательную систему больного бронхиальной астмой. Асана активно влияет на ткани лица, проходимость носовых ходов, на гортань, легкие и все дыхательные органы и нервы. Благодаря внутренней и внешней стимуляции в этой позе корректируется нарушение функции органов дыхания, восстанавливается их нормальное состояние.

Устраняет нарушения в области шеи, плеч, позвоночника. Корректирует различные нарушения зрения, улучшает состояние всех органов чувств. Очень полезна при различных заболеваниях горла, миндалин, изменении голоса, хронической головной боли, также способствует укреплению мышц грудной клетки, пропорциональному ее развитию. Эта асана не трудна для выполнения. После непродолжительной тренировки каждый занимающийся может практиковать ее.

АСАНА № 38

И.П. (см. рис.8, позиция 38). Лягте на спину, руки вытяните вдоль туловища, ладони положите на пол. Ноги выпрямлены, пятки и пальцы ног соединены. Взгляд устремлен вверх. Дыхание нормальное.

Этапы выполнения

1. Вдохните медленно, но глубоко через обе ноздри и задержите выдыхание.

2. Вытяните и напрягите ноги как можно сильнее.

3. Во время задержки дыхания медленно поднимите обе ноги на 25—30 см от пола и удержите их в таком положении в течение 6—8 с.

4. Начните выдох, опуская ноги синхронно, но так чтобы с окончанием выдоха ноги коснулись пола.

5. Отдохните в течение 2 нормальных дыханий, т.е. 5—6 с.

После отдыха повторите упражнение.

Ежедневные занятия. Делайте упражнения 4 раза в день, но не более 5 раз в день.

Примечание: тем, у кого имеются повреждение позвоночника или нарушение его функций, осваивая упражнение, не следует поднимать сразу обе ноги. Вначале следует поднимать поочередно одну ногу. При таком выполнении нагрузка уменьшается вдвое. Поднимая ноги поочередно, повторите упражнения по 2 раза каждой ногой. Не делайте упражнений более 6 раз.

Положительное действие. Развивает все брюшные мышцы, как внутренние, так и наружные, корректирует нарушение функции поджелудочной железы, лечит запоры, вздутие живота, желудочно-кишечные расстрой-

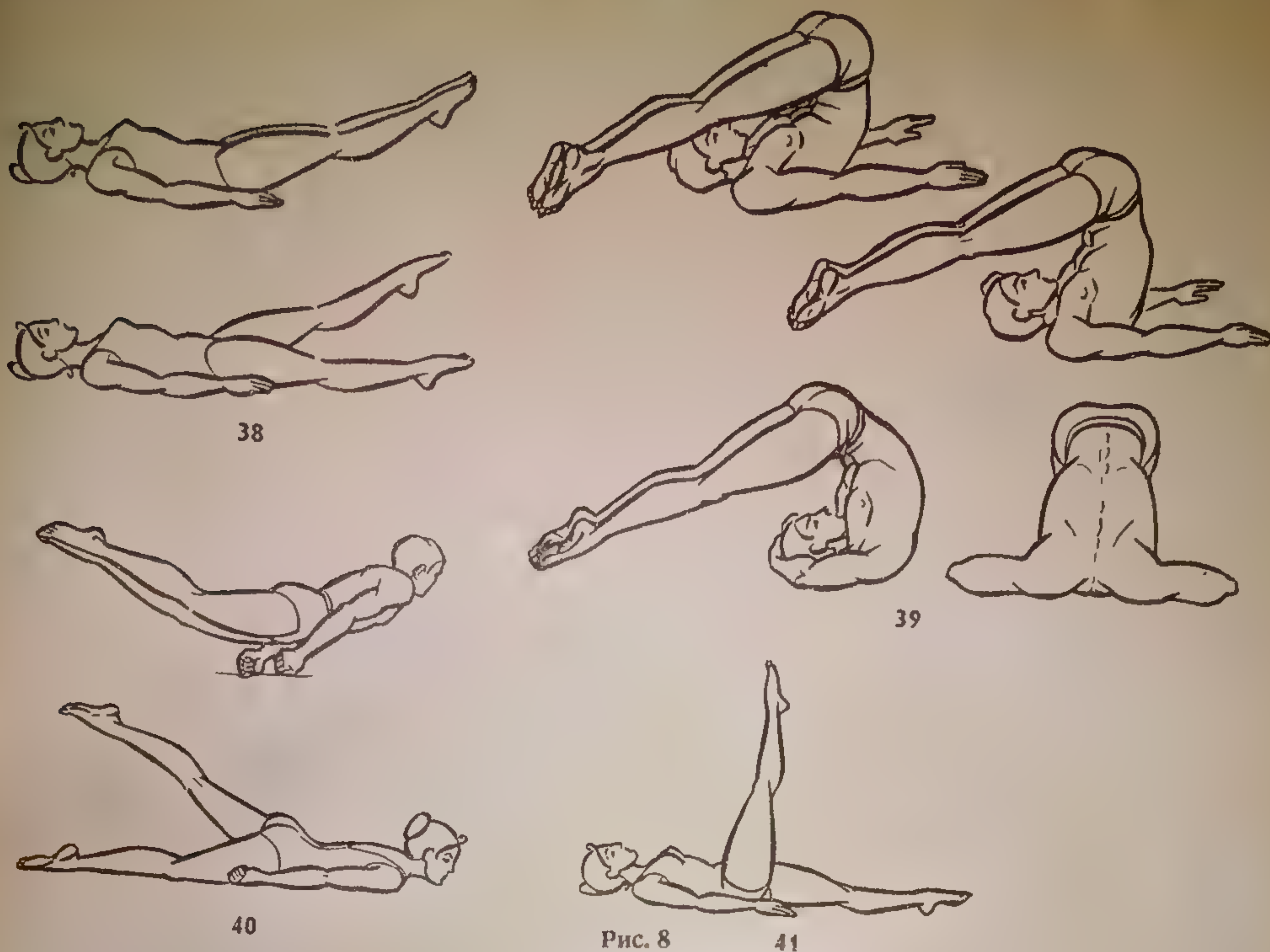


Рис. 8

41

ства. Уменьшает отложение жира в области живота.

АСАНА № 39

Занимает особое место среди всех асан, может выполняться двумя способами. Хотя один из них легче, чем другой, оба обладают почти одинаковым действием.

Вариант 1. И.П. (см. рис.8, позиция 39 — первые 2 фигуры). Лягте на спину. Вытяните тело, полностью распрямитесь. Соедините пальцы ног и пятки вместе. Положите ладони на пол по бокам туловища, рядом с ним. Вытяните шею и голову. И.П. такое же, как при выполнении асаны № 38.

Этапы выполнения

1. Вытяните ноги и напрягите их. Пальцы ног должны быть так же вытянуты в направлении, противоположном голове. Теперь на вдохе начните одновременно поднимать обе ноги вверх до тех пор, пока они не переместятся в вертикальное положение. Вдох и поднятие ног выполняются синхронно. Ладони при этом по-прежнему лежат по полу.

2. Когда ноги будут в вертикальном положении, начните выдох, одновременно опуская ноги за голову. Попробуйте коснуться ногами пола на таком расстоянии от головы, до которого дотянутся пальцы ног. Опускайте вытянутые ноги настолько низко, насколько это возможно. Оставайтесь в положении, ко-

торое остается для вас устойчивым. После окончания выдоха дышите нормально в течение всего времени сохранения позы. Оставайтесь в такой позе 8—10 с.

Примечание. Выполняя второй этап асаны, ноги удерживайте напряженными, не сгибайте их в коленях. Пальцы ног вытянуты и обращены к полу или касаются его. Ладони лежат на полу, плечи и предплечья вытянуты и напряжены.

3. После пребывания в позе в течение 10 с вернитесь в И.П. Контролируйте процесс опускания ног. Разгибайте спину, опускаясь на пол сантиметр за сантиметром. Важно войти в И.П. постепенно, медленно и плавно. В течение этого этапа опускаемые ноги должны быть вытянуты и напряжены, как копья. После того как пятки опустятся на пол, расслабьтесь. Оставайтесь расслабленным в течение 6—8 с. Затем попытайтесь повторить аналогичным образом упражнение несколько раз.

Ограничения. Вначале сделайте асану 2 раза. Постепенно доведите число повторений максимум до 4. Вполне достаточно регулярно выполнять асану 2—3 раза.

Вариант 2. И.П. (см. рис.8, позиция 39 — третью фигуру). То же, что и при первом варианте.

Этапы выполнения

1. Вдыхая, поднимите обе параллельно вытянутые руки вверх. Переместите их за голову и положите тыльные поверхности ладоней параллельных рук на пол. Синхронизи-

руйте вдох и подъем рук таким образом, чтобы к моменту, когда руки коснутся пола, вы еще продолжали вдох, но когда руки будут на полу, уже делали выдох.

2. После окончания выдоха начните вдох, одновременно поднимая обе ноги вверх. Вдыхая, переместите обе ноги в вертикальное положение. Когда они будут находиться в вертикальном положении, начните выдох, одновременно опуская ноги на пол.

Если вы не можете коснуться пальцами пола, вытяните пальцы и опустите их как можно дальше и ниже. После окончания выдоха дышите нормально, обращайтесь на это внимание, не прилагайте для этого усилий. Оставайтесь в положении, которое вам доступно. На этом этапе следите за тем, чтобы ноги были вытянуты и напряжены. Руки должны располагаться параллельно. Оставайтесь в таком положении 10 с.

3. Затем медленно и плавно вернитесь в И.П., контролируя себя следующим образом. Вначале на пол опускаются плечи, затем лопатки, затем спина, затем ягодицы, бедра, колени и, наконец, пятки. Постарайтесь раскручиваться сантиметр за сантиметром. При этом руки остаются за головой, возвращаются в И.П. только ноги. Раскручивается туловище, и пятки опускаются на пол. Затем поднимите обе руки вверх и опустите их на пол вдоль туловища, положив ладонями на пол. Теперь расслабьтесь, освободите все тело. Побудьте в расслабленном состоянии 6—8 с. Затем сделайте асану еще несколько раз.

Ограничение. В 1-й день сделайте одну асану. Постепенно в течение нескольких дней доведите число повторений до 4. Не повторяйте ее более 4 раз.

Положительное действие. Согласно теоретической йоге эта асана уникальна по влиянию на половую сферу. Стимулирует, энергизирует и укрепляет половые железы и увеличивает их производительность, силу, жизнеспособность. Это обуславливает ее лечебное действие при импотенции, фригидности и недостаточной половой активности. Тренирует каждый сантиметр спины. Нормализует состояние всего позвоночника и устраняет боли в спине.

Поза плуга очень эффективна при избыточной массе тела, способствуя уменьшению ее, но ослабляя при этом организм. Способствует также восстановлению пропорций тела, уменьшению объема талии путем стимуляции функции пищеварительной системы, удалению жира и активизации нервной системы. Действует на кожу лица омолаживающе.

После исполнения этой асаны необходим отдых в асане № 23 в течение 10—15 мин.

АСАНА № 40

И.П. (см. рис.8, позиция 40). Лягте на живот, положите щеку на пол. Вытяните руки вдоль туловища и положите их рядом с бедрами. Сожмите руки в кулаки и прижми-

те к полу указательными и большими пальцами, соединенными в виде кольца. Выпрямите ноги так, чтобы кончики пальцев ног лежали на полу. Стопы прижмите одну к другой. Все тело выпрямлено. Дышите нормально.

Этапы выполнения

1. Вдохните глубоко и медленно через обе ноздри и задержите дыхание.

2. Слегка выпрямите голову, положите подбородок на пол (под подбородок подложите сложенное полотенце).

3. Крепко сожмите кулаки и напрягите руки.

4. Теперь напрягите ноги и быстро поднимите их так высоко, как можете, без усилий.

5. Оставайтесь в таком положении 5—6 с или меньше, поддерживая ноги напряженными.

6. Затем медленно выдохните, одновременно опустив ноги на пол.

7. Когда ноги коснутся пола, поверните голову на бок и отдохните, положив щеку на пол, расслабьтесь.

8. Отдохните 5 с, затем сделайте асану еще раз.

Ежедневные занятия. Повторяйте асану 5 раз в день, желательно после асаны № 5.

Примечание: тем, кому трудно поднимать сразу обе ноги, рекомендуем в течение нескольких недель поднимать ноги поочередно, как в асане № 3. В этом случае выполняйте 6 циклов, поднимая каждую ногу по 3 раза. После вы сможете поднимать обе ноги. Поза саранчи небезопасна, так как резко повышает артериальное давление в грудной и брюшной полостях и затрудняет кровообращение. Поэтому рекомендуется сперва поднимать ноги попеременно и только после некоторой тренировки — обе сразу.

Положительное действие. Корректирует различные виды нарушения функций пищеварительной системы. Стимулирует функции почек, печени, поджелудочной железы и всей области живота. В результате этой стимуляции устраняется запор, вздутие кишечника, расстройства желудка, почек, изжога и другие желудочно-кишечные расстройства.

Оказывает положительное влияние на весь организм, увеличивает гибкость позвоночника и влияет укрепляюще на глаза, лицо, легкие, грудную клетку, шею, плечи и всю верхнюю часть тела.

АСАНА № 41

И.П. (см. рис.8, позиция 41). Лягте на спину на полу. Распрямите тело. Пятки соедините вместе. Ладони положите вдоль туловища на пол. Расслабьтесь. Смотрите прямо вверх. Дышите нормально.

Этапы выполнения

1. Выпрямите пальцы одной ноги и напрягите всю ногу. Вторая нога остается расслабленной.

2. Начните вдох, одновременно поднимая вытянутую ногу. Вдыхайте и поднимайте по-

ту медленно, так, чтобы перемещение ее в вертикальное положение заняло 8 с. Во время подъема ноги не смещайте и не сгибайте другие части тела, которые должны находиться на полу. Поднимите ногу так высоко, как это для вас возможно. Но не затрачивайте чрезмерных усилий на то, чтобы поднять ее выше.

3. Переместив ногу в максимально возможное положение, задержите дыхание, прочно удерживая ногу в этом положении. Время задержки дыхания должно составлять 6 с. Во время задержки дыхания следите за тем, чтобы тело было выпрямленным, поднятая нога — максимально напряженной, ладони лежали на полу, а взгляд был устремлен вверх.

4. После задержки дыхания на 6 с начните выдох, опуская ногу на пол так, чтобы время полного выдоха составило 8 с. Во время опускания нога должна оставаться напряженной и вытянутой. В момент, когда нога опустится на пол, один цикл этой асаны будет полностью завершен.

Ежедневные занятия. Вначале выполняйте асану 4 раза, поднимая ноги поочередно. Постепенно увеличьте число повторений по 6 раз.

Положительное действие. Оказывает лечебное действие при бронхиальной астме. Во время задержки дыхания воздух проникает во все бронхиолы и оказывает выраженное стимулирующее влияние на их слизистую оболочку. В результате этого облегчается функция бронхиол и нормализуется их состояние.

Оказывает и другие влияния: увеличивает подвижность тазобедренных суставов, регулирует желудочно-кишечные расстройства, устраняет вздутие и улучшает функцию желудка. Действует тонизирующе на мышцы половых органов и повышает потенцию. Оказывает лечебное действие при нарушениях менструального цикла.

КОНЦЕНТРАЦИЯ

Концентрироваться — значит, уметь сосредоточиться на чем-нибудь одном по собственному желанию. Овладевая такой способностью, человек становится хозяином своей психики, контролирует ее состояние. Хотя разум атакуется бесконечным потоком образов, событий, предметов, мыслей, отвлечение его на незначительные, несущественные предметы прекращается, спутанность сменяется поглощенностью одной желаемой целью.

При овладении концентрацией путем правильных тренировок достигается и лечебный эффект у лиц с нарушениями психической деятельности.

Согласно учению йоги, если раздражительность контролируется и энергия направляется к желаемой цели, ничто не заслуживающее

внимания не может затронуть человека. Эта способность контролировать ум и направлять его в избранное русло достигается путем упражнений в концентрации. Для занятий концентрацией необходима определенная подготовка, изложенная ниже.

Расположение объекта и поза

Поставьте вазу с цветами на невысокую подставку так, чтобы цветы располагались на уровне глаз располагающегося (в положении сидя). Это может быть букет цветов или один большой цветок — живой или искусственный. Установите цветок на расстоянии 1,5 м перед собой.

Правильно расположив объект, сядьте в удобную позу, то есть скрестив согнутые в коленях ноги и перенеся тяжесть тела на пол. Приняв такую позу, положите левую руку на область лобка, а правую руку — на ладонь левой. Правая ладонь должна быть обращена вверх и находится над левой.

Выпрямьте туловище. Голова, шея и позвоночник должны образовывать одну прямую линию. После выпрямления не напрягайтесь, а скорее расслабьтесь, сохраняя туловище выпрямленным. Дышите нормально. Вы находитесь в сукхасане (поза более легкая для выполнения, чем асана № 20) и готовы приступить к концентрации (дхаране) — первой ступени контролирования сознания. Теперь выполняйте следующее.

МЕТОДИКА КОНЦЕНТРАЦИИ

Посмотрите на лепестки цветка. Задержите взгляд на них около 10 с. Если возникают неприятные ощущения, боль в глазах, сократите время фиксации взгляда. Старайтесь не моргать. После достижения фиксации взгляда на цветок продолжительностью 10 с прикройте глаза и постарайтесь увидеть очертания цветка внутренним зрением.

Оставайтесь с закрытыми глазами в течение 10 с, пытаясь воспроизвести изображение и образ цветка в уме. После этого откройте глаза и снова посмотрите на цветок в течение 10 с. Повторяйте этот процесс рассматривания цветка и затем видения его вначале с закрытыми глазами, а затем внутренним зрением.

Повторяйте эту процедуру 5 раз в течение 1-й недели. Затем постепенно увеличивайте число повторений — вначале до 10 раз, затем до 15 (это максимальное число повторений). В этом упражнении одна процедура обозначается как один цикл, 10 процедур обозначают 10 циклов. Вполне достаточно выполнить 10 циклов в течение одного курса, недопустимо более 15 циклов в течение одного курса.

После окончания занятия оставайтесь в положении сидя. Снимите напряжение и оставайтесь в расслабленном состоянии в течение 2 мин. Только после этого расслабления занятие по концентрации считается окончанным. После окончания курса вы совершенно свободны. Можете есть, спать или заниматься какими-либо делами.

Некоторые дополнения. После практикования в течение 1 месяца концентрации на одном цветке по желанию можно увеличить число цветов в вазе. Объективно нет необходимости в этом.

Допустимо также после занятий в течение 2 месяцев изменить объект концентрации. Можно практиковать концентрацию на фотографии, статуэтке или картине, которые вам нравятся. Необходимо соблюдать определенные требования, касающиеся их размера, цвета и характера. Размер объекта должен быть небольшим, цвет — успокаивающим, приятным, ни в коем случае не должен вызывать раздражения.

Предосторожности

Надо быть осведомленным о необходимых предосторожностях и всегда помнить о них во время занятий.

Важнейшая из предосторожностей касается продолжительности концентрации. Если занятие проходит без учителя, общая продолжительность концентрации должна составлять только 10—15 мин в сутки. Ограничение необходимо по ряду соображений.

Одно из них — опасность того, что, концентрируясь, занимающийся может быть настолько поглощен образом, мерцающим перед его внутренним взором, что, если продолжительность не контролировать, это может стать причиной нарушения восприятия времени. Другое — это опасность, которая возникает, если концентрацией занимаются ради отключения и экстаза.

В этом случае она не только уведит занимающегося от желаемой цели, но приводит к неизвестным последствиям, которые могут быть причиной болезненных нарушений мыслей, действий и поведения. Поэтому ограничение времени концентрации поможет занимающемуся не переступить опасной грани, убережет его от ощущения и узнавания нежелательных эффектов.

Показатель концентрации

Чтобы узнать, достигли ли вы концентрации или нет, можете проверить себя следующим способом.

Если во время занятий вы ничего не воспринимаете внутренним взором, то это означает, что вы не достигли концентрации. Если же вы воспринимаете какие-то объекты внутренним взором, но не те, на которых концентрируетесь, это свидетельствует об определенном прогрессе, но все же вы не достигли концентрации.

Но когда во время занятия перед вашим внутренним взором хотя бы на секунду возникает объект концентрации, это значит, что вы достигли состояния концентрации. Если объект сохраняется перед внутренним взором в течение 5 с, значит, вы достигли хорошей концентрации. Если вы можете до 10 с удержать образ или очертания объекта, значит, вы достигли очень хорошей концентрации. Когда вы овладеете искусством концентрации, ваши психические расстройства и болезненные нарушения пройдут и ваше состояние нормализуется.

ДОМАШНИЙ ЛЕЧЕБНИК ЙОГИ

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ

Психосоматические заболевания сердечно-сосудистой системы можно лечить терапевтической йогой. К ним относятся атеросклероз, коронарный тромбоз, дегенеративные заболевания сердца, гипертоническая болезнь. Вот самые общие представления о них.

Атеросклероз. Внутренняя стенка артерий утолщается в результате постепенного отложения в ней жировых веществ, солей кальция и т.д. Эти отложения в форме напластований на внутренней стенке артерий постепенно сужают их просвет, в результате чего затрудняется движение крови. На неровной поверхности стенки сосуда образуются тромбы, и циркуляция крови прекращается.

Коронарный тромбоз. Это резкое нарушение проходимости коронарной артерии или ее ветвей, с последующим частичным или полным восстановлением кровоснабжения сердца. Резкая закупорка артерии связана с образованием тромба на ее стенке. Вследствие нарушения кровоснабжения миокарда во время приступа возникает боль в груди, руке и др.

Дегенеративные изменения миокарда (мышцы сердца). Возникают вследствие постепенных дегенеративных изменений кровеносных сосудов. Доказано, что к таким изменениям сосудов приводит злоупотребление курением. Дегенеративные изменения миокарда отмечаются преимущественно у лиц среднего и пожилого возраста. При этом, хотя сердце продолжает работать, его деятельность недостаточна для поддержания нормального здоровья.

Гипертоническая болезнь. Изменения возникают в результате постепенного повышения артериального давления. Высокое артериальное давление вызывает перенапряжение сердечной мышцы и всей системы кровообращения. Это перенапряжение приводит к износу и повреждению тканей, уплотнению стенок сосудов, ухудшению кровоснабжения сердца и мозга. Иногда кровоснабжение мозга настолько ухудшается, что возникает паралич одной половины тела или полный паралич.

У здорового человека систолическое артериальное давление равно 120 мм рт.ст., диастолическое — 80 мм рт.ст. При патологических изменениях артерий или системы кровообращения систолическое давление может значительно повышаться, увеличивается и диастолическое давление.

Причиной повышения артериального давления является сужение артерий, которое может быть результатом повышения периферического сопротивления или анатомических изменений. При этом сердце должно сокращаться интенсивнее, чтобы протолкнуть кровь через артерии, что ведет к повышению

артериального давления, или, как ее называют в медицине, артериальной гипертензии.

Повышение артериального давления при возбуждении и различных эмоциональных переживаниях является нормальной реакцией и обычно не оказывает действия на организм. Как правило, в таких случаях давление скоро нормализуется. Но если оно остается значительно повышенным, это вызывает различные нарушения в организме: появляется слабость, чувство разбитости, головная боль, иногда затруднение дыхания, раздражительность, нарушение зрения, похолодание конечностей.

В настоящее время общепризнано, что сердечно-сосудистые заболевания во многом обусловлены воздействием психосоматических факторов. Болезни, возникающие в результате перенапряжения и стресса, называются психосоматическими. Наиболее распространены стрессы и перенапряжения, вызываемые психическими переживаниями, которые обусловлены чувством страха, зависти, крушением надежд и т.п.

Согласно представлениям йоги тело является инструментом, находящимся под властью психики. Поэтому факторы, являющиеся стрессовыми для психики, вызывают перенапряжение различных систем организма.

Йога расценивает возникновение хронических заболеваний как следствие плохой сопротивляемости организма. В основном это происходит из-за неправильной циркуляции крови и лимфы, что приводит к хронической гиперемии и накоплению продуктов распада в различных частях организма, отравляя его в целом, а также из-за нарушения системы функционирования мышц и желез внутренней секреции.

Одна из положительных сторон йоги заключается также и в том, что она помогает устранять психофизические напряжения, остающиеся у пациентов даже после выздоровления.

ЙОГОВСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Йоготерапия основана на трех составляющих: следование принципам и рекомендациям; правильное питание; занятия лечебными позами по определенной программе.

Следует исключить курение, чай, кофе, употребление алкоголя, из рациона — топленое масло, сливки, яйца, мясо, слишком жирные блюда. Главная рекомендация — это стараться не быть напряженным, контролировать собственные беспокойства, волнения, нервозность, переутомление.

ЗАНЯТИЯ АСАНАМИ

Соблюдайте принцип этапности в занятиях, руководствуясь следующей программой.

Первый этап (1—3-я недели)

На этом этапе следует выполнять только асану № 23. Ею следует заниматься дважды

или трижды в день. В один прием выполнять ее в течение 30—40 мин. Наиболее подходящее время для занятий — утро (перед завтраком), полдень (через 2 часа после еды) и вечер. Важнейшее условие: кишечник должен быть опорожнен и желудок не отягощен пищей.

Второй этап (4-я и 5-я недели)

Включить следующие асаны:

№ 19 (в положении лежа). Выполняйте ее без напряжения, в наиболее удобном для вас темпе, повторяйте 2—6 раз ежедневно.

№ 38 (с поочередным подниманием ног). Вначале удерживайте ногу поднятой только в течение нескольких секунд. Постепенно увеличивайте это время до 4 с, а затем до 6 с. Ежедневно выполняйте асану только 6 раз (поднимая каждую ногу по 3 раза).

№ 23. Только после выполнения этих асан в течение 2 недель можно перейти к следующему этапу.

Третий этап (6-я и последующие недели)

Выполняются последовательно асаны: № 22, 32, 25, 19, 23 (см. соответственно номера рисунков).

РЕКОМЕНДУЕМОЕ МЕНЮ

Завтрак: фруктовый сок — 1 стакан; фрукты; проросшие злаки (2-дневные) — 1/4 стакана; пшеничный хлеб с зелеными овощами; снятое молоко — 1 стакан.

Второй завтрак и обед: салат, овощной суп, пшеничный хлеб — по желанию; стручковые овощи — по желанию; зеленные овощи (любые) — по желанию; рыба — по 2 кусочка через день.

Полдник: свежие фрукты (любые) — по желанию; крекеры или блюдо из зеленого горошка — по желанию. Итак, основную часть ежедневной пищи должны составлять салат, фрукты и зеленные овощи. Пищу следует употреблять с растительным маслом. Специи используются только в небольших количествах.

АРТРИТ

Артрит — это воспаление суставов. Больные испытывают мучительную боль и жжение в пораженных суставах. Суставы отекают, покрасневшие, неподвижные и горячие. Существует несколько форм артрита. Наиболее распространены ревматоидный артрит, подагра и остеоартрит.

Трудно выделить одну основную причину артрита, так как эти причины различны: он может быть вызван неправильным питанием, отсутствием соответствующего двигательного режима, несоблюдением гигиенических требований, плохим состоянием здоровья и другими факторами.

Опыт лечения артрита методами йоготерапии свидетельствует, что регулярное выполнение специальных асан в качестве лечебных поз излечивает это заболевание в случае его

средней тяжести в течение 2 месяцев. При хронической форме течения для излечения и полного восстановления здоровья требуется 4—5 месяцев. Преимуществом йоговского лечения является его стойкий эффект в условиях отказа от медикаментов.

ЙОГОВСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Больные артритом должны соблюдать 3 правила: регулярно заниматься специальными асанами; правильно питаться; соблюдать гигиену.

Занятия асанами

Рекомендуется выполнять асаны № 25, 34, 8, 10, 9, 26, 27, 16, 23. Регулярные занятия этими лечебными позами позволит излечить артрит без использования лекарств.

Не следует пытаться выполнить сразу все асаны по этой программе в течение 1-й недели. Надо в течение 1-й недели выполнить только по 2—4 асаны этой серии. В течение 2-й и последующих недель число выполняемых асан нужно постепенно увеличить.

Тем, кто принимает медикаментозные препараты, не рекомендуется прекращать их прием ранее чем через 2—3 недели после начала занятий асанами.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Рекомендуется исключить бананы, кислое молоко (йогурт). Не курить. Не пить более 2 чашек кофе или чая в течение суток. Питание 4-разовое.

Завтрак: апельсин, яблоко или любые другие фрукты (кроме бананов), проросшие зерна, пшеничный хлеб, овощи; стакан горячего какао с молоком; можно съесть вареное яйцо или яйцо пашот.

Второй завтрак и обед: салат, пшеничный хлеб, овощи, зелень, стручковые овощи, можно рыбу или печень.

Полдник: свежие фрукты, крекеры, блюдо из зеленого горошка, халва или пирожное и т.п.

ГИГИЕНИЧЕСКИЙ УХОД

Регулярное купание, поддержание всего тела в чистоте и правильный уход за зубами. Щеточный массаж.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Из болезней органов дыхания уделим основное внимание бронхиальной астме. Главная жалоба при этой болезни — приступы удушья, которые обусловлены нарушениями в дыхательной системе, в частности спазмом бронхов (что и приводит к затрудненному дыханию).

Йоги добились уникальных положительных результатов в лечении бронхиальной астмы. Больные, которые неукоснительно следовали рекомендациям и регулярно занимались йогой, излечивались.

ЙОГОВСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Напомним 3 основы: регулярное выполнение пранаям и определенных асан; правильное питание; соблюдение правил и рекомендаций.

Занятия асанами.

Выполняются пранаямы и асаны № 20, 23, 35, 41, 33, 13, 37, 28, 24, 15.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Пищу принимать 4 раза в день: салат, свежие фрукты, зеленные овощи, проросшие зерна и зелень. Однотипно с сахарным диабетом, но здесь можно пирожные, халву, ман-ный пудинг с изюмом.

Принципы и рекомендации

Больным бронхиальной астмой важно соблюдать следующие правила и рекомендации относительно диеты и распорядка дня: ужинать не менее чем за 2 часа до отхода ко сну; никогда не съедать более 80% желаемого количества пищи; есть медленно, тщательно пережевывая пищу; не пить воду ранее чем через полчаса после еды; исключить раздражающие специи, острые приправы и уксус; не употреблять более 2 чашек кофе или чая в день.

Больные бронхиальной астмой должны избегать пищевых продуктов и веществ, которые могут вызвать аллергию. Они должны коротко стричься, не курить. Стараться чаще быть в состоянии расслабления, контролировать напряжения.

Ситуации, которые вызывают нервозность и напряжение, следует корректировать и по возможности избегать их. Для больных с бронхиальной астмой обязательны ежедневные купания в холодной или горячей воде, растирания всего тела грубым полотенцем и использование мыла во время купания. Ежедневный масляный массаж им противопоказан. Следует всегда чувствовать себя чистым и свежим.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Типичные проявления их — запор, вздутие, несварение, понос, изжога, боли под ложечкой и др. Причины этих расстройств могут быть различными и множественными, но чаще всего они обусловлены:

психосоматическими факторами, такими, как невроз, перенапряжение и различные формы стресса;

неправильным питанием, в частности, перееданием, приемом пищи перед сном, несбалансированной диетой, избыточным употреб-

лением острых специй и жареной пищи, использованием рафинированных и консервированных пищевых продуктов, неправильным пережевыванием пищи, несоблюдением гигиенических требований и др.

Все эти расстройства легко корректируются с помощью йоговского лечения. В большинстве случаев улучшение отмечается уже через 2 недели от начала лечения, а полное излечение наступает через 2 месяца. Лечение это включает в себя: ежедневное выполнение нескольких асан и правильное питание.

ЙОГОВСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ

При желудочно-кишечных расстройствах выполняются следующие лечебные позы: № 22, 38, 19, 40, 21, 23.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Питание сбалансированное. Пищевой рацион включает в себя салат, зеленные овощи и свежие фрукты. Съедайте не более 35% потребляемого количества. Избегайте горячей, жареной и острой пищи. Исключите из вашего меню красный перец, уксус, пряные и острые приправы, не пейте больше 2 чашек чая или кофе в день. Постарайтесь вообще отказаться от них, не употребляйте газированные напитки. Не следует проснувшись пить чай в постели. Невегетарианцы употребляют рыбу и печень, им временно запрещается есть мясо.

Завтрак: апельсиновый или любой другой фруктовый сок — 1 стакан или сладкий апельсин; свежее яблоко или другие свежие фрукты (кроме манго); проросшие зерна — 1/4 стакана; пшеничный хлеб с зелеными овощами или пшеничная лепешка либо овсяная каша или кукурузные хлопья с молоком и сахаром; сыр — 1 ломтик; яйцо (вареное или в виде яичницы) — 1 штука, чай или кофе — 1 стакан.

Второй завтрак: салат из помидоров, огурцов, редиса, салата-латука, моркови и других овощей (с солью), с соком лимона или салатной приправой; овощной суп; рис или пшеничный хлеб; стручковые овощи; листья огородных растений; зеленные овощи (любые свежие).

Полдник: свежие фрукты; крекеры, галеты или другое несладкое печенье; сыр — ломтик; чай, кофе или напиток какао — 1 чашка.

Обед: салат; овощной суп; пшеничный хлеб; стручковые овощи; листья огородных растений; зеленные овощи; рыба или печень.

ОЖИРЕНИЕ

В йоговском лечении потеря веса не должна превышать 0,45—0,7 кг в неделю, или 1,8—2,7 кг в месяц.

Занятия асанами

1-я неделя: выполняются асаны № 41 (8 циклов, поочередно меняя поднимаемую ногу), № 38 (всего 4 цикла ежедневно).

2-я неделя: продолжайте практиковать асаны, рекомендованные для предыдущей недели, а также асаны № 5 (4 раза в день), № 40 (повторяйте ее 4 раза в день). После выполнения циклов отдохните в асане № 23 в течение 5 мин.

3-я неделя: включите, кроме указанных, № 25 (выполняйте 6 циклов ежедневно, то есть поочередно по 3 цикла, сгибая то одну, то другую ногу и поднимая то одну, то другую ногу), № 19 (выполняйте всего 6 циклов, то есть по 3 раза, поочередно поднимая правую и левую ногу); после выполнения всех асан отдохните в позе № 23 в течение 7 мин.

4-я неделя: продолжайте практиковать все 6 асан предыдущей недели. Включите асаны № 32 (повторяйте ее 4 раза в день), № 12 (4 раза в день); выполнив все асаны, отдохните в № 23 в течение 10 мин.

5-я неделя: добавляются асаны № 1 (выполняйте 4 раза с поворотом туловища в каждую сторону по 2 раза), № 21 (4 раза ежедневно); после выполнения всех асан отдохните в асане № 2 в течение 10 мин.

6-я и последующие недели: в течение 6-й недели присоедините к предыдущим асаны № 31 (выполняйте ее 4 раза ежедневно), № 21 (повторяйте ее 4 раза, то есть повороты по 2 раза в каждую сторону); в дальнейшем продолжайте практиковать все 13 лечебных поз постоянно.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Завтрак: фруктовый сок — 1 стакан; свежие фрукты — 1 яблоко, 1 банан или 2 персика; проросшие зерна (горох) — 1/4 стакана; пшеничный хлеб или сухари — 2 кусочка либо кукурузные хлопья или овсяная каша; яйцо — 1 штука (вареное или яичница); чай или кофе — 1 стакан.

Полдник: свежие фрукты; крекеры — несколько штук или орехи; чай или кофе.

Обед: салат с соком лимона или салатной приправой; суп любой; рис, хлеб или пшеничная лепешка (чапати); зелень, зеленные овощи (любые); стручковые овощи; рыба или печень, продукты моря.

Употребления мяса, птицы следует избегать в течение нескольких месяцев.

ПРИНЦИПЫ И ПРАВИЛА ПРИЕМА ПИЩИ

Первый и самый важный принцип состоит в том, что есть нужно медленно, тщательно пережевывая и измельчая пищу до консистенции сметаны.

Последний прием пищи — за 2 часа до отхода ко сну.

Никогда не съедать более 85% того количества пищи, которое хотелось бы съесть.

Избегайте приема жидкости во время еды. Воду пить только через 0,5 часа после еды.

Не употребляйте жирной, жареной и острой пищи. Исключить острые специи, уксус, приправы и сладости.

Принимать пищу не более 4 раз в сутки: утром — завтрак, в полдень — второй завтрак, после полудня — полдник и вечером — ужин. Избегать приема пищи в интервалах между основной едой.

Соблюдая указанные принципы, вы похудеете на 3 кг за месяц.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Если в поджелудочной железе не вырабатывается достаточное количество инсулина или понижена чувствительность глюкорецепторов к инсулину, в организме нарушается усвоение глюкозы и выработка из нее энергии. Характерное проявление заболевания — избыточное содержание глюкозы в крови больного и выделение ее с мочой.

При нарушении утилизации глюкозы развиваются различные физические недомогания и расстройства: частое мочеиспускание, повышенная утомляемость, снижение массы тела, потеря зрения, нарушение деятельности почти всех органов, особенно сердца и почек, общая слабость и изменение кожи. В дальнейшем, при хроническом течении заболевания, развивается артериальная гипертензия и поражение почек.

Наиболее распространенный способ лечения сахарного диабета — это введение в организм сахароснижающих препаратов, в том числе и инсулина, для компенсации его недостаточной выработки поджелудочной железой. Основной недостаток этого метода состоит в том, что больной должен получать инсулин (в инъекциях) и другие препараты неопределенно долгое время, в течение всего периода болезни, то есть всю жизнь.

ЙОГОВСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Йоговское лечение проводит к восстановлению функции поджелудочной железы и других желез эндокринной системы.

Так как основная задача при лечении этого заболевания — нормализовать функцию поджелудочной железы и других эндокринных желез, рекомендуем прежде всего те асаны, которые способствуют этому. Таковы асаны № 32, 38, 5, 40, 21, 31, 2, 1, 12, 23.

Регулярное выполнение 6—7 из этих асан будет достаточным для лечения сахарного диабета.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Завтрак: яблоко или томатный сок — 1 стакан; проросшие зерна — 1/4 стакана; пше-

ничный хлеб (1—3 куса) с овощами или кукурузные хлопья с молоком; яйцо (вареное или яичница) — 1 штука; чай или кофе без сахара.

Второй завтрак и обед: салат (огурцы, помидоры, салат), латук, редис, зеленные овощи с приправой для салата; суп (овощной и др.); пшеничный хлеб; стручковая фасоль; зелень; овощи зеленные; можно рыбу или печень.

Полдник: яблоко; крекеры; сыр — несколько кусочков; блюда из зеленого горошка; чай или кофе без сахара.

ДУШЕВНЫЕ РАССТРОЙСТВА

Занятия асанами

1-я неделя: начать с выполнения асаны № 35 в положении лежа (только 5 раз в день), затем перейти к асанам № 32 и 38 (по 4 раза каждую); после выполнения такого комплекса из трех асан следует отдохнуть в асане № 23 или лежа на спине в течение 5 мин (дыхание нормальное).

2-я и 3-я недели: выполняются также асаны № 21, 5, 34; после выполнения всех 7 асан в указанной выше последовательности следует отдохнуть в асане № 23 в течение 10—15 мин.

4-я неделя: в комплекс постепенно включаются асаны, которые занимающийся может выполнить: № 12 и 39.

БОЛИ В ОБЛАСТИ ШЕИ

Согласно установившимся в медицине представлениям боль в области шеи вызывается патологическими изменениями в шейном отделе позвоночника, известными под названием спондилез и остеохондроз.

Йоговский метод лечения включает: правильное питание; отказ от вредных привычек; выполнение определенных асан. Пациентам, страдающим болью в области шеи, рекомендуется такая же диета, как при артрите.

Необходимо избегать резких наклонов в шейном отделе позвоночника. При занятии йогой устраняются автоматически ригидность мышц и нарушение кровообращения.

Занятия асанами

В течение 1-й недели выполняйте асаны № 9, 34, 35. После выполнения следует в течение 3 мин находиться в асане № 23.

Начиная со 2-й недели выполняйте 6 асан в том порядке, в котором они перечислены ниже, после чего в течение 5—7 мин побудьте в асане № 23.

Итак, рекомендуются при боли в области шеи асаны № 9, 34, 5, 10, 8, 11.

БОЛИ В ПОЯСНИЧНОЙ ОБЛАСТИ

Среди причин этого страдания важнейшие — неправильное питание, приводящее к избыточной или недостаточной массе тела; переохлаждение; физические перегрузки на позвоночник; длительное пребывание в положении сидя в неудобной позе и, конечно, стресс.

Йоговское лечение: коррекция диеты, жесткая постель и выполнение нескольких асан. Больным, страдающим болью в позвоночнике, рекомендуется такая же диета, как и больным артритом. Кроме того, им надо отказаться от привычки пить чай или воду по утрам, встав с постели. Лучше всего вообще отказаться от чая и кофе на 2 месяца. Они должны исключить из меню жирные, жареные и острые блюда.

Занятия асанами

1-я неделя: выполняются асаны № 19 (в положении лежа), 5 и 40 (с поочередным подниманием ног), 38 (с поочередным подниманием ног), затем № 23 в течение 3 мин.

2-я и последующие недели: № 19 (в положении лежа), 5 (умеренное без напряжения), 40 (с поочередным подниманием ног), 41, 22 и 23 (в течение 3—7 мин).

СИНУСИТ

Симптомы синусита: приступообразное или постоянное чихание, выделения из носа, заложенность одной или обеих ноздрей, тяжесть в голове, головная боль.

Занятие асанами: для лечения синусита выполняйте в следующем порядке — № 22, 4 и 23 (в течение 5 мин).

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Йоговское лечение головной боли включает в себя: избегание факторов, которые вызывают нервное напряжение; правильное питание и выполнение специальных асан.

Занятие асанами: для лечения головной боли выполняйте в следующем порядке № 32; 5; 11; 22; 20 и 23 (в течение 5—10 мин в конце занятия).

Правильное питание. Диета, которая рекомендуется лицам, страдающим головной болью, такая же, как при нарушениях пищеварения. Необходимо только добавить, что наряду с другими продуктами ежедневно следует употреблять фрукты, зеленные овощи, салаты и другую зелень. Следует исключить жареное и печеное, курение, алкоголь, чай, кофе. Необходимо выпивать 10—12 стаканов сырой воды в сутки. Пища должна быть легкой, следует избегать употребления острых специй и пищевых добавок.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ АСАНЫ ПРИ ДРУГИХ БОЛЕЗНЯХ И НЕДУГАХ

Аденоиды — № 24 и 13;
аллергия — № 24;
анемия — № 16;
аппендицит — № 24 и № 13;
артрит — № 13;
астма — № 24 и 15;
атеросклероз — № 29;
бронхит — № 15;
бессонница — № 39;
боль в суставах — № 29;
близорукость — № 29;
варикозные вены — № 6;
газы — № 24;
гланды — № 24;
грыжа — № 24;
геморрой — № 21;
головная боль № 24;
диабет — № 12;
депрессия — № 29;
душевные расстройства — № 29;
желтуха — № 21;
зоб — № 24;
зубы — № 24;
истерия — № 29;
кариес — № 24;
камни в желчном пузыре — № 21;
кожные болезни — № 24;
лихорадка — № 7;
мочеполовые проблемы — № 21;
нарушенный рост — № 6;
нарушение работы сердца — № 24;
невроз — № 39;
несварение желудка — № 12;
нефриты — № 21;
облысение — № 29;
ожирение — № 40;
осложнения почечные — № 13 и 12;
осложнения с печенью — № 21;
отсутствие внимания — № 23;
отсутствие уверенности в себе — № 15;
отсутствие жизнеспособности — № 24;
отсутствие энергии — № 5;
паралич — № 29;
пародонтоз — № 24;
перхоть — № 24;
плохое пищеварение — № 13;
плохая память — № 29;
полиомиелит — № 24;
повышенное давление — № 24;
половые расстройства — № 13;
прострел — № 39;
простуда — № 24;
плохая работа легких — № 7;
припадки эпилепсии — № 24;
расслабление — № 23;
раны — № 13;
ревматизм — № 24 и 13;
самовнушение — № 23;
регуляция дыхания — № 22;
спазмы, судороги — № 24;

сердцебиение — № 24;
тонзиллит — № 24;
тошнота — № 6;
туберкулез — № 15;
угри и прыщи — № 22;
ушные болезни — № 29;
устомление — № 5, 40 и 34;
чесотка — № 24;
экзема — № 6;
эмфизема — № 22;
язвы в пищеварительной системе —
№ 13.

КОМПЛЕКСЫ АСАН, УКРЕПЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ

Регулярные занятия по 15 мин ежедневно или хотя бы 5 раз в неделю приведут к предупреждению рецидивов заболевания и к сохранению физического и психического здоровья.

Представляем комплексы упражнений для занятий.

1-я группа: асаны № 32 (2—4 цикла), 25 (2—4 цикла), 35 (5 циклов в положении стоя или лежа), 22 (10 циклов), 4 (10 циклов).

2-я группа: асана № 34 (4 цикла).

3-я группа: асаны № 5 (2—4 цикла), 40 (2—4 цикла), 38 (2—4 цикла), 41 (2—4 цикла).

4-я группа: асаны № 8 (4 цикла), 9 (4 цикла), 10 (4 цикла), 14 (2—4 цикла).

5-я группа: асана № 24 (1—3 мин), 15 (2 цикла), 39 (2—4 цикла), 12 (2—4 цикла).

Общая для всех групп асана № 23 выполняется в течение 1/4 времени занятия. Занимающийся должен выбрать из каждой группы 1—2 асаны в соответствии со своими склонностями и возможностями. Асаны 1-й и 4-й групп легко выполнимы и доступны для людей всех возрастов независимо от их состояния здоровья. Асаны 5-й группы более трудны. Тем, кто не в состоянии выполнять асаны 5-й группы, рекомендуется подобрать для себя асаны подходящей группы.

ЙОГИЧЕСКИЙ ТРАКТАТ О ЗРЕНИИ

Йог Раманантата

ЙОГА ВОССТАНАВЛИВАЕТ ЗРЕНИЕ

Многие ли из вас, действительно сознающие благо, которое дает в жизни зрение, знают, что и как надо делать для того, чтобы глаза были здоровыми?

На этот вопрос, увы, можно с уверенностью ответить отрицательно. Весьма немногие вполне сознают, что среди впечатлений, воспринимаемых органами чувств из среды внешней, зрительные имеют значение особо важное, поскольку порядка трех четвертей информации, что поступает в мозг, проходит именно через глаза. Потеря зрения, таким образом, для развитого, культурного человека — утрата невосполнимая, не говоря уже о житейских неприятностях из-за такого положения дел. Однако слишком многие из нас, не зная, что и как следует делать для сохранения зрения здорового, всякий день систематически только и занимаются тем, что портят себе зрение.

Большинство из нас злоупотребляют своими глазами, не дают им никакого отдыха, перенапрягают их и пренебрегают ими, безответственно забывая, что работа глаз во время бодрствования не прекращается ни на секунду и что все воспринимаемое ими передается для осмысления мозгу. Немудрено, что зрение портится. Но как же тогда уберечь его?

КАК УБЕРЕЧЬ ЗРЕНИЕ

Дети в силу здорового природного инстинкта непрерывно крутят и вертят своими глазами, и все идет хорошо до той поры, пока в это дело не вмешиваются взрослые: «Не крути!», «Не верти!», «Не дрыгай!», «Не прыгай!». Да, мы, взрослые, очень степенны; мы не только сами поворачиваем голову для того, чтобы увидеть предмет, который не находится прямо по линии нашего взгляда, лишая тем глаза наши полезных и укрепляющих движений, но и детей своих заставляем во всем подражать нам, руководствуясь какими-то ложными эстетическими соображениями или просто по невежеству своему боясь, как бы ребенок не скосил себе глаза.

Между тем какое множество людей, носящих сегодня очки, смогли бы через два-три, максимум шесть месяцев полностью восстановить здоровье своих глаз, если бы только, набравшись необходимого терпения и сказав решительно «нет!» своей лени и мнимой занятости, они все это время прилежно выполняли соответствующие упражнения. Ведь всегда недостаток естественных укрепляю-

ших движений можно восполнить намеренными упражнениями.

Помимо регулярного выполнения приведенных здесь упражнений, мы при желании всегда можем непрерывно тренировать глаза даже в повседневной обстановке, глядя вдаль и наблюдая за движущимися объектами: людьми на улицах, едущими машинами, вывесками (когда сами едем в машине) и т.п.

В наши дни зрение в среднем возрасте, как правило, ухудшается. Так называемое старческое зрение с бифокальными очками воспринимается нами как естественное положение дел. Но вслед за старческим зрением могут быть такие неприятности, как преждевременное ослабление зрения, появление болей, можно ожидать катаракту, глаукому и возникновение необходимости в хирургической операции.

Тем не менее есть много людей, доживших до 90—100 лет и имеющих хорошее зрение. Г-жа Корбетт говорит, что бабушка Рейнольдс, бывшая киноактриса и ее учительница, и в свои 94 года сохраняла одинаково острое зрение и ум и не пользовалась никакими очками. И это не удивительно. Возраст не ослабляет зрения. Возраст — это мера времени, а не степень силы. Возраст — лишь благовидное оправдание, на деле не скрывающее дурных зрительных привычек человека, приведших его к ухудшению зрения.

Если ваши глаза потеряли свою естественную силу, то это произошло лишь потому, что вы не знаете, как предотвращать нежелательные изменения. Но незнание не освобождает от течения разрушительных процессов. Между тем возможности для улучшения и усовершенствования зрения есть у каждого и в любом возрасте.

По мнению йогов, имеется только один путь борьбы со временем — это ежедневное, ежечасное усовершенствование тела и ума под руководством духа. Вам необходимо понять, что глаза — это тоже не законченный, а развивающийся орган, независимо от того, взрослый вы, ребенок или старец. Они гибки,

* Кстати, о мнимой занятости. Не будем забывать, друзья, что жизнь человека «занятого» тем и глупа, что он целый день ничего путного не делает, а ему всегда некогда. Об этой породе людей в «Агни-йоге» сказано: «Остерегайтесь не имеющих времени. Ложная занятость прежде всего указывает на неумение пользоваться сокровищем времени и пространства. Такие люди могут исполнять лишь первичные формы работы. Невозможно их привлечь к созиданию... Скажем о мелочных лентяях, заграждающих путь жизни: они заняты, как сосуд, наполненный перцем; у них всегда горечь от работы; они важны, как индюки, ибо пересчитывают количество смрада курения; они предоставляют место работы одурманиванию. Выдуманы сотни предлогов, заполняющих щели гнилой работы. Они не найдут часа для самого неотложного. В тупости своей они готовы стать дерзкими и отринуть для них самое существенное».

динамичны и всегда находятся в состоянии изменения. В вашей власти сделать так, чтобы это изменение было развитием, а не порчей. Частично грядущее состояние ваших глаз зависит, разумеется, от их прошлого, но все же следует помнить, что большая его часть все еще зависит от вас самих.

Используйте из системы йогов, равно как и всех прочих, все, что вы считаете для себя приемлемым, исходя из привычного образа жизни. Если же хорошее зрение дорого вам, то меняйте свои привычки и берите из этой системы (или систем) все, что только она (или они) может вам дать.

Не откладывайте на завтра, начните с сегодняшнего дня заботиться о ваших глазах. Будьте терпеливы: чтобы исправить зрение, может потребоваться много времени. Но Природа вас никогда не подведет. Самые первые успехи почувствуете довольно скоро. Заботьтесь о своих глазах — и будете счастливы тем успехом, который вас ожидает. Если вы хотите помочь глазам, необходимо заботиться о питании, кровообращении, мышечном тоне и ровном расположении духа.

Природа на вашей стороне. Помните, что глаза самовосстанавливаемы и самоизлечимы, — это придаст вам энтузиазма и энергии.

ПРИНЦИПЫ, ЛЕЖАЩИЕ В ОСНОВЕ ЛЕЧЕНИЯ

Целью всех методов, которые используются при лечении плохого зрения без помощи очков, является прежде всего достижение состояния покоя и расслабление психики и только затем уже глаз. Покой всегда улучшает зрение, усилие его всегда ухудшает. Людям, желающим улучшить зрение, следует начать с проверки этих фактов на себе.

Люди, страдающие плохим зрением, могут удивиться: «Причем здесь напряжение психики? Я совершенно спокоен». Но это не так. Если вы плохо видите, то причиной является в конечном счете напряжение психики, хотя вы чаще всего можете этого не сознавать, поскольку такое положение дел для вас вполне привычно и вы не знаете другого.

Чтобы убедиться в том, что напряжение ухудшает зрение, подумайте о чем-нибудь неприятном, о каком-нибудь чувстве физического неудобства или о чем-нибудь плохо видимом. Когда откроете глаза, то тут же обнаружите, что ваше зрение ухудшилось. Точно так же попытка пристального разглядывания какой-либо буквы на проверочной таблице или какой-либо части этой буквы неизменно ведет к снижению зрения и может привести даже к полному исчезновению для вас этих букв.

Другим симптомом напряжения глаз и соответственно психики является подергивание век, которое заметно при взгляде со стороны и которое человек может ощутить сам, при-

дожия к глазам пальцы. Это подергивание обычно удастся устранить, если период отдыха будет достаточно долг.

Многим людям, правда, не удастся обеспечить себе временного улучшения зрения путем закрытия глаз, но это происходит потому, что они не держат их в таком состоянии достаточно долго. Дети вообще редко делают это, если взрослые не будут настаивать на этом или если их не станут к этому поощрять. Многим взрослым также не помешал бы надзор.

Итак, в основе лечения зрения, помимо релаксационных и динамических глазных упражнений, лежат следующие принципы: лечение солнцем (соляризация), оладонивание (паминг), центральная фиксация и моргание. Рассмотрим их по порядку.

ЛЕЧЕНИЕ СОЛНЦЕМ

Солнце — величайший целитель всех частей тела и в особенности глаз, которые созданы, чтобы воспринимать и использовать свет. Интенсивность излучения солнца зависит от климата и от времени года. Обучение соляризации — чуть ли не самое существенное, что может сделать человек для улучшения своих ослабевших глаз. Солнечный свет так же необходим глазам, как состояние покоя и расслабления. Если только это возможно, начинайте свой день с подставления закрытых глаз солнцу.

Всего лишь несколько минут такой соляризации за один раз — уже существенная помощь глазам. Вообще же говоря, продолжительность соляризации глаз никак не регламентируется; вы должны руководствоваться тем, насколько переживаемое состояние вам приятно.

Когда человек понимает, что солнце поддерживает здоровые глаза в хорошем состоянии и укрепляет слабые, увеличивая в них обмен веществ, очищая их таким образом от шлаков, то он вряд ли может переоценить полезность для глаз солнечного света.

Помните, что глаза — это орган, созданный для восприятия света. Глазам нужен свет, чтобы видеть, а видят они лучше всего при хорошем освещении. При этом чем слабее глаз, тем в большем количестве света он нуждается. Но слабые глаза, несмотря на то что им нужно сильное освещение, часто не могут им воспользоваться. Укрепление нервов сетчатки солнечным светом позволит им работать как при слабом, так и при сильном освещении. Положительное воздействие солнечного света на глаза проявляется и в том, что он существенно усиливает кровообращение в этом насыщенном кровеносными сосудами органе.

Поэтому пользуйтесь каждым удобным случаем, чтобы подставить глаза солнцу. Врачи всегда поражались глубоко здоровой розовости хорошо соляризованной сетчатки в отличие от обычной бледности глаз, страдающих от недостатка солнечного света. Солнечные

лучи придают глазам неповторимую красоту, глаза становятся блестящими, живыми и притягательными. Ничто другое не может заменить свет солнца. Но солнце даст вашим глазам, помимо красоты, еще и силу. Хорошо соляризованные глаза не только блестят и сияют, но и никогда не слезятся, не покрываются кровеносными сосудами, их белочная оболочка чиста.

Люди, носящие бифокальные очки, нередко рассказывают, что они могут читать на солнечном свете газету, тогда как прочитать даже крупный шрифт при искусственном освещении для них является непосильной задачей. По мере укрепления глаз потребность в столь сильном освещении снижается, но даже сильные глаза, которым приходится делать работу на близком расстоянии при слабом освещении, постепенно утомляются, и в них нарастает напряжение.

Поэтому какая бы зрительная работа ни предстояла, заботьтесь о глазах, давайте им сильный, направленный свет во время выполнения тяжелой работы, а не рассеянный, отраженный или окрашенный. Если, как это часто бывает, у вас нет возможности отрегулировать освещение, то «просите прощения» у своих глаз и компенсируйте их напряжение, дав им столько оздоравливающего, успокаивающего, расслабляющего солнечного света, сколько сможете.

Приучайтесь к сильному свету солнца, позволяя его лучам падать на ваши закрытые веки. Чтобы исключить возможность появления напряжения, было бы хорошо слегка поворачивать голову из стороны в сторону. Когда вы привыкнете к сильному свету, поднимайте верхнее веко одного глаза и смотрите вниз так, чтобы солнце светило на склеру. Моргайте, если появится такое желание или когда вы почувствуете, что глубина расслабления падает. Сколько бы глазу ни лечиться солнцем, он никогда не получит его слишком много.

Если ваши глаза испытывают световой голод и вы носили темные очки, как это нередко советуют делать людям со слабым зрением, надо быть чрезвычайно осторожным, повторно приучая глаза к яркости света. Глаза, которые излишне чувствительны к солнечному свету, подобны тепличным растениям. Они не подвергаются действию ни солнца, ни воздуха, особенно тогда, когда человек носит темные очки.

Такие глаза надо приучать к яркому свету постепенно. Когда глаза в ужасе отпрянут от неожиданного и яркого, непривычного им солнечного света, то причиной появления боли в таких случаях будет не яркость света сама по себе, а нечто подобное шоку, какой испытывает человек при внезапной смене силы света. В этой ситуации необходимо успокоить и расслабить глаза на свету.

Помните: темные очки вредны, потому что они «морят глаза голодом», из-за чего тем не хватает света, тогда как они должны его получать вволю, чтобы хорошо функци-

онировать. Поэтому подпитывайте свои глаза солнечным светом — и они научатся чувствовать себя хорошо при любом освещении.

Первое время делайте соляризацию, принимая солнечный свет только на закрытые веки. Если будете делать это ежедневно при всяком удобном к тому случае, то пройдет не так уж много времени до того мига, когда ваши глаза будут просто требовать ярчайшего солнечного света, получая от него удовольствие. Сразу же после каждой соляризации делайте оладонивание, на которое у вас должно уходить вдвое больше времени, чем на соляризацию. Прекращайте соляризацию, как только почувствуете какое-либо неприятное ощущение.

Помните о правиле: понемногу, но почаще; оно — ключ ко многому в йоге.

У некоторых людей, когда они впервые снимают очки, бывает «очковый» взгляд. Но по мере улучшения состояния глаз и развития зрения глазные яблоки вернутся на свое место в орбите, продвинувшись вперед из глазниц. Солнце нормализует слезотечение и придаст блеск белку глаз и их роговой оболочке, одновременно сделав более яркой окраску их радужной оболочки. Хорошо соляризованные глаза прекрасны. Уговорите и своих друзей заняться этими упражнениями.

Иногда спрашивают: а можно ли делать соляризацию через оконное стекло? Не видим, почему бы нет. Яркость — вот что дает отдых и укрепляет ваши глаза. Стекло не служит в данном случае каким-либо препятствием на пути к успеху.

Офтальмолог из Германии Г. Майер-Швигерт указывает, что пациентам с серьезными заболеваниями зрения удалось помочь тем, что они стали смотреть открытыми глазами на солнце во время его заката. Вот уже многие годы метод Бейтса защищает необходимость использования солнечного света для укрепления любых глаз независимо от того, здоровы они или больны. Практическое осуществление его теории дало замечательные результаты.

ОЛАДОНИВАНИЕ (погружение)

Все методы, используемые для искоренения аномалий рефракции, представляют собой лишь различные способы достижения расслабления. Большинство людей, хотя и не все, самым легким находят расслабление с закрытыми глазами. Это обычно снижает усилие смотрения, что сопровождается более или менее длительным улучшением зрения.

Оладонивание — это один из самых действенных способов такого расслабления глаз и одновременно отдыха психики. Последователи Бейтса называют этот прием памингом, или пальмингом, от английского слова «palm», что значит «ладонь».

Мы же по ряду причин предпочитаем русское обозначение английскому.

Этот метод издавна применяется в Индии, Китае и на Тибете. Описания этого рода упражнений встречаются в древних йогических трактатах, посвященных медитации и расслаблению. Он назван памингом (оладониванием) потому, что заключается в накрывании закрытых глаз ладонями обеих рук с тем, чтобы полностью исключить попадание света в глаза. При этом пальцы рук оказываются перекрещенными на лбу. Такое накладывание ладоней на закрытые глаза, строго говоря, ни в коем случае не является с точки зрения стиля йогическим приемом.

Йогу нет нужды помогать себе столь материальным способом, как наложение ладоней, поскольку он слишком хорошо владеет своей психикой и мысленным представлением. Но остальные его приемы все же весьма близки к тому, что составляет психологическую подкладку этого паминга. Большинство наших читателей не являются совершенными йогами, а оладонивание, бесспорно, представляет собой в высшей степени эффективный метод целения зрения, приуроченный именно к особенностям людей Запада. И поскольку в данном случае мы имеем в виду прежде всего пользу для глаз наших читателей, а не стилистическую чистоту изложения приемов йоги, то мы и позволяем себе остановиться несколько подробнее на этом превосходном методе.

Итак, мы сказали, что большинству людей помогает просто закрывание глаз. Чередование такого зрительного отдыха в течение нескольких минут с открыванием глаз и смотрением вдаль в течение одной-двух секунд, как правило, позволяет быстро добиться проблесков улучшенного зрения.

В отдельных случаях людям удается таким способом добиться на некоторое время даже нормального зрения. Однако некоторое количество света все же пробивается сквозь закрытые веки. Поэтому еще большей степени расслабления можно достичь практически во всех, за редким исключением, случаях, если предотвратить такую возможность, т.е. делать оладонивание.

Исходное положение: сядьте в удобную позу; выпрямите пальцы левой руки и положите ее ладонью на закрытый левый глаз. Локоть несколько отведен влево, пальцы руки лежат на лбу и повернуты несколько вправо. Положите теперь правую руку мизинцем поперек основания четырех вытяну-

При передаче иноязычных слов, в том числе и английских, в современном русском языке в основу положен принцип транскрипции, а не транслитерации, то есть произношение, а не написание. Поэтому «паминг» всегда правильное и предпочтительнее «пальминга».

тых пальцев левой руки. Руки при этом образуют нечто похожее на перевернутую латинскую букву V. Ладони рук в результате оказываются сложены крест-накрест таким образом, что суставы первых фаланг мизинцев оказываются наложенными друг на друга.

Следите за тем, чтобы руки не касались закрытых век и не оказывали какого-либо давления на глазные яблоки, которое вызовет напряжение глаз. Для этого ладони должны быть сложены чашеобразно. Чтобы проверить это, несколько раз откройте и закройте свои глаза под ладонями. Это должно удалиться свободно, без каких-либо помех.

Место пересечения оснований мизинцев образует как бы дужку очков и должно соответственно располагаться там, где на переносице обычно располагается очковая дужка. Впадины ладоней при этом сами собой расположатся точно над глазами. Следите за тем, чтобы эта «дужка» села на твердую часть переносицы, а не на хрящевую. Иначе вы ограничите свое дыхание, а поступление кислорода, как вам известно, играет важную роль в улучшении зрения.

Во время оладонивания держите глаза закрытыми, оладонивание — это время отдыха, и глаза лучше всего отдыхают, когда они мягко прикрыты. Чем меньше света будет пробиваться к глазам, тем большей степени расслабления вы сможете добиться. Обычно люди, пытаясь исключить попадание света под ладони, очень сильно прижимают их к лицу.

Помните: никакого напряжения в руках! Кисти рук должны быть расслаблены. Устраните всякое напряжение в пальцах, расслабьте запястья, локти. Для этого положите их на колени или на стол так, чтобы шея находилась на одной прямой с позвоночником. Можно также положить на колени подушку, а на подушку уже локти. Если вам необходимо наклониться вперед, согнитесь в талии, но сохраните прямизну в позвоночнике и шее. Не держите голову за счет напряжения шейных мышц.

Если вы делаете оладонивание сидя за столом, то ни в коем случае не выгибайте шею, не «переламавайтесь» в ней, не сутультесь и не горбите спину, как это обычно бывает при неправильном исполнении упражнения. Такое положение не только быстро приводит к напряжению и утомлению, но и пережимает кровеносные сосуды, проходящие через шею и снабжающие кровью мозг и глаза. Эффект в таком случае будет скорее негативный. Правильный подход здесь такой: вам необходимо согнуться в пояснице, отодвинув немного стул от стола, так, чтобы позвоночник и шея находились на одной прямой. Таким образом вы сохраняете правильную осанку и избегаете излишнего напряжения.

Теперь поверните лицо, не снимая рук с глаз, в сторону какого-нибудь яркого источника света. Глаза под ладонями открыты — и теперь вы сможете заметить, откуда пробивается свет под ладони. Исправьте недостатки в положении людей, сдвинув их друг относительно друга. Закройте глаза под ладонями и

убедитесь в отсутствии напряжения в веках и бровях. Со временем, запомнив это оптимальное для вас положение рук, вы научитесь правильно делать оладонивание и без источников света. Опыт показывает, что положение ладоней у каждого человека будет отличаться от положения ладоней другого человека. Постарайтесь найти их положение, приемлемое именно для вас.

Если вы предпочитаете делать оладонивание лежа на спине, то без подушки под локтями вы очень скоро почувствуете напряжение в руках, что разрушит цель вашей тренировки — избавиться от напряжения. Вам тогда лучше перевернуться на живот и улечься ничком. В остальном оладонивание делается точно так же, как если бы вы лежали на спине. Подобное положение — ничком и закрыв глаза ладонями — можно встретить среди упражнений йоги на расслабление.

Далее, приступая к оладониванию, было бы полезным предварительно согреть ладони. Это нужно, во-первых, затем, что теплые ладони более приятны для кожи лица, нежели холодные. Вы уже усвоили, что любое неудобство, любое неприятное ощущение — это напряжение, а любое напряжение — это препятствие на вашем пути к улучшению зрения. Поэтому такие препятствия по возможности надо обходить. Второе достоинство согретых ладоней — это усиление кровообращения в области глаз, чему будет содействовать их тепло.

Для согревания ладоней вам будет достаточно подержать их некоторое время под горячей (но не слишком горячей) водой. еще лучше, если вы примените свои навыки по усилению кровообращения в отдельно взятых частях тела (в данном случае в ладонях). Затем энергично потрите одной ладонью о другую или же некоторое время с силой пожимайте пальцы рук. Приливу тепла к рукам способствует и их массаж в течение непродолжительного времени.

Однако в жаркое время года целесообразнее ополоснуть предварительно руки холодной водой, сохраняя их в таком влажном состоянии и во время оладонивания. Либо же, выполняя это упражнение, воспользуйтесь двумя кусками влажной хлопчатобумажной ткани, положенной в качестве прокладки между ладонями и лицом.

Для того чтобы правильно понять и усвоить ряд основополагающих принципов деятельности психики во время оладонивания, вам придется очень внимательно ознакомиться с тем, что мы скажем далее. Самая сложная деятельность во всей тренировке — это деятельность мозга.

Само по себе исключение воздействия света часто оказывается достаточным, чтобы добиться значительной степени расслабления. И все же даже при закрытых глазах, прикрытых ладонями, что полностью исключает попадание света, зрительные центры мозга могут еще оставаться возбужденными, а глаза могут по-прежнему напрягаться в ложном усилии смотрения. И тогда вместо расслабле-

ния напряжение может еще возрасти. Вместо того чтобы видеть зрительное поле настолько черным, что нельзя уже не увидеть, ни вспомнить, ни представить что-либо чернее его (а именно таким должно быть видение, когда зрительный нерв не подвергается воздействию света), человек будет все время видеть меняющиеся иллюзии света и цвета, от не совсем черного до калейдоскопических мельканий разных цветов.

При этом они бывают настолько ярки, что кажется, будто глаз на самом деле видит их. Все эти калейдоскопические проявления являются результатом психического напряжения. Основное правило здесь таково: чем хуже состояние зрения, тем более ярки и многочисленны эти проявления. Тем не менее некоторым людям с весьма плохим зрением с самого начала удается почти идеально делать оладонивание и через это очень быстро излечиваться.

Ваша цель — добиться совершенно черного поля. Степень черноты, которой вам удастся добиться, показывает глубину достигнутого расслабления.

Многие люди во время оладонивания сосредоточивают свои мысли на глазах, на их мышцах и так или иначе «работают» с ними. Это ошибка. Не пытайтесь осознать или почувствовать свои глаза. Не следует обращать внимания на глаза как на физические, материальные органы, поскольку они практически не поддаются волевому управлению. Если вы будете сидеть, заглядывая мысленно внутрь своих глаз, то разрушите цель ваших занятий.

Какие-либо отклонения в деятельности психики или тела, например уныние, подавленность, утомление, голод, волнение или гнев, затрудняют видение черного поля во время оладонивания. Люди, способные в обычных условиях прекрасно видеть черное, часто не способны это сделать без помощи со стороны, когда они оказываются больными или испытывают какую-либо боль.

То, о чем вы думали во время оладонивания, очень важно для достижения своей цели — расслабления психики. Как правило, успешное оладонивание включает в себя знание различных других способов расслабления. Просто прикрытие ладонями закрытых глаз бесполезно, если в то же время не достигается состояние покоя психики. Когда вам удастся идеально сделать оладонивание, вы увидите поле зрения таким черным, что вспомнить, представить или увидеть что-либо чернее будет уже невозможно. Когда вы добьетесь этого, ваше зрение станет нормальным.

При оладонивании увидеть абсолютно черное не удастся, если зрение небезупречно, поскольку это возможно только тогда, когда психика находится в состоянии покоя. Однако некоторые люди без труда могут приблизиться к черноте такой степени, которая достаточна для улучшения их зрения. Те же, кто во время оладонивания не могут увидеть даже что-то близкое к черному, обыкновенно

видят вместо него плавающие пятна серого, какие-то вспышки света, красные, фиолетовые, голубые, зеленые, желтые.

Иногда вместо неподвижного черного поля видны только черные облачка, движущиеся по полю зрения. Зачастую чернота видна лишь несколько секунд, а затем ее сменяет какой-либо иной цвет.

В таких случаях очень может помочь воспоминание какого-либо черного предмета. На этот предмет необходимо посмотреть с такого расстояния, с которого цвет его виден лучше всего. Старайтесь запомнить и вобрать этот цвет в себя. Затем нужно закрыть глаза и вспомнить этот цвет. Повторяйте это до тех пор, пока вспомненное не станет равным увиденному. Затем, все еще удерживая в памяти черное, надо описанным выше способом прикрыть закрытые глаза ладонями рук.

Если память на черное идеальна, то и весь фон будет черным. Если же это не удастся и фон через несколько секунд не становится таким, то следует открыть глаза и вновь рассмотреть тот черный предмет. Многие люди могут таким способом в течение короткого времени почти идеально видеть черное. Но большинство из них, даже те, у кого зрение не очень плохое, испытывают затруднения с тем, чтобы видеть черное в течение длительного времени.

В таких случаях вспомнить отчетливо черное невозможно, если оно перед этим не было четко увиденно. Если человек видел черное нечетко, то лучшее, что он сможет сделать, это также неотчетливо его вспомнить.

Слепые люди обычно испытывают большие затруднения в видении черного, нежели люди зрячие. Но им может помочь воспоминание какого-нибудь черного предмета, знакомого им до потери зрения, и мысленное представление его. Д-р Бейтс говорит о слепом художнике, который на первых порах, пытаясь делать палинг, видел все время только серое. Но, вспомнив черную краску, он позднее смог увидеть и черное. Всякое восприятие света у него совершенно отсутствовало, что причиняло ему ужасные мучения. Но когда он достиг успеха в видении черного, то боль унялась и, открыв глаза, он увидел свет. Такова сила этого метода.

Даже не очень четкое воспоминание черного оказывается полезным, потому что с его помощью можно будет представить себе, а значит, и увидеть оттенок еще более черный, что, в свою очередь, приведет к дальнейшему улучшению. Затем можно мысленно представить черноту еще большей силы, а это более черное, в свою очередь, еще более черным. Продолжая этот процесс, иногда очень быстро удастся достичь совершенного восприятия черного и, следовательно, совершенного зрения. Чем глубже оттенок мысленно представляемого черного, тем легче его вспоминать при рассматривании, например, букв на проверочной таблице, зная о том, что они черные.

Нетрудно заметить, что отдельные виды черных предметов вспоминаются и представляются лучше и легче, чем другие. Для многих людей таким оптимумом по сравнению с черными чернилами, буквами проверочной таблицы и иными пессимумами окажется черный мех, черный бархат, сукно или черная нитка, если речь идет о портных, или черная краска, если человек является художником, типографским работником и т.д.

Все эти оптимумы черны ничуть не более, чем пессимумы, но припомнить и представить их легче, чем последние, по той простой причине, что любой хорошо знакомый черный предмет вспоминается с большей легкостью, чем менее знакомый, особенно в тех случаях, когда восприятие его не сопровождалось состоянием психического напряжения, как при рассмотрении на буквы проверочной таблицы.

Посредством воспоминания черного можно точно измерить степень собственного расслабления. Если этот цвет вспоминается в совершенстве, то и человек полностью расслаблен. Если чернота вспоминается почти идеально, то и расслабление почти идеально. Если же цвет вообще не вспоминается, то и человек либо мало, либо вовсе не расслаблен.

Стало быть, проверив свою способность вспоминать черное, человек всегда может определить, напрягается он или нет. А значит, он таким образом получает возможность устранить условия, ведущие к напряжению.

Помните, что состояние психики, способствующее воспоминанию черного, не может быть достигнуто никаким видом усилия. Не воспоминание является причиной расслабления, а, наоборот, расслабление должно предшествовать воспоминанию. Воспоминание достигается только в миг расслабления и сохраняется столько времени, сколько позволило устранение причин напряжения. Но в то же время, чтобы устранить причины напряжения, следует призвать на помощь мысленное представление.

И людям, которые, делая оладонивание, видят ярко окрашенные или бесцветные пятнышки, блески и точки, мы скажем: вместо того чтобы думать о них, попытайтесь вспомнить что-нибудь приятное — красивые пейзажи, интересные случаи, происшедшие с вами и принесшие радость, или события, показанные в каком-нибудь занимательном фильме.

Или постарайтесь представить себе такую ситуацию: она (он) прогуливается по влажному песку вдоль морского побережья, плещутся волны, кричат чайки, солнце освещает сосновый бор. Вы найдете, что подобное занятие во время оладонивания довольно интересно и пробуждает в памяти события, о которых даже забыли, что когда-то их переживали.

Приятные, радостные воспоминания и представления принесут психическое и эмоциональное облегчение. И когда вы отнимите руки от глаз, мир должен будет показаться ярче, вы вполне теперь оцените истину: как

это прекрасно — ничего не делать, а потом еще и отдохнуть после этого!

Когда оладонивание вполне получается, то оно представляет собой один из лучших способов расслабления нервов всех органов чувств, включая и зрение. Когда таким методом удастся добиться совершенного расслабления, что отмечается способностью видения идеального черного поля, то расслабление это полностью сохраняется и после открытия глаз. Зрение при этом улучшается на длительное время.

Вместе с тем проходят и боли в глазах, головные боли и даже боли в других частях тела. Такие случаи не редкость, потому что расслабление и поддержание глаз в расслабленном состоянии являются существенной помощью не только благосостоянию глаз, но и восстановлению правильной работы всей системы человеческого тела.

На меньшей степени расслабления значительная его часть, когда открываются глаза, теряется, а та, что сохранилась, удерживается непродолжительное время. Иначе говоря, чем большая степень расслабления достигается оладониванием, тем большее расслабление сохраняется после того, как открываются глаза, и тем больше времени оно длится.

Если оладонивание делалось плохо, у вас сохранится только часть достигнутого, и то лишь на несколько мгновений. Тем не менее полезна даже такая незначительная степень расслабления, поскольку посредством ее можно добиться степени еще большей. Того, кто с самого начала смог сделать оладонивание совершенно правильно, мы можем только поздравить: это значит, что либо у него все в порядке со зрением, либо он очень быстро может излечить его.

Врачи нередко пугают близоруких людей тем, что если те будут ходить без очков, то ослепнут. Все это, повторяем, неправда. Если это касается лично вас, то просто осторожно экспериментируйте со своим зрением. Дома в своей комнате снимите очки, сделайте оладонивание, затем пройдитесь по комнате, смотря на знакомые вещи без какого-либо усилия. Снова сделайте оладонивание. Почувствовали ли ваши глаза облегчение? Взгляд без очков с расслаблением совершенно отличается от произвольного или вынужденного использования глаз без очков с напряжением.

Этот метод может помочь и тем, у кого настоящее «старческое зрение», потому что, повторяем, возраст не имеет никакого значения. Так, г-жа Корбетт сообщает, что ее самому маленькому пациенту было 18 месяцев от роду, а самому старому — 97 лет. И это не какие-то фокусы, это просто голые факты вроде того, что дважды два равно четырем. Помочь можно любому, кто сможет научиться расслабляться.

Делать оладонивание нужно потому, что оно дает глазам отдых. Отдых расслабляет глазные мышцы и одновременно активизирует нервные клетки глаз. При этом происходит

расслабление и тех напряженных мышц, которые оттягивают глаза в ту или иную сторону, нарушая их соосность — так лечится косоглазие. В то же время вы вливаете новые силы в зрительный нерв и нервы сетчатки, а кровоток при этом вымывает и выносит из кровеносных сосудов всякие закупорки и шлаки.

Помните: если вы делаете оладонивание сразу после зарядки глаз солнечным светом, то как бы запираете его в них до тех пор, пока нервы сетчатки не впитают его. Это придает им силы и здоровья, способствуя во многих случаях восстановлению зрения плохо видящих глаз.

Нам бы не хотелось, чтобы у наших читателей составилось такое впечатление, будто оладонивание — панацея от всех болезней; однако мы говорим, что если читатели наши станут думать, что оно универсальное противодействие многим болезням, то они не будут так уж далеки от истины.

На вопрос о том, сколько времени и когда надо делать оладонивание, ответ может быть только один: понемногу, но часто. Даже прикрыв глаза ладонями секунд на десять, вы тем вернете им в ходе загруженного дня чувство расслабления. Вы захотите, чтобы глаза запомнили это чувство, испытанное ими во время данного упражнения. Поступая так, вы способствуете тому, что ощущение расслабления станет вашей привычкой на всю оставшуюся жизнь.

В самом деле, нередко обнаруживается, что человек, раз испытавший на себе те удивительные ощущения, которые дают оладонивание и соляризация всей нервной системы, делает соляризацию и паминг в течение всей своей дальнейшей жизни. Это происходит столь же естественно, как человек ест, когда голоден, и садится, когда у него устали ноги. Ведь он не считает, что ноги его становятся в чем-то ущербны из-за того только, что они устают.

Использование глаз в расслабленном состоянии, как только они добьются такого ощущения, будет отнимать у вас не больше времени, чем использование их с напряжением, чтобы усилить зрение. Да и вы сами, и ваши глаза в таком состоянии продержитесь значительно дольше. Оладонивание демонстрирует способ достижения такого состояния, дает вам ощущение, которому необходимо усердно учиться.

Вам не надо менять свою личность, вам надо лишь избавиться от напряжения. Тогда вы полным ходом устремитесь вперед с удвоенной энергией и меньшим утомлением. Вам надо учиться одной крайне важной вещи — умению смотреть. Умение смотреть — это также умение видеть. Отсюда же сила мысли и сила памяти.

ЦЕНТРАЛЬНАЯ ФИКСАЦИЯ

Глаз представляет собой миниатюрную камеру obscura, во многих отношениях очень похожую на фотоаппарат, но вместе с тем и весьма отличную от него. Существенная разница между ними состоит в том, что светочувствительная пленка в фотоаппарате одинаково чувствительна в каждой своей точке, тогда как с сетчаткой человеческого глаза этого не происходит, и она имеет точку максимальной чувствительности. Любая другая часть сетчатки имеет меньшую чувствительность соразмерно степени ее удаления от этой точки. Эта точка максимальной чувствительности называется в науке «fovea centralis», что дословно значит «центральная ямка».

Соответственно такому строению глаз, когда зрение нормально, видит одну часть рассматриваемого объекта лучше, а все остальные хуже, пропорционально их удалению от точки наилучшего зрения. Глаз старается увидеть одновременно значительную часть своего зрительного поля одинаково хорошо только в том случае, если зрение его несовершенно. Такая попытка неизбежно приводит к сильному напряжению и глаз, и психики.

В этом легко может убедиться всякий, чье зрение близко к нормальному, если он постарается увидеть ощутимую по размерам зону — всю одинаково хорошо одновременно. На близком же расстоянии попытка увидеть таким образом зону даже в полсантиметра диаметром приведет к дискомфорту и болезненным ощущениям.

Все, что дает глазам отдых, естественно ведет к восстановлению нормального уровня центральной фиксации. Она легко восстанавливается сознательной практикой. Иногда это представляет собой легчайший и быстрее путь к улучшению зрения.

Как мы сказали при описании глаза и его работы, центр ямки, в котором все элементы, кроме колбочек и связанных с ними клеток (нейронов), практически исчезают, является местом наиболее острого зрения. По мере отдаления от этой точки острота зрительного восприятия быстро снижается. Стало быть, здоровый глаз видит одну часть любого объекта, на который он смотрит, лучше всего, а все остальные части хуже, соразмерно их удалению от точки максимальной остроты зрения.

Неизменным симптомом всех аномальных состояний глаз, будь то функциональные или органические аномалии, является утрата этой центральной фиксации. Такие обстоятельства связаны с тем, что, когда зрение портится, независимо от причины этого чувствительность ямки равным образом ухудшается, причем до такой степени, что глаз видит так же и даже еще лучше другими частями сетчатки.

И все-таки вновь обращаем на это внимание наших читателей, главным фактором нарушения, в том числе и центральной фиксации, является психическое напряжение.

Поскольку все аномальные состояния глаз — как органические, так и функциональные — сопровождаются психическим напряжением, то абсолютно всем им должна сопутствовать и потеря центральной фиксации. Не случайно, когда мозг находится в напряжении, глаза обычно в большей или меньшей степени «слепнут». В первую очередь при этом «слепнет» центр зрения (частично или полностью — это зависит уже от степени напряжения). Если напряжение достаточно велико, то в этот процесс может быть вовлечена вся или большая часть сетчатки.

Если вы переведете взгляд от низа самой большой буквы на проверочной таблице к ее верху и увидите нерассматриваемую вами часть этой буквы хуже, чем часть зафиксированную взглядом, то вы, скорей всего, сумеете сделать то же самое и со следующей строкой букв. Таким способом вам, возможно, удастся добраться до самой нижней строки и, переводя взгляд от верха этих букв к их низу, видеть хуже ту их часть, которую вы не рассматриваете прямо. Если вам это удастся, то вы сможете и прочитать эти буквы.

Пределы человеческого зрения естественным образом зависят от степени центральной фиксации. Человек может прочитать дорожный указатель, когда видит все буквы одинаково хорошо. Но когда он научится видеть одну букву лучше всех остальных, он сможет прочитать более мелкие буквы и надписи, о наличии которых на этом указателе он и не знал.

Замечательное зрение дикарей, которые невооруженным глазом видели объекты, для которых большинству цивилизованных людей требуется бинокль, а то и телескоп, объясняется тем, что они бессознательно используют центральную фиксацию. Некоторые люди могут невооруженным глазом видеть кольца Сатурна и спутники Юпитера. Но это связано не с каким-либо превосходством в строении их глаз, а с тем, что они умеют пользоваться своими глазами, а это, в частности, выражается в том, что они достигли более высокой, нежели большинство цивилизованных людей, степени центральной фиксации.

Поскольку увидеть очень мелкие буквы без помощи центральной фиксации невозможно, то чтение мелкого шрифта, если оно может быть осуществлено, представляет собой одно из лучших упражнений для зрения. При этом чем слабее освещение, при котором может читаться мелкий шрифт, и чем ближе к глазам он может быть поднесен, тем лучше для тренировки.

Сам по себе факт, что центральная фиксация невозможна без психического контроля, предполагает здоровое состояние всех органов тела, поскольку вся деятельность физического организма зависит от психики. Не только зрение, но и все иные ощущения — осязание, слух, вкус и обоняние — получают

пользу от использования для глаз центральной фиксации. Ею также улучшаются и все жизненные процессы: пищеварение, усвоение, выделение и т.д. Улучшаются симптомы функциональных и органических заболеваний. Эффективность психики и качество психической жизни резко возрастают. Каких-либо пределов влиянию центральной фиксации установить нельзя.

Нельзя утверждать, что зарождающаяся катаракта, воспаление радужной оболочки или глаукома могут быть излечены центральной фиксацией, но то, что эти состояния исчезали, когда она достигалась, является фактом. Облегчение, как указывается в литературе, достигалось через несколько минут, а в некоторых случаях это облегчение становилось постоянным. Конечно же, постоянное улучшение требовало более длительного лечения. После того как другие методы лечения потерпели неудачу, центральная фиксация оказалась полезной для всякого рода воспалительных состояний, включая воспаление роговой оболочки глаза, конъюнктивы, радужной оболочки, различных слоев глазного яблока и даже самого зрительного нерва. Она оказывалась полезной и в случаях инфекций и заражений гриппом, брюшным тифом, гонореей и сифилисом. Даже с чужеродным телом в глазу не отмечалось ни покраснений, ни каких-либо страданий, пока сохранялась центральная фиксация. Короче говоря, польза от нее столь велика, что этот предмет заслуживает дальнейшего научного исследования, хотя напыщенные ортодоксы, конечно, этому возмущаются.

МОРГАНИЕ

Здоровый глаз моргает часто, чтобы равномерно распределить по поверхности глазного яблока слезную жидкость, выделяемую слезной железой. Слеза не только постоянно увлажняет роговицу, но и дезинфицирует глаз, защищая его от микробов и разных нечистот, носящихся в воздухе.

Моргание дает также мгновенные периоды отдыха нервам сетчатки, которые находятся в постоянной работе, и посредством этого стимулирует их, поскольку отдых укрепляет нервы. Моргание также способствует расслаблению напряженных мышц, помогая глазам таким образом лучше сфокусироваться и улучшая их соосность.

Если здоровые глаза часто моргают, то отпадает необходимость тереть их руками и выдавливать из глазниц, заноса при этом посторонние микроорганизмы с грязных пальцев. Учтите также, что следствием сильных потираний часто бывает выпадение ресниц.

ГИГИЕНА И ПРОФИЛАКТИКА ЗРЕНИЯ

Прежде чем перейти непосредственно к самим упражнениям, скажем также несколько слов о правильном пользовании зрением. Для глаз важно, чтобы их использовали, но использовали правильно. У многих людей хорошее зрение, но их глаза работают неправильно. Такой режим работы приведет к ослаблению зрения вне зависимости от того, насколько хорошим оно было первоначально.

Вовсе не цивилизация, а неправильное использование нами сегодня глаз является причиной порчи зрения.

Большинство глазных болезней вызывается перенапряжением.

Перенапряженное состояние мышц глаз препятствует циркуляции крови в глазах и, следовательно, их питанию и выведению отходов жизнедеятельности. Если вы делаете работу, которая неизбежно влечет за собой постоянное фокусирование на близких предметах, то это приводит к появлению перенапряжения. Именно поэтому очень важно для предохранения зрения не смотреть подолгу на предмет, находящийся от нас на одном и том же расстоянии.

Отсюда следует, что необходимо почаще, хотя бы на несколько секунд, отрываться от работы и смотреть вдаль — это очень ценная жизненная привычка. Особенно важно почаще делать такие перерывы при чтении и письме.

Этим мы поддержим упругость глазных мышц, необходимую для сохранения хорошего зрения на весь период нашей жизни здесь. Когда вы выполняете любого рода работу, требующую внимания, — печатаете на машинке, пишете, читаете, шьете и т.п., пусть даже смотрите телевизор (хотя это занятие не устраивает йога не только в смысле времени, но и интереса), — не забывайте время от времени сделать короткий перерыв, то есть перевести взгляд на удаленный предмет, меняя тем самым фокусировку глаз. Затем несколько мгновений потрите ладони друг о друга и легко, без усилий на минуту приложите их к закрытым глазам, дабы полностью загородить их от света.

Напоминаем вам: нормальный глаз любит работать и жаждет до зрения. Не позволяйте смущать себя мнимочеными рассуждениями об утомляемости глаз в процессе работы: глаза утомляет не сама работа, но то, что они работают в неверном режиме. После полноценного рабочего дня было бы желательно пойти вечером на выставку картин, насладиться чтением книг или посмотреть фильм. Отсутствие работы для глаз было бы напряжением, изнуряющим их.

Согласно общепринятым идеям гигиены зрения считается важным защищать глаза от большого разнообразия воздействий, которых не всегда можно избежать и которым люди в таком случае покоряются, к тому же с не-

приятным чувством, будто из-за этого они портят себе зрение.

Свет яркий или тусклый, резкие колебания уровня освещенности, искусственное освещение, чтение в движущемся транспорте, чтение лежа и, наконец, мелкий шрифт долгое время считались и к стыду медицины продолжают считаться исключительно вредными для глаз. Написаны буквально горы литературы о предположительно ужасном и пагубном их воздействии на зрение. Но в действительности подобные представления прямо противоположны истинному положению вещей. Все дело не в самих по себе неблагоприятных обстоятельствах, но в том, как к ним относиться, и в том, чтобы уметь смотреть.

В действительности причиной порчи зрения в таких случаях бывают не неблагоприятные условия, а ненужная гонка, предпринимаемая нами, за видением, убеждение, внушенное нам с детства, что чем больше мы будем стараться, тем большего успеха мы добьемся. Видение на одном расстоянии не должно быть сколько-либо труднее, чем видение на другом.

Все, что нам необходимо, — это сохранять глаза в мягком, расслабленном и подвижном состоянии.

Вам, не могущим читать без очков, надо расслабить тело, нервы и глаза, потом научиться расслаблять четыре прямые мышцы глаза и, наконец, повысить силу и выносливость двух косых мышц глаза в такой степени, чтобы они могли удерживать глазное яблоко удлиненным в своей оси все то время, которое вы читаете.

Вы хотите знать, как это сделать? Прежде всего подготовьте свои глаза к этому: сделайте соларизацию и оладонивание. Затем сядьте при хорошем освещении, лучше всего на солнце, лучи которого должны падать через ваше плечо, и упражняйтесь в разглядывании крупного шрифта с расстояния, на котором у вас появляются сложности. Применяйте центральную фиксацию.

Если в сознании или подсознании гнездится мысль о том, что то или иное воздействие является вредным для зрения, то это соответственно вызывает напряжение психики, которое, как мы выяснили, неизбежно влечет за собой напряжение и перенапряжение глаз. Продолжая смотреть в таком состоянии, человек, естественно, на самом деле портит себе зрение.

С другой стороны, когда такая мысль не присутствует в сознании, напряжения психики не происходит и глаза используются правильно. Но когда глаза правильно используются, зрительная работа при неблагоприятных условиях не только не портит глаз, но и приносит им реальную пользу, поскольку для того, чтобы видеть в таких условиях, требуется большая, чем при условиях благоприятных, степень расслабления.

Правда, на первых порах условия, о которых идет речь, могут вызвать чувство неудоб-

ства даже у людей со здоровым зрением, но внимательное ознакомление с фактами покажет, что только люди с плохим зрением серьезно страдают от них. Однако и они, если только станут применять центральную фиксацию, быстро привыкнут и смогут извлечь из них большую пользу.

Глаза созданы именно для того, чтобы реагировать на свет, и тем не менее как специалистами, так и обывателями высказываются разного рода опасения по поводу его воздействия на зрение. Поэтому повсеместно предпринимаются чрезвычайные меры предосторожности, дабы смягчить природный или искусственный свет и избежать того, чтобы он бил прямо в глаза.

Между тем теоретическое основание, на котором базируется эта всеобщая светобоязнь, весьма шатко, потому как наблюдение фактов говорит о том, что сильный свет никогда не вызывает постоянных нарушений зрения и не свет, а именно темнота опасна для глаз. Нормальный глаз любит солнце и яркий свет, буквально расцветая под ними, становясь крепким, здоровым и расслабленным при восприятии яркости света без сопротивления ему.

Длительное исключение света всегда ухудшает зрение и может вызвать серьезные воспалительные состояния. Но когда имеют место действительные заболевания глаз, то людей нередко заставляют неделями, месяцами и годами находиться в темных помещениях или с повязками на глазах. Ничего не может быть порочнее этого.

Напоминаем: не злоупотребляйте темными, так называемыми солнечными, очками. Темные очки можно носить единственно для того, чтобы предохранить глаза от чрезмерно сильного света, но такие условия освещения бывают исключительно редко и могут иметь отношение не к людям, живущим в городах или в деревне, но к полярникам, альпинистам и т.д. Человеческий глаз достаточно защищен против обычного солнечного света, за исключением тех случаев, когда тот отражается снегом, водой или песком.

Считается, что внезапная смена освещения особенно вредна для глаз, но никаких экспериментальных доказательств в поддержку этой теории найдено не было. Неожиданные колебания света, несомненно, вызывают у многих людей чувство неудобства. Однако, как показывают проведенные обследования, во всех таких случаях эти колебания были не только далеки от того, чтобы повредить зрению, но и оказывались полезными для него.

Люди с плохим зрением испытывают значительные неудобства, которые проявляются в ухудшении зрения, от изменений интенсивности освещения. Но это состояние пониженного зрения всегда временно, и если глаз постоянно подвергается подобным условиям, то зрение извлекает из того только пользу. Поэтому могут быть рекомендованы такие виды тренировки, как чтение попеременно при яр-

ком и тусклом свете или переход из темной комнаты в хорошо освещенную, и наоборот.

Даже такие быстрые и сильные колебания света, какие происходят при просмотре кинофильмов, в конечном счете оказываются для любых глаз только полезными. Мы вполне представляем, какой всплеск негодования среди окулистов-ортодоксов может вызвать подобное утверждение, но мы ничего не можем поделать — истина дороже, и потому заявляем, что для тех, кто восстанавливает свое зрение, кинофильмы (и даже в известной мере телепередачи) представляют собой настоящую тренировку для глаз.

Кинофильмы глазам полезны, поскольку способствуют вибрации нервов сетчатки. Как известно, за время просмотра средней по продолжительности полнометражной ленты на экране проходит около 195 000 кадров, создавая соответствующие крошечные изображения в каждом глазу зрителя. Подумайте только, как быстро должны вибрировать нервы сетчатки, чтобы все это уловить и уследить за всеми событиями.

Напоминаем еще раз: когда глаза перемещаются, они видят — условие, которое прекрасным образом соблюдается в кинотеатре. Пристальное смотрение, являющееся фактором снижения зрительного восприятия, при этом совершенно невозможно. Поэтому наш совет людям с плохим зрением: почаще ходите в кинотеатры и применяйте там центральную фиксацию. Они быстро привыкнут к мерцающему свету, и любое другое освещение впоследствии станет меньше их раздражать.

Равным образом неоснователен всеобщий страх чтения или выполнения тонкой работы при тусклом свете. Пока свет достаточно силен, чтобы видеть без ощущения неудобства, такая практика безвредна и может оказаться только полезной.

Считается, как мы говорили, что чтение — одно из неизбежных зол цивилизации. При этом обыкновенно утверждают, будто, избегая мелкого шрифта и следя за тем, чтобы читать только при определенных условиях, признаваемых благоприятными, разрушительные воздействия чтения якобы могут быть сведены к минимуму. С этой целью были проведены обширные исследования того, как различные виды шрифта воздействуют на зрение школьников, и разработаны детальные правила, касающиеся размера и формы шрифта, его цвета, расстояния между буквами и строками, а также длины строк.

Помимо того, здесь может быть безотносительно признано еще и такое правило: старайтесь избегать плохо напечатанных текстов, потому что чтение нечетких, смазанных букв вызывает напряжение глаз и психики. Государствам следовало бы налагать высокие штрафы на издателей, позволяющих себе выпускать такого рода продукцию.

Очень мелкий шрифт является средством снятия напряжения, поскольку его чтение невозможно осуществить невооруженным

глазом, если глаза не будут расслаблены (усилие в этом случае не приносит успеха). Чем тусклее свет, при котором удастся прочитать такой шрифт, и чем ближе к глазам его удастся при этом держать, тем больше пользы, потому что тем большей степени расслабления вы достигаете.

Этим способом удастся снизить жестокую боль в глазах за несколько минут и даже немедленно. Причина этого заключается в том, что невозможно прочитать мелкий шрифт при слабом свете и близко к глазам, если не расслабить их при этом. В то же время крупный шрифт можно прочитать при хорошем освещении и с обычной дистанции чтения, хотя глаза при этом вполне могут находиться под напряжением. Когда удастся читать мелкий шрифт при неблагоприятных условиях, чтение обычного шрифта в обычных условиях значительно облегчается.

При миопии полезной оказывается сама попытка увидеть мелкий шрифт, поскольку миопия всегда снижается, когда происходит рассматривание близких объектов. Это иногда противодействует тенденции напрягаться при взгляде на удаленные объекты, что всегда приводит к производству миопии. Некоторым миопикам оказывается полезным усилие увидеть настолько мелкий шрифт, что его нельзя даже прочитать. Если это не получится сразу, то через несколько дней вы все равно добьетесь успеха.

Не прикладывайте усилий. Только расслабление, только легкий взгляд принесут успех. Освещение шрифта солнцем окажет в этом большую помощь. Полезным будет также и в этом случае во время чтения отрывать взгляд от читаемого материала и бросать быстрые взгляды в сторону от него, ни на чем не фокусируясь, чтобы расслабить произвольные и непроизвольные мышцы глаз. Тех, кому часто приходится читать лекции, учат почаще бросать взгляд на аудиторию. Быстрые взгляды в сторону всегда полезны. Сделайте их привычными.

Людям, которые хотят сохранить свое зрение, часто рекомендуется не читать в движущемся транспорте. Но поскольку жизнь в современных условиях такова, что многие люди просто вынуждены проводить значительную часть своего времени именно в транспорте, и поскольку у слишком многих из них вообще нет другого времени для чтения, то бесполезно надеяться, что они когда-либо от этой практики откажутся. По счастью, теория о вредности подобной практики не подтверждается фактами.

Когда рассматриваемый объект (в данном случае книга или журнал) из-за постоянных толчков и сотрясений более-менее то удаляется от глаз, то приближается к ним, то отклоняется в стороны, а глаза все время поворачиваются вправо, влево, вверх и вниз, ловя ускользающий текст, то поначалу всегда появляется напряжение с одновременным ухудшением зрения. Но это всегда временно, и в конечном счете, как считает и доктор Бейтс, зрение такой практикой только улучшается.

Точно так же обыкновенно утверждается, будто серьезно вредит зрению привычка читать лежа на спине, потому что-де непрерывно меняется положение книги по отношению к глазам, а света на нее в таком случае почему-то всегда должно падать недостаточно. Вероятно, нет другой зрительной привычки, с которой бы врачи так упорно боролись, как с чтением лежа. Называется множество правдоподобных причин ее предположительной вредности. Тем не менее это положение для чтения оказалось столь соблазнительным, что, вероятно, мало кто из людей, за исключением автора этих строк и еще нескольких педантов, смогли удержаться от него, опасаясь последствий.

И все же это воздержание никакой пользы автору в свое время не принесло. Поэтому ему сегодня приятно солидаризироваться с Бейтсом и его сторонниками и сообщить, что эти последствия скорее полезны, чем вредны. И мы утверждаем, что наряду с использованием глаз при других трудных условиях хорошо было бы научиться читать лежа. Способность делать это улучшается по мере тренировки.

Следует учитывать то, что в вертикальном положении при хорошем освещении, когда свет падает сзади поверх левого плеча, человек может читать, даже если глаза его и находятся под значительной степенью напряжения. Но лежа при неблагоприятном освещении и наклонном положении страницы к глазам человек не может читать, если не расслабится. Вот почему многие любят несколько минут почитать перед сном. Любой, кто научится читать лежа без дискомфорта, не должен, судя по всему, испытывать каких-либо затруднений с чтением и при обычных условиях.

То, что зрительная работа в трудных условиях представляет собой превосходную психическую тренировку, является фактом. Первое время психика может быть выведена из равновесия неблагоприятной окружающей обстановкой, но в последующем она привыкает к ней. Психический контроль при этом, а стало быть, и зрение улучшаются.

Советовать людям не использовать свои глаза при неблагоприятных условиях — это все равно что говорить человеку, вынужденно пролежавшему в постели несколько недель и испытывающему затруднения при ходьбе, чтобы он воздержался от такого упражнения. Разумеется, в обоих случаях нужна осмотрительность. Как пролежавшему долгое время в постели по выздоровлении не следует сразу же бежать марафону дистанцию, так и человеку с нарушением зрения не следует пытаться без подготовки смотреть не мигая на солнце в полдень.

Подобно тому как выздоровевший человек может постепенно развивать свою силу до тех пор, пока марафон не перестанет его пугать, так и глаза с нарушением зрения можно обучать до тех пор, пока не станет возможным пренебречь (не только без опаски, но и с пользой) всеми правилами, которыми под на-

манием гигиены зрения мы так долго позволяли врачам себя пугать.

Свежий воздух совершенно необходим также и вашему зрению — помните об этом! К глазам должен поступать кислород. Многие семьи и их гости теснятся в комнатах, никакого внимания не уделяя их проветриванию и вентиляции, а в зимнее время вообще герметически запечатываются в согретых комнатах. Ничего не может быть глупее этого. У 99 человек из 100 глаза испытывают кислородное голодание. От этого глаза тоже слабеют, устают и недостаточно блестят. Чтобы помочь этой беде, выполняйте следующее упражнение. Откройте окна или лучше выйдите из дома, поскольку глазам необходимо получить вдоволь свежего воздуха.

ДЫХАНИЕ ДЛЯ УСИЛЕНИЯ КРОВООБРАЩЕНИЯ:

1. Стоя, ноги вместе, носки врозь, руки вдоль тела.

2. Сделайте полный вдох. Задержите дыхание на вдохе, не позволяя ни единой частице воздуха выйти через нос или рот (Кумбхака). Закройте глаза.

3. Наклонитесь вперед так, чтобы ваша голова оказалась ниже уровня сердца. Колени можно слегка согнуть. В теле не должно быть напряжения. Кровь при этом поступает непосредственно в голову и глаза. Это будет кровь, насыщенная кислородом. Глаза остаются закрытыми.

4. Оставайтесь в этом положении, считая до 5. Постепенно увеличивайте удержание этой позы на счет до 15.

5. Спокойно и медленно выпрямитесь в и.п.

6. Так же спокойно и медленно сделайте полный выдох через рот.

7. Сделайте о.д.й.

8. Повторите еще раз.

Учтите, что от притока крови к голове вы можете почувствовать головокружение. Лучшая защита — очищающее дыхание йогов (о.д.й.). Чем чаще вы будете задерживать дыхание хотя бы на 10 с, тем быстрее вы сможете избавиться от этого головокружения. На первых порах им позволительно делать это только без наклона. Амплитуду наклона головы следует увеличивать постепенно, ни на секунду не прекращая контроля над своим состоянием. Всякий выход из задержки дыхания на вдохе делать только через о.д.й.

Да, иногда, чтобы предотвратить утомление, достаточно выйти за дверь и проветрить комнату. Делайте в это время еще и такое упражнение:

1. Исходное положение: то же самое.

2. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на вдохе.

3. Согнитесь в поясе и наклонитесь так близко к полу, как только сможете. Когда голова окажется внизу, закройте глаза.

4. Закрывая глаза, сожмите их настолько сильно, насколько возможно. Затем широко их откройте.

5. Все то время, что вы удерживаете дыхание на вдохе на счет от 10 до 15, открывайте и зажимайте таким образом глаза.

6. Спокойно выпрямляйтесь, возвращаясь в и.п.

7. Сделайте энергично полный выдох через рот.

8. Сделайте о.д.й.

9. Повторите еще раз.

Проделав эти упражнения, вы изумитесь, насколько быстро ваши глаза почувствуют облегчение.

Усталые глаза не следует перенапрягать, заставляя их и дальше работать. Если вы почувствуете появление напряженности в глазах, то им должен быть дан отдых: оживите их промыванием, а затем прикройте на несколько минут и заслоните ладонями. Для промывания лучше пользоваться не глазными каплями, а чайной заваркой. Подходит для этой цели и просто проточная вода или вода прямо из-под крана.

Вода, налитая в чашку, быстро загрязняется, что может вызвать раздражение глаз или даже внести инфекцию. Промывание превосходно тонизирует глаза, снимает усталость, улучшает их кровоснабжение. Оно может применяться при любом утомлении зрения. В этом случае продолжать работу можно сразу после промывания. У йогов существует несколько способов промывания глаз, мы приведем здесь два самых простых.

Первый. Наполните пригоршни холодной водой и плесните воду в широко открытые глаза. Повторите несколько раз.

Второй. Наполните широкий сосуд холодной водой. Опустите лицо в воду, не закрывая глаз. Уже через несколько попыток это не будет вызывать никаких неприятных ощущений. Держите лицо погруженным, пока длится задержка дыхания. Глаза остаются все время широко открытыми.

Массаж глаз также вызывает в них усиление циркуляции крови, укрепляет нервные окончания и дает прекрасный отдых утомленному зрению. Рекомендуем этот массаж делать так:

1. Сядьте за стол и установите на нем локти.

2. Соедините мизинцы и ударные стороны ладоней. Опустите голову так, чтобы ладони легли на закрытые глаза нижней своей частью, а лоб упирался в верхнюю часть ладоней и пальцы.

3. Расслабьте мышцы шеи. Точкой опоры становится лоб, а нижняя часть ладоней лишь прикасается к глазам.

4. Легко массируйте глаза нижней частью ладоней. Чередуйте поглаживание, вращение, надавливание и вибрацию. Выполняйте это от

1 до 2 мин. Признаком того, что вы делаете массаж правильно, будет возникновение в глазах ощущения тепла.

5. Расслабьте глаза.

6. Прикоснитесь к ним кончиками указательных пальцев и, ощутив в пальцах тепло, почувствуйте, как на глубоком выдохе это тепло и прана из пальцев передаются в глаза.

Еще один ценный прием: освежение и стимуляция глаз контрастным воздействием (жар и холод).

Возьмите две большие салфетки из махровой ткани. Одну из них пропитайте водой настолько горячей, какую только можете выдержать; другую — водой из тающих кубиков льда. Итак, сверните рулетом первую салфетку и приложите ее к глазам на 2 мин. Затем приложите салфетку с ледяной водой на 2 мин. Повторите раза три, затем осторожно, не давя на глаза, протрите их.

Большинство людей, когда им говорят, что отдых или расслабление устранит недостатки их зрения, задаются вопросом: почему же этого не делает сон?

Дело в том, что глаза редко когда полностью расслабляются во время сна. Если они находились под напряжением, когда человек бодрствовал, то это напряжение, скорее всего, будет в большей или меньшей мере продолжено во время сна, точно так же, как продолжается напряжение других частей тела. Чтобы этого не происходило и чтобы сон мог справиться со своей задачей, возьмите себе за правило делать после отхода ко сну погружение (оладонивание).

Как только погасите свет, сделайте погружение в течение нескольких минут. Это не только даст гарантию того, что ваши глаза будут отдыхать, но и поможет вам заснуть быстрее и даст соответствующий настрой телу на всю ночь. Когда отходите ко сну, улыбайтесь, улыбайтесь не только губами, но и глазами. Утром ваше лицо будет выглядеть моложе и красивее. Прекратить работу и рано лечь по такому способу спать — это самое лучшее лекарство для усталых глаз. Вы удивитесь, сколь часто это простое средство освобождает от переутомления и головной боли.

Еще один прием. Мы все видели в зоопарке медведей, слонов, львов или обезьян, ритмично качающихся взад и вперед за решетками клеток. Это не странность или игра. Для узника это один из действенных методов поддержания расслабления. Можете попытаться сделать то же самое.

Поставьте ноги врозь (так, чтобы было удобно) и начинайте раскачиваться, подобно медведю, из стороны в сторону. Раскачивайте все тело, голову и руки то в одну, то в другую сторону в ритмичном движении. Под воображаемую мелодию вальса качайте из стороны в сторону сначала одной ногой, потом другой. Это наиболее полезное из существующих

расслабляющих движений. Оно будет расслаблять ваш мозг, глаза, шею и позвоночник. Это упражнение стимулирует циркуляцию крови в шее, в глазах, оно повышает чувствительность всех частей сетчатки.

Наиболее современная угроза для здоровья глаз пришла в человеческое жилище вместе с телевизором. Черно-белый телевизор рекомендуется смотреть с расстояния не менее двух с половиной метров, а цветной — не менее пяти метров. В противном случае глаза получают слишком большое количество излучения. Особенно вероятно поражение детей.

Помните: страдает не только зрение, но и психика! При просмотре телевизора старайтесь обеспечить себе такую же хорошую вентиляцию, какую можно получить во время посещения хорошего кинотеатра. Под хорошим кинотеатром мы разумеем тот, в котором прежде всего исправно функционирует вентиляция.

Вредное действие на зрение оказывают курение табака и потребление спиртного. В молодости никотин и алкоголь могут вызвать тяжелое поражение зрительного нерва. Под действием раздражающих газов, находящихся в табачном дыме, глаза курильщиков начинают слезиться, веки краснеют.

Когда в глаза попадает пыль, она раздражает их. Вместе с пылью в глаза могут быть занесены и болезнетворные микробы. Инфекция иногда попадает в глаза не только с грязных рук, но и с нечистого полотенца, носового платка. Это может вызвать различные заболевания глаз, которые нередко приводят к ухудшению зрения, а иногда и к слепоте. Вот почему нужно беречь глаза от пыли, не тереть их руками, вытирать только совершенно чистым полотенцем или носовым платком.

Все-таки большинство близоруких обнаруживается, как правило, среди людей много занимающихся умственным трудом и значительно реже — среди работников физического труда или спортсменов. Глазам с плохим зрением будет полезно, если их обладатель примет участие в некоторых развлечениях или спортивных играх независимо от того, будет ли он сам играть в них или будет только наблюдать за игрой других.

Иногда спрашивают: если прищурить глаза, то видно лучше, хорошо ли это? Нет, это нехорошо, потому что прищур оказывает давление на глазные яблоки, а давление — это уже напряженное состояние, ведущее, в свою очередь, к какому-то иному напряжению глаз.

Следует иметь в виду, что функционирование глаз во многом зависит от положения дел во всем теле, в первую очередь от состояния нервной системы и обмена веществ. Поэтому наряду с упражнениями для глаз необходимо поддерживать общее здоровье организма, выполняя асаны, пранаямы, бандхи и очистительные процедуры.

Поскольку глаза зависят от кровообращения, то они отражают состояние физического организма в целом и даже в большей мере,

нежели волосы или кожа. Все на них сказывается: неправильная диета, недостаток сна, потеря или утрата жизненной силы, неудовлетворенность, недовольство, подавленность, уныние и т.п. Мы должны всесторонне поддерживать здоровье глаз посредством ухода за ними, диеты и достаточного снабжения их артериальной кровью.

Доставка артериальной крови к глазам улучшается с помощью перевернутых асан и других поз, усиливающих кровообращение в области головы и лица. При слабых капиллярах глаз, признаком чего являются красные, налитые кровью глаза, следует быть осторожным, выполняя упражнения, увеличивающие приток крови к глазам. Проверяйте глаза после выполнения каждой позы с переворачиванием тела и, если появится хоть малейший признак покраснения глаз, сразу же на время прекращайте выполнение этих упражнений.

Недостаток в теле питательных веществ всегда вызывает расстройства зрения. Если вы хотите улучшить свое зрение, то должны правильно питаться. Бесполезно делать упражнения для глаз и в то же время не давать им должного питания. Без богатой строительным материалом и жизнетворными элементами крови мышцы ваших глаз не смогут надлежащим образом развиваться или поддерживать форму.

Поэтому в питание необходимо включать фрукты и овощи, особенно яблоки, виноград, ананасы, морковь, сельдерей, капусту, цветную капусту, петрушку, редис, смородину, цитрусовые, лук, чеснок, хлебные злаки, яблочный уксус, мед, яйца (желтки), рыбу всех видов, дрожжи.

Помните: табак, алкоголь, кофе, чай, сахар-рафинад и другие «мертвые» и ядовитые продукты, никак не являющиеся пищей, крадут силу ваших глаз! Говоря о продуктах питания, мы намеренно избегаем термина «витамины».

Часто люди говорят: «Я хотел бы улучшить свое зрение и знаю, что это вполне может быть сделано. Вот только мне не хватает времени».

Однако для этого, пожалуй, больше необходимо желание, решимость и внимание, нежели время. Все мы ездим на различных видах транспорта: машине, поезде, метро или автобусе — время этой поездки можно превратить в тренировочное время.

Когда вы сами ведете машину, не наклоняйте вперед голову, всматриваясь через лобовое стекло. Вместо этого поддерживайте во время поездки голову (и свое внимание тоже) в медленном мягком движении, изучая пейзаж то по одну сторону автостреды, то по другую, с левой стороны на правую и обратно. Если вы пока что носите очки, то всякий раз, когда едете в качестве пассажира, снимайте их и пользуйтесь одними глазами.

Когда вы прогуливаетесь по улице, независимо от того, много вы видите или мало, держите свои глаза открытыми, но не смотрите пристально на объекты, а поворачивайте

вместо этого голову, отмечая про себя, что творится по одну сторону тротуара, по другую. Не забывайте при этом моргать и глубоко дышать.

Многие люди со слабым зрением либо держат свои глаза закрытыми, либо пялятся куда-то в пространство. Обе эти привычки не способствуют приобретению хорошего зрения. Ни один обладатель хороших глаз не пытается увидеть что-либо сбоку от себя, напрягая глаза, а голову и шею держа неподвижными. Вместо того чтобы повернуть глаза и напрячься, чтобы увидеть что-либо в стороне от себя, человек с хорошими глазами поворачивает нос в сторону объекта, представляющего для него в данный миг интерес. Это препятствует появлению напряжения и натяжению мышц глаза. Глаза, таким образом, двигаются, но используют свои собственные свободные вибрации, которые для них являются отдыхом.

Не делайте усилий увидеть какой-либо объект, просто дайте глазам действовать всюду, где они того хотят. Если вы закроете глаза и прикроете их на минуту ладонями, чтобы «зарядить» отдыхом зрительный нерв, то, возможно, будете удивлены тем, как этот отдых способствует укреплению нервов и расслаблению мышц. Вы можете улучшить свое зрение, если достаточно сильно этого захотите. Ну а если вашему желанию не хватает силы, то вам придется довольствоваться тем, что имеете, при условии, что будете сознательно избегать тех факторов, которые мы обозначили здесь как действительно разрушительные.

По мнению г-жи Корбетт, правильные привычки зрения заключаются в следующем:

- 1) моргать и перемещать взгляд: непрерывно и автоматически;
- 2) дышать легко и непрерывно;
- 3) смотреть на ближние и удаленные объекты, скоординировав деятельность психики и глаз;
- 4) возбуждать в себе интерес: во время рассматривания объекта путешествовать по нему взглядом;
- 5) воспринимать увиденное без усилия;
- 6) * часто закрывать глаза, чтобы дать им отдых

СРЕДСТВО ОТДЫХА И УПРАВЛЕНИЯ СВОИМИ НАСТРОЕНИЯМИ

Как мы уже замечали, простейшим способом отдыха глаз является их закрытие на более или менее длительный период времени и мысленное представление чего-нибудь приятного. Этот метод служит средством первой помощи, и к нему надо прибегать в первую

* Corbett M.D. A Quick Guide to Better Vision (How to have good eyesight without glasses).

очередь, что каждый обычно и делает инстинктивно. Лишь очень немногие люди не получают от него пользы. Это так хорошо — знать, что и как делать, когда глаза устают и болят во время работы, а зрение слабеет!

Большинство людей страдают теми или иными недостатками зрения и не ведают, как от них избавиться, потому что не знают, что в основе их (если глаз органически здоров) лежит, повторяем снова и снова, невольное напряжение.

Существует несколько видов напряжения: физическое, связанное с мышцами и их тонусом; эмоциональное, связанное с состоянием и привычками нервной системы; психическое, обусловленное нарушением физических ритмов и психической гармонии. Все эти рода напряжений оказывают на глаза свое отрицательное влияние. Глаза, таким образом, являются своеобразным барометром состояния человека — как хорошего, так и плохого.

Вы можете научиться расслабляться и снимать эти напряжения. Напряженное зрение подрывает у глаза 90% его нервной силы. Когда же посредством расслабления эта нервная мощь восстанавливается до своего естественного уровня, то возвращается спокойствие давно забытой, а может, и неведомой силы.

Глаза, однако, могут не только отражать наши психические состояния, но и создавать, задавать желаемые нам состояния и настроения, если мы настолько овладели своими глазами, что можем управлять ими.

Роль глаз в создании наших психических состояний величайша, и взаимосвязь здесь пряма и бесспорна: неспроста ведь и сами состояния читаются по глазам. Этим, между прочим, объясняется тот факт, что взгляд никогда не может быть повторен в точности.

Самим нам глаз своих не видать, взгляд же в зеркале мгновенно и неминуемо искажает бывшее выражение, при этом и состояние психики нашей меняется, происходит бессознательная перемена, перестройка нашего состояния через изменение выражения глаз. Но изменять выражение глаз мы можем и сознательно, а стало быть, можем сознательно управлять своим настроением.

Для этого прежде всего важно научиться расслаблять глаза. Расслабленные глаза — залог общего успокоения. Взором, помимо мышц век, коих состояние мы можем наблюдать непосредственно, управляют также и скрытые мышцы глазных яблок. Можно научиться расслаблять те и другие.

Зрение только на 1/10 является физическим процессом и на 9/10 — психическим. Поэтому следует заново поощрять мозг к тому, чтобы он уделял внимание изображениям, передаваемым в него глазами, какими бы несовершенными изображения эти ни были на первых порах. Очень важно и то, о чем вы думаете во время выполнения своих упражнений. Поэтому не следует недооценивать значимость психических упражнений. Как только вы по-

пробуете выполнить их, тут же убедитесь, насколько они могут быть эффективны.

Помните, что минутный отдых никогда не отнимает время, потому что он повышает работоспособность и продлевает рабочий период. Прерывая свою работу коротким отдыхом, вы можете сделать гораздо больше, чем если будете работать весь день без перерыва.

Повторяем: первый закон зрения — это движение.

Когда глаз перемещается, он видит. Вы спросите, как заставить свои глаза перемещаться во время мысленного представления? Очень просто: не надо ничего делать со своими глазами. Мысленное представление — это воспоминание. Если вы вспоминаете какой-нибудь цветок или дерево, ничего сознательно не должны делать со своими глазами: психика занята воспоминанием. То, что при этом делают глаза, совершенно не зависит от воли человека. Не мешайте себе, думая о физических (материальных) глазах.

Здесь приведен ряд упражнений психического и физического характера, цель которых — разрушить привычку пристального смотрения через физическое и психическое перемещение.

Примите напоследок и такой совет: если вы чувствуете себя во власти какой-либо разрушительной эмоции (гнева и т.д.), когда спокойствие души нарушено, то простейший и наиболее быстрый способ справиться с этой эмоцией — вступить в контакт с зеркалом. Посмотрите на выражение своего лица, в особенности на выражение глаз, — и мир и порядок будут быстро восстановлены.

УПРАЖНЕНИЯ В РАССЛАБЛЕНИИ ГЛАЗ И ДУШЕВНОМ ОТДЫХЕ

1. Слегка приспустите верхние веки так, чтобы вам было их видно. Вы заметите дрожание. Постарайтесь его прекратить. Сначала это не удастся, дрожание даже усиливается. Но после некоторых попыток вам удастся его уменьшить и устранить совсем. Это удастся особенно хорошо, если смотреть вдаль.

2. Теперь закройте глаза. Опустите веки свободно в то положение, какое они примут сами, полностью расслабьте их. Откройте глаза. Повторите несколько раз, стремясь уловить положение предельного расслабления.

3. Сядьте напротив стены, на расстоянии 2—5 метров. Наметьте себе на стене две точки, одна в полуметре над другой. Переводите взор с точки на точку — медленно, медленнее, еще медленнее, как только можете... еще... еще. Вы замечаете, как веки постепенно расслабляются и тяжелеют, взор подымается все труднее — уловите это ощущение: оно пригодится вам при погружении в созерцание и медитацию и для управления засыпанием.

Такое созерцание точки с расстояния около 5 метров в течение минут 10—20 — один из йогических приемов отдыха.

4. Сведите взор кнутри и кверху (Бхур-Медиа-Драшти) — все сами собой начнут опускаться. Пусть взор вернется в первоначальное положение. Повторите это несколько раз — не исключено, что вы по первости ощутите легкое головокружение и сонливость.

Вот еще один из приемов глубокого расслабления мышц глаз, полезный между прочим при бессоннице.

5. Сидя в позе лотоса, лежа на полу или сидя в кресле. Глаза широко открыты. Взор — вдаль, в никуда (остекленение взгляда), в течение 3—5 минут. Пусть мысли идут как хотят, но лучше удерживать в сознании какое-либо отвлеченное представление — вечность, беспредельность, бессмертие. Еще лучше и еще труднее — совершенно отключить всякую мысль. Это не только упражнение в расслаблении широко открытых глаз, но и прекрасный душевный отдых.

6. Оладонивание со взглядом. Найдите в комнате какой-нибудь хорошо освещенный объект. Сядьте перед ним так, чтобы свет падал сзади, и достаточно близко, чтобы он все-таки был для вас почти в пределах четкого видения. Теперь сделайте оладонивание, медленно считая до пяти. После этого отнимите руки и, поворачивая голову из стороны в сторону, скользите взглядом взад-вперед по объекту. Делайте это до счета пять.

Повторите это много раз, не сходя с места и попеременно: то делая оладонивание, то бросая взгляд. Не прилагайте никаких усилий и излишних стараний. Ваше дело — только помогать зрению. Пяти минут будет довольно, чтобы поразвлекаться этим упражнением. И во время выполнения его поддерживайте в себе ощущение легкой и приятной игры.

7. Есть и иной хороший и простой прием самоуспокоения, какой мы применяем иногда бессознательно: слегка поглаживать себя пальцами по векам, по бровям, по лбу, вокруг глаз. В местах этих находятся рожающие успокоение и сон нервные окончания. Движениями такими можно успокоить и усыпить не только ребенка, но и взрослого.

Импровизируя таким образом, вы убедитесь, что имеете скрытые и весьма тонкие истоки самоуспокоения, самоконтроля, управления настроением и, наконец, бодрости.

Не делайте из этих приемов расслабления тяжелых физических упражнений. Вы должны отдавать себя целиком расслаблению, думать о нем, чувствовать его, поскольку расслабление — это ощущение. Будьте изобретательны, изыщите по ходу дня возможность уделить часть времени, занятого выполнением вашей работы, коротким периодам расслабления. Превратите это для себя в игру, переделайте свой режим, вставив то тут, то там минутки расслабления.

Ну а если уж совсем ничего не удастся сделать, то хотя бы делайте время от времени глубокое дыхание, закрыв глаза. Глаза вознаграждают вас за эти крошечные промежутки отдыха. Повторяем: давая своим глазам пере-

дышку через расслабление, вы вовсе не потеряете рабочее время, потому что расслабленные глаза и психика работают с удвоенной энергией и более эффективно.

Будьте решительны и точны в своих занятиях — и вы добьетесь одинаково хорошего контроля над психикой и зрением. Будьте в особенности терпеливы и упорны — и хорошие результаты в ваших руках! Природа отдает не торопясь и строит постепенно. Любое стоящее дело требует соответствующей работы и терпения. Мы опять повторяем вам: сделайте расслабленную деятельность образом жизни, тогда сможете улучшить свое зрение. В вашем случае — близорукости или дальнозоркости — описанный здесь метод расслабления сделает для нервной системы так же много, как и для зрения. Делайте свои упражнения, помня об этой двойной цели.

Если вы после выполнения какого-либо упражнения добились эффекта противоположного ожидаемому, то только потому, что минимизировали или вовсе пренебрегли расслаблением. Некоторые говорят: «Я сделал все эти упражнения, но у меня совершенно не было времени, чтобы сделать погружение». Приведенный здесь метод — это метод расслабления, а погружение (оладонивание) — основа этого расслабления.

Способствуйте перемещению глаза через расслабление. Это позволит расширить кровеносные сосуды и обеспечит беспрепятственное кровообращение в глазу, стимулируя таким образом зрительный нерв и нервы сетчатки. Расслабление также стимулирует психическую деятельность, поскольку зрительным центрам головного мозга надо будет интерпретировать воспринимаемые глазами изображения. При расслаблении естественным образом нормализуется также и глубокое дыхание, столь необходимое для зрения.

Итак, это были не физические упражнения, а упражнения на расслабление. Они должны выполняться до тех пор, пока не вырабатываются правильные привычки зрения и не станут подсознательными. Потом вы можете забыть о своих глазах, за исключением их соларизации и оладонивания для предотвращения утомления и подпитки их. Время от времени или после испытания какого-нибудь напряжения или болезни проводите освежающий курс лечения.

Теперь перейдем к физическим, т.е. динамическим и статическим, упражнениям, которые у нас перемежаются расслаблениями.

ДЕЙСТВИЕ ДИНАМИЧЕСКИХ И СТАТИЧЕСКИХ ГЛАЗНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

По мнению йогов, на глаза приходится порядка 50% биоэнергии, расходуемой на жизнедеятельность всего организма. Ежедневная тренировка в искусстве зрения совершенно необходима для предотвращения

таких отклонений в зрении, которым подвержен практически любой глаз, независимо от того, насколько хорошо его зрение. Поэтому даже йогины с отменным зрением выполняют различные варианты фиксации взгляда (Тратака).

Распространено мнение, будто в пожилом возрасте уже не имеет смысла предпринимать какие-либо попытки к восстановлению зрения с помощью упражнений. Но это не так. Естественнo, придется затратить значительно больше труда, чем в более ранние годы, и улучшение наступает медленнее. Но при упорных тренировках наступает обязательно.

Недостаточность фокусировки, это наиболее часто встречающееся нарушение зрения, — необходимое следствие систематически неправильного пользования глазами. Приводимые ниже упражнения дают необходимую тренировку прямым и косым мышцам и кольцевой мышце, а стало быть, и поддерживают эластичность глазного яблока и хрусталика. Как следствие этого либо нормальное зрение предохраняется от порчи, либо же испорченное восстанавливается до нормы. В этом и весь секрет благотворного действия этих упражнений.

Йогические упражнения для глаз способствуют восстановлению нормального зрения, причем независимо от характера имеющихся нарушений — близорукости или дальнозоркости. Успех зависит от воли занимающегося и прилагаемых им усилий. Причем нормальное, здоровое зрение эти упражнения не только сохраняют и поддерживают, но также совершенствуют и развивают.

Тому, кто с юности выполняет эти упражнения никогда не понадобятся очки. Слабые глаза после нескольких недель занятий этими упражнениями полностью восстанавливаются, потому что, как говорит д-р Джозефина Джексон в своей книге «Перехитрим наши нервы», «человеческое тело приспосабливается к требованиям, к нему предъявляемым».

Упражнения для глаз заключаются в основном в фиксации взгляда на различных точках и некоторых движениях глазными яблоками и веками. Если вы будете делать эти простые упражнения по нескольку минут каждый день, будете удивлены прогрессом, которого достигнете. Перефразируя Спенсера, можно сказать, что органы укрепляются, выполняя свойственные им функции, а не за счет того, что функции эти выполняет за них что-то другое. Повторяем, что возраст при этом не имеет значения.

Упражнения для глаз помогают, когда глаза перенапряжены и утомлены работой или, наоборот, когда они чрезмерно расслабились из-за недостатка ее. Упражнения укрепляют глазные мышцы, уменьшают головную боль, которая нередко оказывается следствием усталости и перенапряжения глаз, придают глазам ясность и блеск, действуют общеукрепляюще. Выполнять упражнения следует не только регулярно, но и при всяком удобном случае.

Упражнения эти, как и все другие упражнения Йоги, необходимо делать не чисто ме-

ханически или машинально, а сознательно, с полным сосредоточением внимания и воли, с непоколебимой верой в успех. Лишь в этом случае они окажутся действительно полезными. Для достижения всего этого, выполняя упражнения, целесообразно применять самовнушение.

Рекомендуем следующие мантры:

а) мантры сосредоточения — 1. «Мое Я — в глазах». (Главная мантра).

2. «Я совершенно спокоен и невозмутим».

3. «Веки совершенно спокойны и свободны».

4. «Взгляд спокоен, свободен и ясен».

б) целевые мантры для улучшения зрения — 1. «Я смотрю легко и вижу ясно и отчетливо».

2. «Глаза все видят отчетливо и резко».

3. «Глазное дно приятно теплое».

4. «Глазное дно хорошо снабжается кровью».

5. «Кровь хорошо омывает глазное дно».

Выполняя те или иные упражнения, постоянно созерцайте внутренний смысл этих мантр.

Упражнения для глаз лучше выполнять дважды в день. Фиксацию взгляда на кончике носа, на межбровном промежутке, различные движения глазами лучше производить утром и днем. Фиксацию на пламени свечи лучше осуществлять вечером.

Упражнения для отдыха зрения и поочередную фиксацию на кончике пальца, на кончике носа и на горизонте можно практиковать в любое время. При занятиях дважды в день достаточно отводить каждый раз по 10 минут. Однако при наличии времени с большой пользой можно заниматься дольше и чаще.

Упражнения можно делать лишь до тех пор, пока они выполняются легко; нельзя доводить себя до утомления, поскольку перенапряжение — враг психики и глаз.

И еще одно важное замечание к выполнению этих упражнений: необходимо поддерживать в себе ясность сознания и восприятия, избегать «остекленения взгляда» и обязательно нужно добиваться четкого видения предметов, на которые устремлен взгляд в каждый момент движения и вращения глаз.

После всех этих замечаний перейдем теперь к самим упражнениям.

ДИНАМИЧЕСКИЕ И СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

Исходное положение для всех упражнений: сидите прямо или стойте прямо (Тадасана), а лучше всего примите позу лотоса (Падмасана); ритмично дышите полным дыханием, внимание и все помыслы сосредоточьте на глазах, смотрите прямо перед собой. Мышцы тела и лица должны быть расслаблены.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Осторожно, без нажима в течение 10—20 сек. массируйте средними пальцами кожу нижних век, предварительно закрыв глаза.

2. Моргание. Быстро сжимайте и разжимайте веки, не напрягая их. Моргайте так от 30 до 60 секунд. Закройте глаза и расслабьте их. Отдохните с минуту таким образом. Такой отдых следует давать глазам при малейшем появлении усталости, перемежая им долгий ряд упражнений. Это упражнение дает глазам хороший отдых, усиливает в них кровообращение.

Оба этих упражнения, если выполнять их перед группами других упражнений, помогают сосредоточить внимание на глазах, а также являются прекрасным успокаивающим средством.

I ГРУППА УПРАЖНЕНИЙ — СОСРЕДОТОЧЕНИЕ ВЗГЛЯДА

1. БХУР-МАДИА-ДРАШТИ (сосредоточение взгляда на точке между бровями). Следите взор кверху и внутрь, сосредоточив его в точке между бровями. Дышите ритмично. Смотрите в межбровный промежуток спокойно и без принуждения. Не моргайте. Не поднимайте голову вверх, держите ее прямо. При появлении усталости вернитесь в и.п. и моргните несколько раз.

Первое время вам будет трудно задерживать взгляд между бровями более, чем на несколько секунд. В этом случае надо повторять до нескольких минут. Закройте глаза, расслабьте их и с полминуты отдохните. Если есть возможность, сделайте упражнение еще 2 раза.

Помимо общего укрепляющего воздействия на глаза, сосредоточение взгляда на точке между бровями в гораздо большей мере, чем остальные упражнения, способствует развитию навыков мысленного сосредоточения. Это очень важно для дальнейшего совершенствования в Йоге.

2. НАСАГРА-ДРАШТИ (сосредоточение взгляда на кончике носа). Скосите глаза книзу и внутрь, сосредоточив взгляд на кончике носа. При хорошей подвижности глазных яблок будут видны крылья носа и полоска кожи над верхней губой. Дышите ритмично. Смотрите не отрываясь, не напрягая глаз и мышц век и не моргая. Ни о чем не думайте, просто внимательно смотрите. Не опускайте голову вниз, держите ее прямо. При появлении усталости вернитесь в и.п. и моргните несколько раз.

Поначалу выполняйте упражнение 10—20 секунд. Постепенно продляйте это время до появления легкой слезливости и рези в глазах. В дальнейшем у вас разовьется способность смотреть на кончик носа в течение 3—5 минут без всякого напряжения. В заключение закройте глаза, расслабьте их и с полминуты отдохните. Повторите 2 раза.

3. Не поворачивая головы, поверните глаза как можно дальше влево. Задержитесь в этом положении. Не моргайте. При появлении усталости вернитесь в и.п. Повторите 2—3 раза.

4. То же самое, но в правую сторону. Повторите 2—3 раза, после чего несколько раз моргните и отдохните с полминуты, закрыв глаза.

5. Поднимите глаза как можно выше, направив взгляд вверх, но не сводя его к точке между бровями. Не поднимайте подбородок, голова не меняет положения. Смотрите не моргая. При появлении усталости вернитесь в и.п. Повторите 2—3 раза.

6. Опустите глаза как можно ниже, продолжая держать голову прямо. Взор не сводите к одной точке. Не моргайте. При появлении усталости вернитесь в и.п. Повторите 2—3 раза, после чего несколько раз моргните и отдохните с полминуты, закрыв глаза.

7. Скосите глаза в левый нижний угол (на левое плечо). Сосредоточьтесь на левом плече и внимательно, не моргая, на него смотрите. Голову влево не поворачивать. Спина прямая. При появлении усталости вернитесь в и.п. Повторите 2—3 раза.

8. То же самое в правую сторону с сосредоточением взгляда на правом плече. Повторите 2—3 раза.

9. Скосите глаза в левый верхний угол (2—3 раза).

10. Скосите глаза в правый верхний угол (2—3 раза). Несколько раз моргните и отдохните с полминуты, закрыв глаза.

Упражнения на сосредоточение взгляда повышают способность хрусталика фокусировать зрение на разные расстояния, вырабатывают умение сосредоточивать внимание. И еще несколько упражнений такого рода:

11. Смотрите на какой-нибудь предмет, находящийся прямо перед вами, и поворачивайте голову влево и вправо, не отрывая взгляда от этого предмета.

12. То же самое, но теперь, вместо того чтобы поворачивать головой из стороны в сторону, поднимайте и опускайте подбородок вверх-вниз.

13. Смотрите на какой-нибудь предмет, описывая подбородком круги по часовой стрелке и против часовой стрелки.

14. Моргайте полминуты, закройте глаза и с минуту отдохните.

II ГРУППА УПРАЖНЕНИЙ — ВРАЩЕНИЕ ГЛАЗАМИ ПО КРУГУ И ВОСЬМЕРКЕ

1. И.п. взгляд направлен вперед. Затем поднимите или опустите глаза и опишите ими от этой точки отсчета 7 кругов максимально-го радиуса по часовой стрелке. Движения должны быть плавными, без рывков. Голова все время неподвижна.

2. То же самое, но против часовой стрелки.

3. Повторите 2—3 раза упражнения № 1 и 2, после чего сделайте моргание и отдохните несколько секунд, прикрыв глаза.

4. Теперь те же движения (1—3), но при закрытых глазах. Это упражнение требует еще большей сосредоточенности.

5. Откройте глаза. Начните описывать глазами горизонтальную восьмерку (7 раз).

6. То же самое, но в другую сторону (7 раз).

7. Теперь описывайте глазами вертикальную восьмерку (7 раз).

8. То же самое, но в другую сторону (7 раз).

9. Теперь те же движения (5—8 раз), но при закрытых глазах.

10. Откройте глаза, несколько раз моргните и, вновь закрыв глаза, с минуту отдохните.

III ГРУППА УПРАЖНЕНИЙ — ДВИЖЕНИЕ ГЛАЗАМИ В СТОРОНЫ

Выполняя эти упражнения, глаза поворачивайте влево, вправо, вверх и вниз как можно дальше. Помните о постоянной четкости изображения предметов во время движения и остановки глаз, добивайтесь этой четкости не за счет волевого усилия, но путем сосредоточения внимания.

В отличие от предыдущей группы упражнений, где непрерывность движения происходит благодаря последовательным микросокращениям глазных мышц, при поворотах глаз взгляд быстро перемещается с одного края поля зрения на противоположный с задержкой на несколько секунд в каждом положении.

1. Вверх — вниз (7 раз).

2. Влево — вправо (7 раз).

3. Прямо — вверх — прямо — вниз (7 раз).

4. Прямо — влево — прямо — вправо (7 раз).

5. Смотрите по диагонали: левый верхний угол — правый нижний угол (7 раз).

6. Левый нижний угол — правый верхний угол (7 раз).

7. Левый верхний угол — прямо — правый нижний угол — прямо (7 раз).

8. Левый нижний угол — прямо — правый верхний угол — прямо (7 раз).

9. Скосите глаза влево: вверх — вниз (7 раз). Старайтесь при этом, чтобы ваш взгляд двигался на стене по прямой, перпендикулярной полу.

10. Скосите глаза вправо: вверх — вниз (7 раз).

11. Поднимите глаза: влево — вправо (7 раз). Старайтесь, чтобы взгляд двигался на потолке по прямой, перпендикулярной переносице.

12. Опустите глаза: влево — вправо (7 раз). Взгляд при этом движется на полу по прямой.

13. Комбинированное движение: левый верхний угол — правый нижний угол — левый нижний угол — правый верхний угол —

левый верхний угол — правый верхний угол — правый нижний угол (7 раз).

14. Дайте свободу фантазии: например, описывайте глазами полукруги, всевозможные геометрические фигуры или просто вращайте ими самым беспорядочным образом, добиваясь при всем том четкости изображения. Напоминаем еще раз, что движения не должны быть обязательно быстрыми. Главное — это сосредоточенность.

15. Моргните несколько раз, закройте глаза и с минуту отдохните.

16. Те же упражнения (1—13), но теперь с закрытыми глазами. Только не думайте, будто в закрытом варианте эти упражнения окажутся удобны тем, что вы сможете выполнять их в любое время и в любой обстановке. Этого не произойдет потому, что и при закрытых глазах глазные движения будут видны, и вы, находясь в обществе, сможете напугать кого-нибудь из непосвященных или о вас что-то такое подумают. Так что будьте осторожны.

Проделав все эти упражнения, вы таким образом в полном объеме нагрузили все 6 основных мышц. Эта группа упражнений и предыдущая тренируют и усиливают мышцы глаз, повышают вашу способность к точной фокусировке. Упражнения этих двух групп являются динамическими, они легче статических, выполнение которых требует длительной фиксации взгляда на определенных точках. После этих упражнений вы готовы к тому, чтобы с максимальной пользой проделать упражнения следующей группы.

IV ГРУППА УПРАЖНЕНИЙ — ИЗМЕНЕНИЕ ФОКУСНОГО РАССТОЯНИЯ

В этой группе объединены наиболее важные упражнения, те, которые укрепляют кольцевую мышцу, укрепляют прямые и косые мышцы, опоясывающие глазное яблоко, и поддерживают тем эластичность глазного яблока и хрусталика. Помимо одновременного выполнения упражнений обоими глазами, делайте их так же порознь, каждым глазом в отдельности, особенно тем, который фокусируется, т.е. наводится на резкость, хуже.

Имейте терпение, не ждите немедленных результатов и с удовольствием отмечайте каждый шаг, который вам удастся сделать вперед.

1. Максимальное напряжение и расслабление мышц глаза

Выполняется с каждым глазом в отдельности, при этом неиспользуемый глаз прикрывается ладонью таким образом, чтобы избежать давления на глазное яблоко. Заслоненный глаз при этом остается открытым. Предельно близко поднесите к глазу какой-либо мелкий предмет, например, кончик шариковой ручки или игольное ушко, стараясь видеть ясно и четко все его детали.

Немного задержитесь в этом положении. Кольцевая мышца глаза предельно напряжена, хрусталик находится в состоянии наибольшей выпуклости. Косые мышцы максимально напрягаются, а глазное яблоко удлинилось в тех пределах, которые ему сейчас позволяет его собственная эластичность. Теперь ваша задача заключается в том, чтобы расширить, раскачать эту амплитуду эластичности глазного яблока и хрусталика, с одной стороны, и степени напряжения и расслабления косых и кольцевых мышц — с другой.

Для этого надо действовать, используя силу контраста: взгляните на мгновение вдаль и снова вернитесь в это положение. Опять взгляните вдаль и вновь вернитесь в и.п. Теперь еще чуть приблизьте предмет к глазу, по-прежнему стремясь видеть его ясно. В заключение посмотрите вдаль, расслабив тем глазные мышцы. Сделайте то же самое с другим глазом.

Дальнейшие упражнения в этой группе представляют собой модификации этого.

2. Взгляд сосредоточен на пальце руки. Палец в исходном положении держите на расстоянии 40—50 см по прямой линии от лица. Теперь палец то приближается к глазам, то отдаляется на расстояние вытянутой руки (10 раз). Добивайтесь такой резкости изображения пальца, чтобы на нем был отчетливо виден рисунок кожи.

3. И.п.: то же самое. Но теперь палец движется влево-вправо (10 раз).

4. Теперь палец приближается и отдаляется по диагонали слева-направо (10 раз).

5. То же самое, но справа-налево (10 раз).

6. Смотрите на кончик носа, а затем в пространство. Кончик носа и точка в пространстве должны быть примерно в одном направлении, чтобы при переводе взгляда смещение глазных яблок было минимальным. Повторите 10 раз.

7. Смотрите на кончик носа, а затем на кончик пальца. Теперь палец неподвижен, держите его на расстоянии 20—30 см от лица. Палец и кончик носа также должны быть по мере возможности ориентированы в одном направлении, по причине, только что указанной выше. Повторите упражнение 10 раз.

8. Палец — пространство. Вышесказанные замечания здесь и далее остаются в силе (10 раз).

9. Нос — палец — пространство — палец — нос (10 раз).

10. Нос — пространство — палец — пространство — нос — палец — нос.

Это упражнение выполняется лучше, если делать его ритмично (10 раз).

11. Моргните несколько раз, закройте глаза и с минуту отдохните. Такой отдых, повторяем, следует давать глазам при малейшем появлении усталости, перемежая им долгий ряд упражнений.

12. Когда есть к тому возможность, делайте и такое упражнение: смотрите вдаль,

меняя фокусировку: 5 м, 10 м, 20 м... 100 м, 150 м, 200 м, 300 м... 1 км, 1,5 км, 2 км. И в обратном порядке.

Не делайте каких-либо усилий и не напрягайтесь при разглядывании. В исполнении упражнений должна быть легкость. Когда делаете упражнения, не бойтесь осторожно, сохраняя расслабление при зрении в дальней и ближней точках, экспериментировать.

Если вы смотрите без принуждения, то не можете повредить глазам. Если будете делать глубокий вдох, а затем выдох, всякий раз, когда смотрите вдаль, вас приятно удивит зрение, возвращающееся к вам. Каждый раз, когда вам удастся добиться проблеска лучшего зрения, это означает, что следующий проблеск дастся уже легче и длиться будет дольше. Помните всегда — в миопическом глазе есть зрение. Когда вы научитесь расслаблять две косые мышцы, которые удерживают глаз постоянно удлинненным, глаз будет становиться плоским и вы будете также хорошо видеть вдаль и вблизи.

Выполняя упражнения 6—10, вы заметите любопытное явление, называемое иллюзией качания. Знающим строение и работу глаза причина этого ощущения, мы думаем, понятна, и поэтому мы не станем занимать места ее объяснением, а поговорим о значении этого феномена.

Когда раскачивание, зрительное или мысленное (помните о власти представления), успешно, человек может испытать чувство расслабления, каковое и проявляется в виде ощущения всеобщего раскачивания. Это ощущение увязывается с любым объектом, который видится, чувствуется или осознается человеком.

Можно представить себе это движение в любой части тела, на которую направлено ваше внимание. Его можно увязать с полом, на котором сидите в позе лотоса, или с любым окружающим объектом. Раскачивающимися могут представляться здание, в котором или возле которого вы сидите, и весь окружающий мир. Когда человек осознает это раскачивание, он теряет воспоминание о том объекте, с которого оно началось. И пока вы способны сохранять ощущение такого движения в направлении, противоположном истинному движению глаз, или движению, которое представляете себе мысленно, расслабление будет сохраняться.

Однако если направление этого движения поменяется, то появится напряжение. Весьма легко представить себе всеобщее раскачивание с закрытыми глазами. Вслед за этим удастся делать это и с открытыми глазами. Позже чувство расслабления, которое сопровождает раскачивание, удастся достигать и без осознания последнего, хотя сам эффект раскачивания всегда достигается лишь тогда, когда человек о нем думает.

Помните, что существует только одна причина неудачи в достижении иллюзии качания. Эта причина — напряжение. Раскачи-

вание приходит само собой, без всякого уси-
лия, если перемещение взгляда осуществля-
ется правильно. Расслабление не создает
расслабления, зато является его свидетель-
ством.

Чем лучше в данный момент ваше зрение,
тем больше амплитуда этих качков. Если в
одном из глаз эта амплитуда меньше, чем в
другом, то работайте с этим глазом дополни-
тельно, заслонив ладонью лучший глаз по
способу, не раз указанному выше. Не забы-
вайте, что перемещения иллюзии раскачива-
ния зачастую удается более успешно добиться,
дав глазам отдых, закрыв их и сделав оладони-
вание. Подобным чередованием отдыха глаза с
продолыванием им перемещений люди с весьма
несовершенным зрением иногда добивались
временного или постоянного улучшения зрения
уже через несколько недель.

V ГРУППА УПРАЖНЕНИЙ — ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЕ И ДЛЯ РАЗВИТИЯ НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТИ

Эти упражнения, строго говоря, уже не яв-
ляются ни динамическими, ни статическими.
Это опять упражнения на расслабление. Их
действие становится особенно ценно именно
после групп предыдущих упражнений.

1. Откройте глаза очень широко и смот-
рите так, не мигая, несколько мгновений. За-
тем моргните несколько раз (3 раза).

2. То же движение, но теперь еще опустите
нижнюю челюсть, расслабив щеки и мышцы
шеи. Рот при этом остается закрыт (3 раза).

3. Без напряжения и не моргая смотрите
прямо перед собой, стараясь ясно видеть все
находящееся в поле зрения, т.е. не только то,
что находится прямо по линии взгляда, но и
слева, и справа, и вверху, и внизу от него.
Вернее даже сказать, старайтесь ясно видеть
как раз все то, что не находится прямо по
линии взгляда. При появлении усталости
моргните несколько раз и закройте глаза.

Упражнение это следует продлевать как
можно чаще, потому что оно развивает не только
периферийное зрение, но и наблюдательность, а
также способность видеть в темноте. Однако сле-
дите за тем, чтобы оно не шло в ущерб вашей
способности к центральной фиксации.

4. Закрыв глаза, массируйте веки, мягко
поглаживая их указательными и средними
пальцами в направлении от носа к внешним
углам глаз.

5. Вернитесь в и.п. Закрыв глаза, осто-
рожно положите кончики указательных,
средних, безымянных пальцев и мизинцев на
глазные яблоки и чувствуйте, как при выдохе
прана переходит из пальцев в глаза.

Завершите весь цикл упражнений оладо-
ниванием.

Повторяем: желательно, чтобы вы, когда
выполняете весь цикл упражнений, выполня-
ли его, сидя в позе лотоса (падмасаны), или
делайте упражнения, сидя в удобной позе на
стуле или в кресле. Ими можно заниматься
также и лежа на полу или в постели.

Люди нередко спрашивают: «Как долго мы
должны делать эти упражнения?» Мы отвечаем:
до тех пор, пока правильные привычки зрения
не сделаются у вас подсознательными. Тогда
глаза будут в состоянии справляться с обязан-
ностями своими сами, поскольку будут нахо-
диться в расслабленном состоянии.

Поясним свою мысль с помощью такого
обыденного примера: при вождении машины вы
никогда не задумываетесь над тем, какой ногой
нажать тормоз, потому что в то же мгновение,
как мозг осознает эту необходимость, тормоз
оказывается нажат. Это случается потому, что
мы имеем здесь дело с хорошо отлаженным ре-
флексом, управляющим ногой. Точно так же
обстоит дело и с глазами.

Когда глаза вместо того, чтобы присталь-
но смотреть на объекты, научатся переме-
щаться и часто моргать, когда зрение начнет
сопровождаться глубоким дыханием, вы пере-
станете напрягать глаза и будете не застав-
лять их смотреть, а позволять им видеть. В
этом вся тайна. При правильном пользовании
глазами зрение станет постоянно улучшать-
ся, подобно тому как у пианиста появляются
в пальцах беглость и сила удара, когда он,
избавившись от зажатости в пальцах и ско-
ванности в спине, посвящает некоторое время
упражнению в игре.

Сделайте расслабленную деятельность об-
разом своей жизни. Учитесь использовать
свои глаза в расслабленной манере — и вы
избежите в будущем каких-либо неприятно-
стей со зрением.

Вы скажете, что упражнений слишком
много? Да, необходимо признать это: упраж-
нений действительно много и на них надо
много времени. Но недовольным мы говорим
еще раз: «Кто хочет быть здоровым, тот на-
ходит время!»

Здесь мы приводим полный цикл упражне-
ний, но когда время не позволяет выполнять
его целиком, то делайте упражнения хотя бы
выборочно. Определите наиболее важные для
вас и не теряйте впустую те многие и многие
свободные минуты, которые выдаются даже и в
самом занятом дне: делайте эти упражнения
регулярно, добросовестно и тщательно.

Предположим, что вы добились прекрас-
ных результатов в улучшении своего зрения,
но потом наступил день, когда вам показа-
лось, что оно вновь ухудшилось. Не удивляй-
тесь и не волнуйтесь. Учтите, что в целом
прогресс идет следующим образом: улучше-
ние, затем временный перерыв или даже не-
который регресс.

Возможно, что в это время вы физически
или психически чувствовали себя неважно,

или это была лишь пауза, во время которой Природа перераспределяла нервную силу, высвобождавшуюся в результате улучшения вашего зрения. Не забывайте, что напряженное состояние глаз подрывает до 90% нервной силы. Когда эта сила восстанавливается для последующего нормального использования, во всей нервной системе человека происходят существенные сдвиги в лучшую сторону.

Занимайтесь регулярно, занимайтесь с твердой верой в успех, занимайтесь с удовольствием — и благие результаты не замедлят сказаться!

ЙОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА СОСРЕДОТОЧЕНИЕ ВЗГЛЯДА НА ИСТОЧНИКАХ СВЕТА

СОСРЕДОТОЧЕНИЕ ВЗГЛЯДА НА ПЛАМЕНИ СВЕЧИ

Упражнение выполняется обычно вечером, после захода солнца в темноте или полутьме.

1. Установите зажженную свечу на уровне глаз или чуть выше, на расстоянии от 0,5 до 1 м от лица — как вам представится удобнее. По классическим канонам это расстояние должно равняться расстоянию от глаз до лобка.

2. Примите какую-либо устойчивую позу и, не моргая, смотрите на свечу. Ничто не должно в это время отвлекать, ни предметы, ни звуки вокруг, ни мысли.

3. Внимательно вглядывайтесь в пламя, постепенно сужая площадь зрения до минимума. Глаза открыты широко, моргать нельзя. Язык пламени начинает превращаться в одно яркое пятно, которое будет расти по мере упражнения. В идеале пятно должно занять все поле зрения. Помышляйте об очищающей стихии мирового огня (Агни). Йоги удерживают это состояние до получаса и более.

Повторяем, что во время упражнения голова должна быть свободной от всяких посторонних мыслей. Нужно научиться просто смотреть. Это самое трудное, и умение приходит только после длительной тренировки. Поначалу постоянно будут появляться самые разные мысли, и это совершенно нормально. Осознав в себе постороннюю мысль, не отбрасывайте ее в раздражении, ибо такая реакция совершенно бесполезна. Лучше внутренне улыбнитесь и переключитесь на центр пламени, применяя центральную фиксацию, старайтесь увидеть в нем нечто. Отделяйте себя от своих мыслей, оценивайте все как бы со стороны и совершенно доброжелательно.

Первые недели на пламя смотреть следует до тех пор, пока глаза не устанут. В дальнейшем это время можно увеличивать до 10 и 15 минут. Категорически запрещено зани-

маться этим упражнением через силу. Всякий раз, как только появляются резь и слезы, глаза необходимо закрыть и продолжать смотреть на свечу мысленным взором, пока представляемое между бровями светлое пятно не исчезнет. С каждым разом надо стараться увеличивать время этого остаточного свечения и мысленно видеть пламя как можно отчетливее.

В ходе упражнения не забывайте об осанке! Очень важно спину и голову все время держать прямо. Обнаружив, что голова опустилась, а спина согнулась, следует немедленно выпрямиться. Йоги же предпочитают выполнять все упражнения такого рода, сидя в падмасане.

Закончите упражнение очищающим дыханием и расслабьте глаза. Лучше всего сделать оладонивание.

Длительная фиксация взгляда на пламени свечи применяется йогами на стадии Дхарана (концентрация) для развития способности к сосредоточению. Но упражнение как таковое очень благотворно действует на глаза и улучшает остроту зрения.

СОСРЕДОТОЧЕНИЕ ВЗГЛЯДА НА ОТРАЖЕННОМ ПЛАМЕНИ СВЕЧИ

К сосредоточению взгляда на отраженном пламени можно приступать после нескольких месяцев выполнения предыдущего упражнения. Техника выполнения этого упражнения аналогична технике предыдущего упражнения, но взгляд фиксируйте не на языке пламени, а на его отражении в воде. Для этого поставьте таз, тарелку или широкую чашу, налив туда воды. Пользование зеркалом нежелательно. Смотреть надо под углом примерно в 30 градусов к поверхности воды. Фиксация взгляда на отраженном свете совершенствует способность к сосредоточению внимания и успокаивает нервную систему.

СОСРЕДОТОЧЕНИЕ ВЗГЛЯДА НА СОЛНЦЕ

Упражнение выполняется утром или вечером, когда солнце касается линии горизонта, т.е. примерно в промежутке получаса после восхода или получаса перед закатом. Вообще же йоги предпочитают для своих занятий утренние часы.

Пристально смотреть на яркое солнце в течение дня нельзя.

1. Примите любую устойчивую позу, выпрямите спину, голову держите прямо.

2. Направьте взгляд на солнце.

3. Внимательно вглядывайтесь в центр солнца, стараясь уменьшить поле зрения до размеров солнечного диска. Смотреть широко открытыми глазами, не напрягая их и не моргая.

4. Когда появится ощущение, что вот-вот выступят слезы, то следует закрыть глаза и удерживать мысленный след солнца между бровями. Глаза остаются расслабленными.

Если для вас окажется невозможным смотреть на солнце, то фиксируйте взгляд в пространстве рядом с солнцем, постепенно приближая его к диску. При небольшой выдержке лучше повторить упражнение несколько раз, чем продлять его насильно.

СОСРЕДОТОЧЕНИЕ ВЗГЛЯДА НА ОТРАЖЕНИИ СОЛНЦА

Упражнение выполняется аналогично предыдущему, только смотреть надо не на само солнце, а на его отражение в воде — пруду, реке, озере. Можно делать в любое время дня. Сосредоточение взгляда на солнце и на его отражении очень полезно для глаз. Орел — это птица, которая может смотреть прямо на солнце, поэтому йоги считают, что систематическая практика в рассматривании солнца уподобляет человеческое зрение орлиному. В Индии соляризация применяется для устранения близорукости, дальнозоркости (в том числе и старческой), воспаления глаз, астигматизма, трахомы.

СОСРЕДОТОЧЕНИЕ ВЗГЛЯДА НА ЛУНЕ И ЕЕ ОТРАЖЕНИИ

Выполняется точно так же, как и сосредоточение взгляда на солнце. Смотреть от 3 до 10 минут, желательно, чтобы луна находилась к глазам под углом в 45 градусов: так глаза меньше устают. Здесь только необходимо сказать, что людям с неустойчивой нервной системой смотреть на луну с сосредоточением взгляда нельзя. Вполне здоровым людям на луну или ее отражение (последнее, надо сказать, предпочтительнее) сосредоточиваться рекомендуется не чаще одного раза в неделю.

Большую пользу зрению приносит также фиксирование взгляда на звездах, облаках, на вершинах гор, на морских просторах и просторах ландшафта.

Российский центр народной медицины (нетрадиционных методов лечения) Фонда «Милосердие — детям»

Принимает на лечение детей и взрослых с тяжелыми хроническими заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Людей, потерявших свои возможности нормально ходить и жить нормальной жизнью. Это больные сколиозами, кифосколиозами, перiarтрозами, остеохондрозами позвоночника, болезни которых прогрессируют по причине травм позвоночника.

На ранней стадии этих болезней у детей, получивших родовые травмы или увечья, полностью восстанавливается анатомо-физиологическое состояние.

Проводится здоровая диагностика состояния человека по карте тела, без рентгена. Растирки, мази, компрессы, произведенные на естественном растительном сырье, рассасывают травмы, экзастозы, известкование. Применение методов костоправства, мануальной терапии, сегментарно-линейного массажа способствуют быстрому восстановлению и коррекции позвоночника и восстановлению работы внутренних органов человека. Применяются методы акупрессуры, электроакупунктуры, аутотерапии, биоэнергостимуляции.

Наш адрес: Москва, проспект
Мира, дом 50, 2-ой этаж.
Тел. (095) 288-17-56;
280-85-38; 142-73-85.

Существуют не только замечательные врачи, но и талантливые пациенты, замечательные своей способностью преодоления тяжелейших недугов, обладающие поистине неукротимым духом, стремлением к самопознанию, неиссякаемой изобретательностью. Эти лучшие качества особенно необходимы тогда, когда положение больного, казалось бы, безнадежно и грозит участь остаться навсегда прикованным к постели.

Продолжаем публикации рубрики, в которой своим опытом в преодолении недугов и тяжелой инвалидизации, спасения от тяжких последствий болезни с вами поделится те, кто поистине подвижническим трудом и с помощью бесценных знаний успешно борется за восстановление утраченного здоровья. Безусловно, каждый такой человек — личность неординарная, но и жизнь больного делает таковым, если есть стремление не просто выжить, но найти смысл человеческого существования.

Наши постоянные подписчики помнят статью Леонида Ильича КРАСОВА «Борьба с гибельным покоем», опубликованную в нашем ежемесячнике в № 9 за 1988 год. В ней

были представлены его изобретения и методики. Вот уже более четверти века после перенесенной травмы (перелом позвоночника с вывихом первого поясничного позвонка и частичным перерывом спинного мозга и «конского хвоста»), преодолев несчастье, трудится, помогая своим личным опытом восстановления другим спинальным больным, Л.Красов, разработавший целую систему методик и средств, включающих устройства и приспособления для реабилитационного лечения в домашних условиях.

Как известно, уже через 4 месяца после травмы он стал в манеже, а через 4 года вышел на работу (опираясь лишь на две трости) в качестве врача-реабилитатора в Институте хирургии им.Вишневского в Москве.

На многие письма читателей отвечают главы из его неопубликованной книги «Путь из бездны. Записки врача, вернувшего себя к жизни», которые мы представляем читателю в литературной записи Аллы Ананьевны ЗИНОВЬЕВОЙ (начало см. в «Твое здоровье» № 2/92, 3/92, 4/92, 5/92).

Л.Красов

ПУТЬ ИЗ БЕЗДНЫ (Записки врача, вернувшего себя к жизни)

СОЮЗНИКИ И ПРОТИВНИК

Прежде чем выпустить в свет свое лучшее произведение — человека, природа наградила его уймой замечательных качеств, но в одном обделила — не дала «запасных частей». Правда, у нас есть некоторые дублирующие органы: два глаза, два уха, два легких, две почки, две вены, сопровождающие каждую артерию, наконец, две руки, две ноги и целых двадцать пальцев. Но печень, сердце, мозг у него в единственном экземпляре.

В течение своей жизни эти органы сильно изнашиваются (виной тому неумелое обращение с ними), и очень хорошо, если бы их можно было заменять. Сейчас уже наука в этом плане многого добилась — в мире есть люди, живущие с чужим сердцем, почками, печенью, с чужой кровью.

Очень любопытна история переливания крови. Впервые такую операцию произвел французский хирург Дени в 1667 году. До этого почти все болезни лечили кровопусканием, которым занимались брадобреи.

Затем эпоха кровопусканий сменилась эпохой внутривенных вливаний. Что только не вливали в жилы больного: пиво, бульон, молоко, воду, мочу, вино, кровь животных и наконец кровь человека.

Кровь — динамичная и легко делимая жидкая ткань, идеальная для пересадки. Но это недолговечная ткань — смешиваясь с чужой, она не приживается в организме навечно, а лишь на короткий срок восполняет нехватку гемоглобина, одновременно стимулируя действия кроветворных органов. Переливание крови — скорая временная помощь до тех пор, пока костный мозг — «хозяин» не выработает собственные эритроциты и

тейкоциты, а перелитые к той поре уже ис-
черпаны.

После катастрофы я потерял много крови,
и ее, естественно, требовалось возместить.
Моя кровь первой группы. Каждому могу ее
дать, но не у каждого взять. Много было до-
бровольцев-доноров, которые хотели мне по-
мочь. А Игорь Красов (брат по приемной ма-
тери) даже предложил перелить мне кровь
прямым путем — из вены в вену. Но врачи
предпочли путь проще — использовать труп-
ную кровь.

Я не возражал, мне было все равно.
Вспомнил, что именно в этом институте в
марте 1930 года знаменитый хирург
С.С.Юдин первый собрал «бросовую» кровь
от умерших людей и перелил ее больному,
страдающему острым малокровием. Сергей
Сергеевич любил называть работы по изуче-
нию посмертной крови своей патетической
симфонией. У него даже есть стихи по этому
поводу:

Пускай ты умер и давно
Уж твой развезен прах,
Но кровь из сердца твоего
Живет в других сердцах.

А приоритет открытия принадлежит про-
фессору В.Н.Шамову, который на два года
раньше возвратил к жизни обескровленную
собаку, влив ей кровь, взятую от трупа ее со-
брата.

Кровь живых и умерших не имеет разли-
чия по биохимическим свойствам. Зато послед-
няя намного дешевле, и у нее есть одно неза-
менимое свойство — она действует как стиму-
лятор. Это стимулирующее действие посмерт-
ной крови испытал на себе академик В.П.Фя-
латов. И вот теперь мне тоже предстоит вос-
пользоваться замечательным открытием.

Процедура предстояла не из легких, так
как попасть в мои опавшие вены было непросто.
Помучившись некоторое время и помучив
основательно меня, сестра обратилась за
помощью к врачу, который отпрепарировал
вену от голени по всем правилам искусства.

Мысли мои невольно обратились к тому
неведомому спасителю, который, погибнув от
тяжелой травмы, отдал мне свою кровь, чтобы
я жил. Кто был этот человек? Что с ним слу-
чилось? Какой парадокс — меня спасают не
только живые, но и мертвые.

Переливание крови очень помогло, состо-
яние мое стало намного лучше. Я чувствовал,

как порозовело лицо, появился пульс, и раз-
буженное сердце стало стучать все сильнее,
значит, вновь ожили высохшие родники, и жи-
вительное тепло, энергия стали разливаться по
всему телу. А с ними возвращались ко мне си-
лы, надежды, желания и радость бытия.

После операции за мной продолжали на-
блюдать. Организм, временно приютивший
пришельцев, не очень-то благоволил к ним и
остается для них чужим. Поэтому во мне еще
долго будет происходить иммунологическая
борьба организма с навязанной ему тканью.
И врачи вынуждены внимательно следить за
ее исходом.

Время показало, что все обошлось пре-
красно. Я чувствовал себя значительно креп-
че, и медсестры, по их выражению, не могут
на меня нарадоваться. Спасибо тебе, мой не-
ведомый спаситель, мой союзник, за протя-
нутую из другого мира руку помощи.

Жизнь вокруг меня прямо кипит: работаю
во всю сам, заставляю и других. Обучил мед-
сестер и друзей приемам массажа и лечеб-
ной гимнастики. Мои спасители через каж-
дые полтора-два часа переворачивают меня,
протирают камфарным спиртом, меняют про-
стыню, разглаживают на ней складки, разми-
нают тело, спасают его от пролежней.

Одному из друзей пришла в голову
мысль, что водяной матрац будет лучше на-
дувного. Идею осуществили. А потом Слава и
Игорь Красов оборудовали кровать специаль-
ными приспособлениями, и мне стало гораздо
легче самостоятельно выполнять гимнастиче-
ские упражнения. С разрешения администра-
ции они укрепили над постелью бра. И теперь
я мог читать по ночам, сделали полочку для
того, чтобы было удобно писать. Обещают изго-
товить балканскую раму.

Как я уже упоминал, Игорь Красов не
кровный мой родственник, но роднее его нет
у меня человека. Не очень разговорчивый по
натуре, он не на словах, а на деле постоянно
помогал (и помогает) мне. Руки у Игоря зо-
лотые, а это теперь так необходимо мне, по-
стоянно нуждающемуся в различных, не-
сложных порой приспособлениях, но которых
нет и в помине в нашем отечестве.

Игорь очень часто приходил в больницу,
и, как правило, не с пустыми руками. То
приемник принесет, то наушники, то какое-
нибудь новое приспособление.

И после моего выхода из больницы он
был (и остается) всегда рядом, оборудуя по

очереди все мои жилища, приспособлявая их под мой образ жизни, нередко заменяя меня (если я себя плохо чувствую) за рулем мотоцикла. Не знаю, что бы я делал, не имея рядом с собой такого брата-друга?

...Самостоятельные занятия мои носят пока весьма жалкий характер. В основном это не движения, а иступленное желание делать их. Постоянно посылаю импульсы то в одну, то в другую группу мышц. Безрезультатно. Пытался удерживать руками колени, ничего не получается — разваливаются в стороны. Активная гимнастика возможна только для верхней части торса. Чтобы не пользоваться снотворным, стараюсь максимально утомлять себя. Сплю четыре часа в сутки, ухитряясь заниматься даже ночью — нельзя терять ни одной минуты.

Время от времени вдохновенная борьба сменяется упадком настроения. Расстраивает то, что температура не опускается ниже $37,5^{\circ}$, что появляются все новые и новые боли — колющие, жгучие, стреляющие. И хотя они признак восстановления чувствительности нервов, мне от этого, как говорится, не легче.

Впервые с помощью методиста и медсестры встал на колени. Положение зыбкое, ненадежное. Куда легче было удерживаться на лыжах на самом крутом склоне.

Эта пантомима продолжалась несколько минут, а мне она показалась вечностью. Но шаг сделан, и через несколько дней я уже стал ползать по кровати на коленях, вперед и назад по два-три раза.

И вот, наконец, смог самостоятельно встать на колени. Подполз к спинке кровати и при поддержке моих помощников выпрямил корпус. Теперь буду делать это сам, держась за спинку кровати.

Когда выпрямил корпус, кругозор у меня увеличился. Я уже отвык смотреть на окружающее сверху вниз. Насколько же это приятнее, чем наоборот, видеть проходящую вокруг тебя жизнь снизу вверх.

Ползаю теперь по кровати регулярно. Конечно, это не совсем подходящее для моего возраста занятие — находиться в состоянии ребенка-ползуна, но что поделаешь, иного способа встать на ноги у меня нет.

Как странно, еще совсем недавно я бегал, плавал, ходил на лыжах, занимался фигурным катанием и танцами на коньках, а сейчас едва-едва ползу на четвереньках. Так размыш-

ляя, я совершал свой путь по кровати, заваливаясь то в одну, то в другую сторону (ведь главная опора была на руки). Отдыхая и собираясь с силами после каждого шага, с огромным трудом волочил я свое искалеченное тело, ставшее для меня теперь обузой.

Парализованные ноги, будто свинцовые двухпудовые гири, и я с огромным трудом тянул их за собой. Доски деревянного щита подо мной скрипели и стонали — им тоже тяжело было выдерживать все это. Отвисший под собственной тяжестью парализованный живот почти касался кровати, разгоряченное сердце тяжело бухало в грудную клетку, ручьями катился пот.

Несмотря на трагикомичность момента, я невольно вспоминаю замечательный французский документальный фильм «Остров черепах». В нем рассказывалось об исполинских (весом до 400 кг) морских черепахах на Галапагосских островах. Они проводят все свое время жизни в воде, но каждый год, один раз, выходят на сушу отложить яйца. Черепахи выползают на берег и неуклюже медленно ползут, тяжело дыша со стоном, чтобы дать жизнь новому многочисленному семейству.

Слезы бегут из глаз этих бедных созданий, слизь тянется изо рта, но неумолимый инстинкт требует: «Надо!» — и они ползут со вздохами, стонами, тащат на себе тяжелый панцирь, оставляя, как танки, глубокие следы на песке. Страшно тяжелый труд, но благородный и необходимый. Так и я ползаю ради жизни, ради будущего, оставляя за собой на кровати ворох постельного белья, — чуть полежу, отдохну немного и ползу дальше.

Зато в воде и под водой черепахи неузнаваемы, из тяжелых неповоротливых существ они превращаются в ловких, быстрых, проворных. Я думаю, что и меня ожидает такое же превращение. Во-первых, будет устранение собственной силы тяжести, которая не позволяет мне ни сесть, ни встать, ни даже самостоятельно поднять ноги. Закон Архимеда — способность жидкости вытеснять любое погруженное в него тело — придаст мне состояние невесомости. И тогда, в положении на плаву, для ослабленной и частично парализованной мускулатуры станут возможными активные движения. Упругость и вязкость воды по сравнению с воздушной средой исключат страх падения и травмы.

С каждым днем я ползаю все увереннее, самостоятельно выпрямляю корпус и с довольным видом оглядываю палату с высоты своего положения. Мои успехи всех радуют. Всех, кроме нового лечащего врача.

Как же мне не повезло с врачом! Каждая встреча с ней, моим главным противником, является для меня маленькой смертью. Молодая женщина, а сколько в ней нескрываемого равнодушия. Вспоминаю, как насмешливо оглядела она мои примитивные приспособления, скривила губы и только что не произнесла вслух: «Еле дышит, а еще на что-то надеется».

Впрочем, эту мысль доктор мне все-таки высказала:

— Вы же врач, — холодно начала она в одну из наших первых встреч, — и ваши знания нейрохирургии должны сдерживать от зряшных усилий. В учебниках говорится, что перелом позвоночника с повреждением спинного мозга приводит к стойким параличам. Нервные корешки повреждены, вещество мозга сдавлено рубцами и гематомами, нарушено нормальное движение спинномозговой жидкости. Корешковые боли будут вас преследовать всегда.

Она била меня словами наотмашь, жестоко и хладнокровно. Было больно, однако в душе я не мог не согласиться с убийственной правдой ее слов. Но зачем мне эта правда сейчас, когда у меня появилась вера в исцеление, и я вовсе не желал поддаваться разумным советам, не хотел уgomониться и смириться с матрачной могилой.

Мое желание подняться на ноги возмущало лечащего врача. Раздражало ее и то, что меня постоянно окружали женщины.

— Зачем вы приходите? — спрашивала она у Эдды. — Вы же должны понимать, что как жених он не состоялся. Так что зря ходите. Умрет? Хуже будет, если выживет.

— Это мое дело, — спокойно отвечала Эдда. — Почему вы вмешиваетесь, почему говорите такое, вы же врач?

Самое страшное, что подобные разговоры велись в моем присутствии, мне было очень стыдно за коллегу. Хотелось крикнуть ей: «Замолчите, доктор! Вы же забыли о своем призвании».

Ожесточенная словесная дуэль между ними продолжалась, и я не в силах был ей помешать. Однако Эдда и без моей помощи знала, как ответить. И отвечала так, что дру-

гой человек на месте моего врача наверняка бы смутился. Но эта молодая женщина, видно, была сделана из пуленепробиваемого материала и предназначалась для другой профессии, но по простой случайности стала врачом.

Страшная жажда вернуться к жизни перечеркивала не только скептицизм моего врача, но и более солидных авторитетов, помогала мне выстаивать. Чтобы обрести силы, которые методично подрывала мой доктор, я стал искать новых союзников.

В книге хирурга и писателя Ю.Крелина я много позже прочел: «Преклонимся перед высоким уровнем сложности живого организма, чем тяжелее болезнь, тем сложнее операция, тем больше сил нужно больному для восстановления, а у тяжелого как раз и мало сил. Стало быть, тяжелый приговорен? Но это логика формальная, а большинство оперируемых все-таки выздоравливает, и это правда жизни. Только человек, используя всю тонкость, объемность отпущенных ему природой мыслительных, волевых, интуитивных, эмоциональных способностей, может взаимодействовать с жизнью на ее уровне. Мыслить по-человечески, то есть проверять любое правило на реальной ситуации, гораздо труднее, чем трафаретно, по-машинному».

Я не хотел мыслить «по-машинному», а искал все новые и новые возможности, которые помогли бы мне достойно ответить на вызов, брошенный жизнью. Я был уверен, что выздоровление каждого человека зависит от того, насколько он сумеет мобилизовать резервы своего организма. Еще во времена Гиппократы врачи знали, что вера в лучший исход болезни помогает больным выздоравливать. Почему же этой истины не знает мой лечащий врач? Зачем она еще добавляет отрицательных эмоций, когда мне так нужны положительные? Ведь в них в первую очередь мое спасение.

Жаль, очень жаль, что мой доктор не стал моим союзником! Это же великая сила в борьбе с болезнью — союз врача и пациента, когда оба, на равных должны бороться за выздоровление больного. Союза не получилось, буду продолжать борьбу вопреки нежеланию лечащего врача видеть меня восстанавливающимся, ибо такой исход не соответствовал полученным ею в институте знаниям.

Но как же хорошо, что в борьбе есть у меня немало союзников — и мои друзья, и

медицинские сестры, а главное — профессор Соколов.

Я НАЧИНАЮ ЛЕЧИТЬ

С тех пор, как я въехал в новую квартиру, жизнь моя течет спокойно и размеренно. Живу по строго установленному режиму, в котором главное место занимают тренировки, не только тела, но и ума.

Как голодный с жадностью набрасывается на еду, так и я сейчас поглощаю в огромном количестве духовную пищу — очень много читаю, конспектирую то, что особенно привлекает внимание, размышляю над прочитанным.

Знакомлюсь с трудами философов разных эпох, жизнеописаниями великих людей, шедеврами мировой литературы. И чем больше читаю, тем больше убеждаюсь: как же мало я знаю.

Системы в чтении, к сожалению, нет, просто глотаю все, что, по моему мнению, нужно знать каждому мало-мальски образованному человеку.

Теперь на моем столе Сократ соседствует с Монтенем, Гейне с Гамсуном, Платон с Франсем, Роден с Ремарком, Тен с Достоевским... В художественных произведениях мое внимание привлекают не сюжеты, а ход мыслей авторов, их умение раздумывать, строить фразы. В каждой книге я стремлюсь поймать те мысли, которые авторы не высказывают прямо, а порой лишь намекают на них, обозначают штрихами, давая читателям пищу для размышлений, раздумий. Словом, я пытаюсь докопаться до глубины мыслей великих.

Философы и психологи, знаменитые медики и писатели стали моими учителями. В их книгах я находил ответы на многие интересующие меня вопросы — и как человека, и как медика. Я не только набирался у них медицинских и общечеловеческих знаний, но и учился тому, как надо выражать мысли. Ведь я собирался передавать свои знания другим, а для этого необходимо уметь убедить больного, заставить его поверить, что моя методика ему поможет, находить для каждого те слова, которые заставляют человека пересилить свое бездействие.

Радостные встречи с великими мыслителями прошлого перемежаются теперь у меня с неприятным общением с моими современниками — многочисленными московскими чиновниками. Дело в том, что мне надо ре-

шить одну непростую проблему: как прожить на 40 рублей в месяц (такова моя пенсия по инвалидности). При всем своем желании не могу уложиться в эту сумму и постоянно залезаю в долги. Поэтому я и вынужден был обратиться в районный отдел социального обеспечения. Обратиться-то обратился, да что толку — дело с пересмотром пенсии тянется нудно и пока безрезультатно, и конца, видно, ему не будет никогда.

Сегодня, в который уже раз, позвонил в собес Тимирязевского района, где раньше жил. Но недовольный женский голос зло оборвал меня, и на другом конце провода хлопнули трубкой. То же самое было вчера и месяц назад. Работников собеса раздражают подобные звонки: они не дают им спокойно трудиться на пользу стариков и инвалидов.

Позвонил в горсобес — реакция та же: меня отфутболили в райсобес по месту жительства. Набираю номер телефона собеса Фрунзенского района, отвечают, что заочно справок не дают, надо самому прийти. Объясняю, что я инвалид первой группы и ходить мне трудно. Рекомендуют прислать родных. Говорю, что их у меня нет. На это мне отвечают: «Тогда ничем помочь не можем».

Каждый такой разговор стоит много здоровья, и я никак не могу понять, как в таких учреждениях, призванных быть особенно гуманными, дозволено работать черствым людям. За годы болезни я встретил десятки добрых, сердечных людей, готовых помочь мне в беде. И теперь участие и помощь я встречаю всюду: на улице, в общественных местах, но только не в учреждениях, чья обязанность помогать обездоленным, служить им. Чудеса да и только!

Чиновники этих учреждений кажутся мне порой близнецами-братьями (или сестрами). Одинаково пренебрежительная (в лучшем случае сухая) манера говорить и вести себя с теми, кто нуждается в их помощи, делает лица этих людей так похожими друг на друга, что невольно вызывает мысль о кровном родстве. Ясно, что мы, инвалиды, им совершенно не нужны, более того, раздражаем, и чем меньше будем появляться в поле их зрения (и слуха), тем будет лучше (для них, конечно).

Невеселые мои размышления прервал звонок в дверь: на пороге незнакомый мужчина. Приглашаю войти. Посетитель оказался отцом девушки, сломавшей позвоночник. Кто-то рассказал ему обо мне, и вот после

долгих поисков он наконец отыскал нужный адрес.

Выясняется, что травма его дочери похожа на мою. Доставить девушку ко мне он не может и просит приехать проконсультировать. Обещал отцу сделать это в ближайшее время.

В назначенный день за мной пришла машина и повезла в небольшой подмосковный городок к моей пациентке Гале Смирновой.

Полтора часа в дороге, подъем пешком на пятый этаж, затем многочасовая консультация. В общей сложности десять часов без отдыха. Но ничего — выдержал.

...Вот и наступил день, когда я начал лечить других. День, о котором столько мечтал, к которому долго готовился. Только бы моя пациентка оказалась сильным человеком, иначе ничего не выйдет: никакой врач не поможет тому больному, который лишь пассивно воспринимает советы. Первое впечатление от Гали было малоутешительное — девушка настроена пессимистически. Правда, к концу нашей встречи она заметно повеселела. Кажется, мне удалось вдохнуть в нее надежду. Но надолго ли?

Январь стоит очень холодный, морозы доходят почти до тридцати градусов, но я все равно каждый день бываю на улице. Здесь у меня уже есть определенный маршрут, и я успел многим примелькаться. Ко мне подходят незнакомые люди, участливо интересуются, что со мной случилось, предлагают свою помощь. А одна старушка пригласила даже пожить у нее летом на даче. Все это поднимает настроение, радуется, что на свете есть много добрых людей.

Мне теперь никак нельзя терять набранную форму, ведь я должен быть убедительным примером для своих пациентов, поэтому я гуляю в любой мороз и тренируюсь с полной отдачей сил.

В конце января снова приехал за мной отец Гали. Мороз 30 градусов, но я не отказался от поездки — надо поднимать пациентку. Как там она? В последнюю встречу девушка не порадовала меня: все-таки Галя не верит в успех, считает, что так и останется лежачей больной. К однообразным упражнениям у нее уже отвращение, хандрит, пропускает тренировки. Но, когда я сказал ей, что за все время болезни пропустил занятия только два раза — в первый день после травмы и когда у меня была температура 40 гра-

дусов (при 39 градусах тренировок не прекращал, лишь снижал нагрузки), глаза девушки широко раскрылись от удивления и, пожалуй, восторга.

Какой я найду ее на этот раз? Спрашиваю у отца о дочери. Говорит, что стала активнее. Посмотрим, посмотрим....

Галя встречает меня с улыбкой. Это уже хорошо. Стала показывать, чего успела добиться. Молодец, хвалю ее, отмечая явные сдвиги в лучшую сторону. Глаза у Гали сияют, а я радуюсь, наверное, не меньше ее.

Так, шаг за шагом, поднимал я свою первую пациентку на ноги. И поднял! В последнюю нашу встречу она уже передвигалась на костылях (а ведь ей врачи сказали, что будет все время лежать).

Галя Смирнова закончила институт, вышла замуж, родила дочь. Нашла себя (весьма даже успешно) и как специалист. Счастливого жизненного пути тебе, моя первая пациентка!

Каким-то образом обо мне узнали журналисты. Звонят, приходят, часами расспрашивают, но пока еще никаких публикаций нет. И слава Богу! Буду рад, если журналисты обо мне забудут.

Нет, не забыли. Именно сегодня, в мой черный день, 17 февраля, в «Московской правде» появился очерк. Автор его Ирина Краснопольская позвонила и предупредила, чтобы был готов к многочисленным звонкам, потоку писем и приходу посетителей. Что-то преувеличивает уважаемый журналист: откуда взяться всему этому? Ну будет несколько звонков, может быть, от силы десятков писем, да и то вряд ли. Это не страшно, справлюсь.

Но я не оценил журналистского опыта Ирины Краснопольской: звонки начались в тот же день. А к вечеру пришел первый посетитель — Михаил Горшков. Ему 39 лет. Травму, как и я, получил три года назад, но пострадал значительно меньше. А передвигается хуже меня: ходит с костылями, в одном тугоре и очень некрасиво.

Первое, что порекомендовал Михаилу, это снять тугор и начинать восстанавливать мышцы ноги. Тугор для ноги, что корсет для туловища: мышцы под ними дрябнут.

Для наглядности рассказал посетителю, какими недугами страдали прежде красавицы, носившие корсеты. От постоянной бездеятельности мышцы спины были у них растренированы. Отсюда болезни позвоночника, боли

в спине. В связи с нарушением кровообращения (все ведь зажато-пережато корсетом) атрофировались и мышцы живота. Поэтому страдали органы брюшного пресса и малого таза.

Не то что корсет, даже тугая резинка от трусов оставляет на печени, почках, селезенке странгалиционные полосы (те же, что и у повешенных на шее), появляющиеся в результате постоянного сдавливания одного и того же места. Отчего нарушается нормальное кровообращение, обменные процессы и питание органов — возникают их заболевания.

В общем, убедил Михаила. Он расстался с тупором, и мышцы ноги стали постепенно восстанавливаться.

Второе, что я посоветовал пациенту, — это немедленно начать худеть. Чем меньше вес спинального больного, тем меньше нагрузка на травмированный позвоночник и слабые мышцы. Вследствие чего ему будет легче передвигаться.

Третий совет — заменить костыли канадскими палочками (с подлокотниками). Костыли — это крайняя необходимость, у Михаила ее уже нет. А вред от костылей немалый: от них ухудшается кровообращение рук (под мышками пережимаются нервно-сосудистые пучки) и может наступить их паралич.

Михаил Горшков, как вскоре выяснилось, принадлежал к числу тех пациентов, о которых я мечтал и с которыми в дальнейшем очень любил работать. Он все понял, все учел и проявил максимум настойчивости и терпения в тренировках. Обрадованный помощью, его организм тут же откликнулся на нее и весело пошел навстречу усилиям Михаила. Он похудел, жировые отложения исчезли, а вместо них появились мышцы. Ходил Горшков теперь с канадскими палочками и заметно исправил походку.

А я все повышал и повышал свои требования к пациенту. Особенно добивался того, чтобы Михаил развивал гибкость позвоночника. Дело в том, что гибкость это показатель высоты межпозвонковых дисков. Чем они выше, тем больше шансов избежать радикулита, ущемления позвоночных нервов. Более того, с развитием гибкости мы сохраняем, несмотря на возраст, свой рост и даже увеличиваем его. А последнее волнует, как известно, и многих здоровых молодых людей. Невысокий рост становится иногда для человека траге-

дией. Между тем его можно увеличить в любом возрасте.

Чтобы не быть голословным, сошлюсь на собственный пример. До травмы мой рост был 173 см. После травмы, когда «полетели» четыре позвонка, он уменьшился до 168 см. А в результате тренировок я развил такую гибкость (тут со мной и сейчас не сравнится даже молодой парень), так растянул свой позвоночник, что вырос на семь сантиметров. И сейчас мой рост 175 сантиметров. Гибкий позвоночник — прекрасная профилактика таких его заболеваний, как радикулит, болезнь Бехтерева, остеохондроз.

Чтобы закончить рассказ о первом пациенте, подаренном мне журналистами, скажу, что я до тех пор помогал его восстановлению, пока это требовалось. Когда же нужда во мне исчезла, наша связь прервалась.

Одновременно с Михаилом Горшковым, буквально на следующий день после публикации в «Московской правде», появились у меня и другие пациенты. Теперь телефон в квартире не умолкал, дверь, как говорится, не закрывалась: родные доставляли больных на носилках, в инвалидных колясках, а то и просто приносили на руках. Поток писем, которые приходилось читать до глубокой ночи.

Я был поражен количеством спинальных больных в Москве и Московской области и тем, как мало медицина им помогает. Впрочем, о последнем мне было уже достаточно известно, но как-то все еще надеялся, что случай со мной может быть нетипичен, и другим больным везет больше, чем мне. В то время я еще был недостаточно информирован о возможностях нашей медицины в этом направлении. Но чем больше больных прибывало ко мне, тем картина становилась яснее: лечить спинальников у нас не умеют. И это окончательно подтвердило правоту моего решения — остаться жить, восстановить себя, чтобы помогать другим подниматься на ноги.

Однако очень скоро я понял, что знаний у меня недостаточно для помощи всем, кто ко мне обращался, — слишком много было вариантов моей болезни. И тогда, отодвинув в сторону книги философов и поэтов, взялся за медицинскую литературу.

Она поведала мне о том, что выкрутиться, уйти от смерти спинальник с помощью врачей вполне может — хирургия в операциях на позвоночнике добилась неплохих резуль-

татов. Но операция — лишь полдела на пути к восстановлению. После нее больного ждут новые, многочисленные испытания — вторичные осложнения. Поэтому такие больные остаются, как правило, прикованными к постели и живут недолго.

В общем, причин для размышлений после встречи с пациентами и более глубоким изучением специальной литературы было много. Искал ответы на возникшие вопросы не только в медицинских книгах, но и в своих дневниках. Стал обрабатывать их, выделяя сугубо медицинскую сторону, на основе наблюдений за своей болезнью составил методику. Теперь, размножив ее с помощью машинки, я мог вручать каждому обратившемуся за помощью.

В те дни у меня не было буквально ни одной свободной минуты. Работал с раннего утра до поздней ночи: прием больных, чтение многочисленной почты, консультации по телефону, ответы на письма. А еще ведь надо было ежедневно несколько часов отдавать тренировкам. Я задыхался от нехватки времени, а больные все прибывали и прибывали.

На первых порах, правда, это приводило меня в восторг, радовало, что так нужен людям и могу многим помочь. Между тем силы мои от такой жизни начали постепенно таять, состояние ухудшаться, катастрофически не хватало средств на жизнь, ибо львиная доля жалкой пенсии уходила на покупку конвертов, бумаги и марок. Вознаграждения за лечение я не брал — помогал всем бесплатно, а зарабатывать деньги путем публикаций статей не было времени.

Наблюдая за моим полуголодным существованием, Володя наконец не выдержал и стал ежедневно привозить или посылать со своим сыном мне обед («чтобы «популярный» доктор не умер с голоду»).

Положение спасла на некоторое время продажа мотоцикла. Тут я повеселел и не только стал сам жить безбедно, но даже по-немногу помогал некоторым своим пациентам. Дело в том, что, занимаясь лечением парализованных больных, я столкнулся с такой устрашающей бедностью, по сравнению с которой мое существование было вполне терпимым.

Нередко мои пациенты были одинокими, брошенными даже близкими родственниками, людьми с ничтожной пенсией и, по существу, просто голодали. Так что приходилось с ними

и едой порой делиться и, когда появились деньги, оказывать небольшую материальную помощь.

Постепенно моя радость от появления многочисленных пациентов стала сменяться тревогой. А потом меня охватил ужас: да разве я один в состоянии справиться с такой огромной армией больных?! Теперь мне уже казалось, что почти все москвичи и жители Московской области страдают от травмы позвоночника.

Расстраивало не только обилие спинальных больных, но и то, что большинство из них ждало от меня чуда. Сейчас такого же чуда больные ждут от психотерапевтов и экстрасенсов. Я с глубоким уважением отношусь и к тем и к другим, ибо они действительно помогают. Но... уповая на эту помощь (и понятно почему, ведь наша медицина очень часто бывает бессильна), больные, как и при традиционном лечении, снимают с себя всякую обязанность перед своим организмом. Пассивно принимают помощь, сами ничего (или почти ничего) не делают для того, чтобы укреплять свое здоровье.

Они не понимают (или не знают), что те же экстрасенсы дают лишь необходимый толчок организму на пути к выздоровлению, лишь временно облегчают его состояние, выравнивая энергетическое поле больного и тем самым избавляя его от недуга. И тут-то человек должен браться за себя сам: достаточно физически нагружать свой организм, закалять его, правильно питаться. Словом, становиться самому для себя доктором.

К сожалению, так бывает крайне редко. А поэтому, несмотря на замечательную помощь экстрасенса, болезнь через некоторое время снова возвращается к человеку.

Так вот, большинство больных ждало от меня мгновенного чуда. Его, естественно, не было — вместо быстрого исцеления, я предлагал пациентам тяжкий, многолетний труд. Поэтому вялые, пассивные люди быстро отступали, предпочитая лучше медленно умирать, чем каторжно трудиться, постоянно преодолевая свое нежелание делать это.

Правда, я пытался помогать и таким пациентам, уговаривая их набраться терпения. Но потом понял (к сожалению, не сразу), что это мне не под силу: я просто не выдержу напряжения (адский труд лечить тех, кто не хочет лечиться) и погибну сам. Ведь энергии на таких больных уходило во много раз боль-

ше, чем на тех, кто устремился мне навстречу и помогал исцелению своей активностью.

От обилия больных, от напрасных трат энергии я буквально валился с ног, ведь времени на собственное восстановление у меня теперь совсем не оставалось. И когда я понял, что больше не выдержу такой жизни, то решил бежать. Куда? Сам пока не знал этого. Куда угодно, только побыстрее вырваться из этого ада.

И тут, как всегда у меня бывает в критические моменты жизни, судьба улыбнулась мне: неожиданно появилась путевка в Кемери, в спинальный санаторий. Об этом можно было только мечтать, ведь в Риге живет мой брат Иван. Он встретит меня на вокзале, и без лишних хлопот я доберусь до места, а заодно и повидаяюсь с родными.

Быстро, быстро собрался — и в путь, а вслед мне летели мольбы и настоящие вопли: «Доктор, не задерживайтесь, быстрее возвращайтесь, как мы без вас будем!...»

В санатории мне дали отдельную комнату, и наступила блаженная жизнь. Утро, как всегда, начинал с гимнастики, холодных обтираний. После завтрака — прогулки, несмотря ни на какую погоду (часто шел мокрый снег, было холодно, скользко). После обеда — работа над методикой, которую продолжал усовершенствовать, взяв и то, что предлагали спинальным больным здесь, в санатории.

Освоил спортзал, где тренировался по несколько часов в полном одиночестве, ибо, кроме меня, никто из больных здесь не появлялся. А ведь среди них были не только лежащие, но и такие, кто мог передвигаться. Я встречал их в парке каждый день, Тепло одетые, они осторожно бродили по скользким дорожкам. При встрече со мной, быстро шагавшим по аллее без пальто и головного убора, удивленно вскидывали на меня глаза, в которых я видел осуждение своему легкомысленному поведению («и одеваться легко нельзя, — говорил их взгляд, — И ходить так быстро не стоит»).

Когда я начинал заниматься на брусках, расположенных тут же в парке, ходячие больные и те, которые передвигались в колясках, окружали меня и наблюдали за тренировками. Порой некоторые тоже начинали пытаться подражать мне, но терпения их хватало ненадолго — через два-три дня они остывали и снова превращались в пассивных зрителей.

А вот методисты санатория всерьез заинтересовались моей системой. Попросили у меня методику, чертежи конструкций, манежа и приспособлений для тренировок. Обратили внимание даже на мою обувь — обыкновенные кеды, но с жестким задником для фиксации пятки, чтобы стопы не отвисали.

Уезжая из Москвы, я оставил адрес санатория своим наиболее перспективным больным и сказал, чтобы в случае острой необходимости они писали мне. Такая потребность у некоторых вскоре возникла, и в санаторий стали поступать письма. А потом из Риги начали приезжать на консультацию спинальные больные (я так и не выяснил, откуда эти-то узнали о моем пребывании в Кемери).

Теперь мое лечение в санатории перемешалось с консультациями рижским спинальникам. Но их было немного, и я имел даже время на отдых, не говоря уже о тренировках, которым уделял несколько часов в день.

Врачи здесь были очень внимательные, думающие. С интересом и весьма одобрительно они отнеслись к моей методике. Медперсонал работал четко и квалифицированно. Так что пребывание в санатории доставляло мне только радость. А тут еще вдруг неожиданный подарок судьбы — увлекся очень симпатичной, милой медсестрой. Рая тоже не осталась ко мне равнодушной, и мы с удовольствием проводили время в обществе друг друга: гуляли по аллеям парка, ходили в кино и подолгу беседовали.

Никому, кроме Раи, не рассказал я историю своей травмы и становления на ноги. Она тут же оценила мой «подвиг» и как медик дала ему соответствующую оценку.

Как-то после завтрака Рая протянула мне журнал. Я раскрыл журнал и увидел огромный очерк Марка Барина: «Эксперимент доктора Красова». Стал читать. Рассказ журналиста время от времени прерывался моими дневниковыми записями. Тут же были и фотографии: две во время тренировок, а одна — огромный поясной портрет чуть ли не на всю полосу.

В заключение очерка было дано послесловие от редакции, в котором специалист из Института нейрохирургии имени Бурденко, ныне доктор медицинских наук, профессор Владимир Львович Найдин, сказал следующее: «Я бы никогда не поверил, что у Красова было такое сложное повреждение спинного

мама, если бы об этом не свидетельствовали документы. Эксперимент Красова представляет собой несомненную ценность для науки. Результаты, полученные больным-экспериментатором, неоценимы, и следует как можно быстрее дать возможность Леониду Ильичу поделиться своими выводами со специалистами. Дневники Красова должны быть обработаны и изданы — они также представляют большую ценность. Для дальнейшей разработки методики Красова следовало бы организовать стационар на пять-шесть коек, где он бы вел группу больных. И наконец, мужественный экспериментатор должен немедленно засесть за научную диссертацию.

К этому мнению необходимо добавить, что вряд ли можно считать нормальным такое положение, когда для продолжения своих наблюдений Красов фактически вынужден заниматься самодеятельностью: посылать копии своих дневниковых записей больным, ездить по всему городу и консультировать пациентов, читать лекции случайной аудитории. К тому же, ведя подлинную научную работу, он живет на инвалидную пенсию. Дело, которым он занимается, не его личное, а государственное.

Мы не сомневаемся, что Министерство здравоохранения СССР и Академия медицинских наук обратят на эксперимент доктора Красова должное внимание.

...Хорошие слова, благие пожелания, но осуществиться им, за малым исключением, так и не удалось. Тогда мне надо было выбирать одно из двух: или бросить своих пациентов и начать пробивать эксперимент — ведь для этого требовалось много свободного времени и богатырского здоровья, а у меня, как известно, не было ни того, ни другого; или махнуть рукой на официальную поддержку руководящих медицинских организаций и заниматься непосредственной помощью спинальным больным. Я выбрал второе, так как жизненный опыт подсказывал, что толстую стену равнодушия, возведенную чиновниками от медицины, мне с моими силами не пробить. Время показало, что я был прав, приняв такое решение.

А пока я лечусь и отдыхаю, помогаю советами другим больным. Дело в том, что очерк в «Смене» прочитали многие в нашем санатории. Поэтому теперь у двери моей комнаты постоянно «дежурило» несколько инвалидов колясок. Приходилось вести

прием больных. Но для меня уже испытанного настоящего нашествие спинальников, это теперь казалось лишь службишкой — не службой. И не подозревал я тогда, что вскоре жизнь моя в санатории станет просто невыносимой.

Но прежде чем рассказать об этом, вернусь сначала к одному событию, происшедшему со мной в Москве года два назад. А случилось то, что я стал не только героем журналистских выступлений, но и главным действующим лицом пьесы. Ее написал драматург Давид Медведев, назвав пьесу «Канат альпинистов».

Поскольку времени уже прошло немало и драматург не напоминал о себе, я забыл о нем и о пьесе. Но вот однажды захожу в комнату и по радио слышу свою фамилию. Следом вбегает Рая и с порога почти кричит:

— Леня, о тебе пьесу по радио передают!

Мы замерли с ней у приемника и стали слушать. Рая, как говорится, затаив дыхание, я — с интересом, ловя время от времени себя на том, что воспринимаю эту радиопостановку как повествование о каком-то постороннем для меня человеке. Поступки его в чрезвычайной ситуации, умение владеть собой порой очень импонировали мне и даже иногда хотелось воскликнуть: «Молодец, парень, хорошо держишься!» Но я вовремя мысленно одергивал себя, напоминая тем самым, что поступать так просто нескромно.

Оказалось, что пьесу слушали не только мы с Раем, но и в других палатах санатория тоже. И уже к вечеру это событие обсуждалось буквально всеми, а результаты обсуждения сказались немедленно. Теперь у двери моей комнаты собиралось уже очень много больных: кто в колясках, кто с костылями, кто с палочками. Все жаждали консультации, конкретных советов, и с каждым днем желающих их получить становилось все больше и больше. Больные уже не шли на прием к своим лечащим врачам, а хотели получить помощь только от меня.

Я приходил в отчаяние: не мог я помогать всем этим людям, не нарушая врачебной этики, и в то же время был не в состоянии отказывать в советах тем, кто в них нуждался. И я снова решил бежать, хотя до окончания срока пребывания в санатории оставалось еще две недели.

Из Риги приехал брат и увез меня к себе. Я прожил у него, наверное, с месяц, а потом,

уже в мае, мы с другим моим братом Петром отправились в Москву.

На звонок открыла дверь Елена Николаевна, которая с той поры, как я въехал сюда, так и жила со мной. Она очень обрадовалась моему возвращению, обозвала бродягой, забывшим свой дом.

Как и положено после долгого отсутствия, стал обходить свои «хоромы». Открыл дверь в маленькую комнату, где стояла моя конструкция, затем большую и замер: посередине ее стояли три огромных бумажных мешка.

— Что это? — спросил я у Елены Николаевны.

— Письма, — коротко ответила она.

Меня даже жаром обдало: такого количества писем я никогда не предполагал получить. Первой мыслью было: сколько же у нас в стране спинальных больных! И второй: когда же я все это прочитаю?

Ну что же, держись теперь, Красов, ведь ради этих людей ты и остался жить. Исцелился сам — теперь помогай другим.

Я ПОШЕВЕЛИЛ ПАЛЬЦЕМ

Сегодня меня впервые вымыли прямо в кровати, подложив клеенку, — с мылом, мочалкой и горячей водой. После этой приятной процедуры я ожил и относительно хорошо спал ночь.

Скоро два месяца, как я нахожусь в Институте имени Склифасовского. Чувствую себя достаточно окрепшим, чтобы встать на ноги. Профессор Соколов и методист по лечебной гимнастике поддерживают мое стремление. Но лечащий врач, врач по лечебной физкультуре откладывают вставание еще на месяц. Свой отказ объясняют тем, что нет манежа. Вернее, он есть, но громоздкий, на колесах, такой мне не подойдет.

Нет не только манежа, нет балканской рамы — бруса, крепящегося на спинках кровати и висящего над больным так, что, протянув руки, он может подтягиваться и подниматься. Те, что имеются, находятся в травматологии, там они приносят ощутимую пользу. А в нейрохирургии все ходячие, так что никого не приходится ставить на ноги, потому рамы тут и не держат.

Изучив необходимую литературу, поручил друзьям сделать простую и легкую конструкцию манежа. Обычно парализованного

человека, поставленного на ноги, замуровывают в кожу и металл от торса до стоп. Я настаивал на том, чтобы меня не упаковывали в корсет. Я создам себе собственный корсет из мышц, разовью и наращу их так, что будут держать меня не хуже искусственного. А вот без специальных приспособлений, предохраняющих стопы от вывихивания, пока обойтись нельзя.

Над постелью укрепили самодельную раму, методист по лечебной гимнастике сшила из бинтов и ваты лямки, закрепила их на стопах. Теперь я могу в любое время, натягивая «вожжи», сгибать ноги в коленях или поднимать их над матрацем.

...Прошло еще полмесяца. Врачи по-прежнему не разрешают встать на ноги. А мне все больше хочется двигаться, любым способом, только бы не лежать.

— Вставать нельзя, тогда вывозите в парк, — прошу я врачей и медсестер.

От меня отмахиваются:

— Почему другие не просят, лежат спокойно? Вы видите, медсестры и санитары заняты, их нельзя отвлекать.

Все вижу, но знаю и другое — если буду лежать спокойно, как другие, останусь лежачим на всю жизнь. И я добиваюсь своего. Сноровистые санитары быстро и ловко переложили меня на носилки с кровати, подняли высоко над полом и, как римского триумфатора, торжественно понесли на плечах через все отделение на внутренний двор. Впервые за три месяца покидаю я так надоевшую мне палату и свою постылую кровать. Был день 9 мая, День Победы!

И вот, наконец, мы в саду. С носилок меня перекладывают на высокую тележку-качалку и оставляют на некоторое время наедине с природой. Я лежал, замерев, боясь открыть глаза, отвыкшие от ослепительных красок природы. После длительного заточения в серой, мрачной палате все вокруг казалось особенно ярким — и трава, и молоденькие листочки на деревьях, и цветы на клумбах и синяя-синяя ткань неба. Как красива каждая травинка, как совершенно все, что создано природой! По саду прогуливались больные и их посетители. Моим глазам, привыкшим к белым халатам, цветастые платья и кофточки женщин казались особенно яркими и красивыми. Как, оказывается, привлекательно выглядят люди, когда на них надеты такие пестрые вещи.

Я не знал, на что обращать в первую очередь внимание, — на нарядных ли людей или еще более нарядную весеннюю природу. Глаза торопливо перебегали от травы к деревьям, от цветочной клумбы к прогуливающимся людям, и я не мог сделать выбора. Увиденное казалось сном: вот сейчас я проснусь, и все безвозвратно исчезнет. И тогда, чтобы убедиться, что все это наяву, я больно ущипнул себя за руку. Но нет, я не спал, ничего не исчезло — волшебный мир по-прежнему был перед моими глазами. Мир весны, когда природа полностью проснулась от долгого зимнего сна и уже успела нарядиться в роскошный зеленый наряд.

К сожалению, большинство из нас, окупившись в суету каждодневных дел, живет, не замечая красоты окружающего мира. Людям зачастую некогда (а может быть, и нет потребности) любоваться совершенством строения зеленого листа, удивительной архитектурой цветка, серебристыми крылышками бабочек. А вот обреченный на тяжелую болезнь человек, находясь на пороге смерти, остро чувствует то, как прекрасна живая природа, как много вокруг интересного и удивительного.

Ну а воскресший совсем не похож на того, что был до беды. И жизнь он воспринимает уже по-другому, и ценить начинает ее очень дорого — так, как она того заслуживает.

Я подставляю лицо начинающему припекать солнцу, высвобождаю из-под одеяла руки и раскрываю ему свои объятия. Право же, лучшей минуты в моей жизни после катастрофы не было. Опьяненный запахами молодой травы, ароматом только что распустившихся листьев и лаской солнца, я забыл на мгновение о своей болезни. Все мрачные мысли отступили, и теперь счастливый человек парил где-то высоко-высоко в поднебесье.

Нет, жизнь не кончена (и как только мог об этом думать!), мы еще поживем и поборемся. Я почувствовал себя сильным, бодрым, ко мне вновь вернулось потерянное ощущение здоровья и молодости.

Мое появление в старом больничном парке вызвало интерес окружающих. Прогуливающиеся по дорожкам больные (несколько молодых людей) предложили покатать по парку. И вот уже они с шутками и прибаутками весело катят мою «карьеру» по тенистым аллеям парка. Какой же он оказался большой! Работая здесь, в институте, я даже не подо-

зревал об этом оазисе посреди шумных московских магистралей.

Именно в этот первый день моего выхода в парк я понял, что таким больным людям, как я, крайне необходимо общение с природой. И дело не только в свежем воздухе, который особенно нужен человеку нездоровому, нужны также простое созерцание природы, ее краски, дающие отдых для глаз, ее запахи. Все это помогает обрести внутреннюю успокоенность и набраться душевных сил, которые так необходимы при борьбе за здоровье.

Часы блаженства продолжаются, теперь я до вечера могу оставаться в саду. Лежу на животе с подложенной под грудь подушкой, с валиками под стопами. Время от времени прибегает медсестра или санитарка, им страшно, что я тут один. Перекладывают ноги, массируют. Незнакомые больные из других отделений подходят ко мне, спрашивают, чем помочь, и по моей просьбе оказывают небольшие услуги. Какой прекрасный день, настоящий праздник!

Когда меня в очередной раз переложили на спину и укладывали ноги, вздрогнул третий палец правой стопы. В первый раз! Я тут же попробовал это повторить, но при всем напряжении воли ничего не смог сделать.

День этот стал переломным в моей болезни. Пустяк, «блажь» больного — желание вырваться в парк на несколько порядков усилило мою психологическую энергию. Желаемое на мгновение превратилось в реальность.

Назавтра движение пальца удалось повторить, но с каким усилием! Будто сдвинул огромный камень. За это мгновение я устал больше, чем за целый день напряженных занятий.

Проходят дни, и правая стопа уже держится какое-то время без упора за счет тонуса мышц. Лежа на боку, смог пошевелить правой ногой.

Когда два с половиной месяца назад я поставил себе цель — встать, то я не предполагал, что выздоровление пойдет такими ничтожными порциями и что для этого понадобятся такие усилия воли.

Пережив ужас и муку неподвижности, я готов был вести счет на каждую мышцу. Сколько их имеют ноги человека! И сколько из них мне удастся оживить, чтобы начать как-то двигаться?

Есть уже отдельные живые волокна мышц. Теперь их надо тренировать осторож-

но, чтобы не перетрутить и в то же время уметь оживлять соседние. Все время помню о том, что в каждом живом организме запас возможностей намного превосходит их расходы.

Поскольку я хорошо осознал и на себе прочувствовал, как велико значение радости для всякого излечения, то основным принципом тренировок отныне стала эмоциональная насыщенность упражнений. Не количество повторений одного и того же движения, а разнообразие, игра, веселье. Это, я уверен, приведет к успеху в более короткие сроки и не вызовет ненависть к однообразной работе. Итак, изобретать новые упражнения — они привлекут к работе новые мышцы.

Во время утренней гимнастики пошевелил вторым пальцем на правой ноге. Потом повторил движение. Видел натянувшееся сухожилие!

Не все врачи понимали, как важны для меня часы, проведенные в парке. Но я продолжал доказывать это и добился того, что стал там гулять каждый день.

Обычно меня выносила в парк натренированная команда выздоравливающих из соседнего отделения. Но вот она распалась: кто-то выписался, кто-то готовился к операции. Попробовал воспользоваться услугами медсестер и санитарок, но, после того как они меня уронили тут же в палате, отказался от их помощи...

Итак, лишившись постоянных носильщиков, я решил прибегнуть к помощи первых попавшихся, из трех травматологических больных, что недавно вышли из стрессового состояния. Чтобы попасть в больничный двор, надо пройти сначала длинный сумеречный коридор, а потом преодолеть небольшую, но довольно коварную лестницу.

До лестницы мы добрались благополучно (хотя я, уже опытный путешественник, чувствовал, что несут носилки неловкие хилыки), но здесь ребята попытались спустить меня ногами вперед, как покойника. Я тут же бурно запротестовал:

— Только не сейчас, только не сейчас, это я еще успею. Разверните носилки.

Сделать это было нелегко — лестничная площадка для такого маневра оказалась тесной и неудобной, а ступеньки высокими и скользкими. Как сейчас помню, их было семь, из холодного серого мрамора...

Подняли меня быстро, слегка отряхнули и положили на прежнее место, после чего, ес-

тественно, хотели отнести обратно в палату. Но я, хоть и считал ступеньки головой, тут же сообразил, что меня хотят лишиться прогулки, и твердо потребовал не менять маршрута. Причем предупредил, чтобы несли непременно головой вперед.

Что делать — понесли, как я велел. Однако приключения мои в тот день падением не закончились — на этот раз голову надежно прищемило между створками двери. Пружины, стягивающие обе их половины, оказались довольно мощными. Пытаясь вытащить меня, ребята дружно тянули за ноги, и только шее своей я обязан (связки и сухожилия ее были развиты многолетними занятиями борьбой) тем, что голова моя не отделилась от туловища.

Когда носилки вынесли, наконец, на свежий воздух и поставили на каталку, шея и бока мои болели, а в голове раздавался звон. На этот раз я не получил удовольствия от пребывания в парке. Но зато мне стало ясно, что нижняя половина туловища и ноги так похудели, что центр тяжести тела переместился вверх, поэтому при каждом падении (а они у меня уже были) голова как более тяжелая часть достигает земли (пола) раньше, и берет главный удар на себя.

ДЕЛАЮ ПЕРВЫЕ ШАГИ

Какие слова найти, чтобы описать то, что я пережил на 97-й день после травмы? Какие подобрать сравнения? Пожалуй, я испытал в тот день то, что испытывает человек, убежавший из-под расстрела или вырвавшийся из рук бандитов, собирающихся его убить, или спасшийся после кораблекрушения, словом, избежавший смерти. Ибо остаться навсегда лежащим больным было для меня равносильно гибели.

Итак, в тот незабываемый день, 25 мая, я впервые после катастрофы встал на ноги. Вопреки всем предсказаниям врачей, вопреки тому, что говорилось о моей травме в медицинских книгах, вопреки всякой логике.

Правда, событие это могло произойти значительно раньше — я давно был готов к нему, но по милости лечащего врача оно запоздало. Это сейчас в учебниках написано о том, что спинальных больных нужно, не затягивая, ставить на ноги. А в те времена врачи боялись это сделать и все оттягивали такой важный для больного момент.

Палата была полна народу — собрались больные нашего отделения, все свободные от работы медсестры и санитары. Еще бы, такое событие бывает не часто в больничной жизни. Потом-то ко мне привыкнут, и моя фигура с громоздким железным манежем, шествующая по коридорам, станет обычным будничным явлением. А сейчас...

Процесс одевания был очень долгим и напоминал обрядование невесты. Вся сложность этого обряда заключалась в том, что меня нельзя было сажать, сгибать, резко поворачивать.

На ноги мне натянули простые женские чулки, чтобы защитить парализованную кожу и предохранить от потертостей. Добытые с трудом (в то время их тоже не было в продаже), они оказались очень короткими и прикрыли ноги лишь до колен, поэтому выше пришлось их забинтовывать. Затем эластичными бинтами укрепили голеностопные суставы, чтобы предотвратить отвисание и подворачивание стоп.

После этого к задней поверхности всей ноги прибинтовывали довольно примитивные гипсовые лангеты, весящие около пуда. Пока не изготовят специальные ортопедические аппараты, буду пользоваться этими. Их назначение — удерживать парализованные ноги выпрямленными в коленях, чтобы они не подламывались под тяжестью тела.

Наконец, надели больничные тапочки, а чтобы я их не потерял, прибинтовали (теперь только на скатывание всех бинтов потребуется полчаса). В заключение на эту забинтованную куклу напялили новую пижаму. Получилось что-то вроде манекена, которого выставляют в витринах магазина (в данном случае для демонстрации больничных пижам).

Теперь предстояло самое сложное — поставить мое тело в вертикальное положение, ведь туловище со сломанным позвоночником нельзя ни скручивать, ни сгибать, ни наклонять в стороны. Меня перевернули на живот, подтащили к краю кровати, ноги спустили на пол и стали медленно и осторожно, как высоковольтную мачту, поддерживая со всех сторон руками, ставить в вертикальное положение.

И вот впервые за три месяца я стою. Стою на новых искусственных ногах и ног под собой не чувствую. Нет, не в переносном смысле, а в прямом — ног подо мной словно никогда и не было: я не ощущал опоры, при-

вычной твердости пола, как будто завис над ним. Это даже забавно: голова, руки и туловище лишены ног, парят в воздухе.

Ну и пусть, я все равно счастлив, потому что снова на ногах, хотя и глиняных, и могу теперь посмотреть на мир стоя, сверху вниз. Итак, в путь. Я начинаю ходить!

Ох, как громко сказано! — на деле же все выглядело так: трое меня тащили, а четвертый переставлял мои ноги, которые совершенно мне не повиновались и болтались, как плети, привешенные к туловищу. Позвоночник тоже не держал, и туловище все время пыталось сложиться пополам, как складной перочинный ножик.

И только благодаря ловкости множества сильных рук я не падал и пассивно удерживался в вертикальном положении. Не человек, а настоящая марионетка.

Наконец, два метра до окна преодолены, но что там за окном, я уже не смог увидеть: все вокруг меня зашаталось, закружилось, глаза заволокло полупрозрачной пленкой. Голова завалилась набок, я потерял сознание. На этом и закончилась эпоха с вставанием. Меня подтащили к кровати, совершенно безжизненного, как бревно, и начали разоблачать. Разочарованные зрители начали расходиться — представление окончилось. Моя радость (наконец-то поставили на ноги!) прошла, усталый, изнеможенный лежал я на кровати. А потом все куда-то провалилось...

Внезапная, кратковременная потеря сознания — обморок случается, когда парализованного впервые ставят на ноги. После длительного лежания на постели переход из горизонтального положения в вертикальное вызывает состояние, характеризующееся слабостью, обильным потом, бледностью, резким понижением артериального давления и потерей пульса. Причина этого — снижение тонуса кровеносных сосудов и резкого оттока крови от головного мозга. (Сейчас для соответствующей подготовки и тренировки существуют специальные ортостатические столы).

В этот день я уже ни на что не был способен. Хотелось только одного: чтобы все оставили меня в покое. Но на следующее утро появилось обманчивое чувство улучшения, и мне не терпелось снова оказаться на ногах. После того как меня из привычного (и смертельно надоевшего) горизонтального состояния подняли на ноги, лежать уже было невозможно. Но как же мне научиться ходить,

управлять ногами, удерживать тело в вертикальном положении?

Конечно, для этого нужно прежде всего добиться, чтобы руки стали сильными, мышцы тела хорошо тренированными, а рядом были верные друзья. Предстоят долгие месяцы ежедневных тренировок (а вообще я должен буду тренировать свое тело теперь всю жизнь), чтобы заново научиться элементарным движениям, о которых здоровые люди даже не задумываются, производя их неосознанно. И я с новой энергией набрасываюсь на тренировки.

После того как встал на ноги, меня уже невозможно было удержать в кровати — я рвался на пол. Друзья во главе со Славой изготовили удобный манеж — конструкцию в виде буквы V. Стоя внутри и опираясь на поручни, я начал с его помощью передвигаться по палате. В один из дней вышел в коридор и сопровождаемый ходячим больным (для страховки, так как падать пока нельзя — броня из мышц еще недостаточно крепка) дошел до кабинета своих однокашников, работающих в институте, где и был встречен бурными аплодисментами.

А потом начались прогулки с манежем по парку. Впервые 400 метров прошел за два часа, а совсем недавно это расстояние на стадионе преодолевал за 53 секунды.

Но вот меня впервые решили поставить на костыли. В манеже двигаюсь довольно уверенно. А как будет без него? Но когда-то же нужно переходить на костыли. Не будешь же всю жизнь ходить в железном манеже, как шагающий экскаватор.

Честно сказать — страшно отрываться от манежа, мужества потребуется немало, и не только мне, но и моим помощникам.

И вот я стою в парке на своих гипсовых ногах, широко их расставив. Низко опущенные плечи опираются на костыли, спина согнута, и всем своим видом являю безжалостно придавленного бременем жизни человека.

Меня крепко держат со всех сторон. Подсказывают, как сделать первый шаг. Но я не двигаюсь. Все не так просто, как казалось раньше. В ногах исчезла былая легкость, вместо ног у меня какие-то громоздкие неуклюжие ходули. Пытаюсь отдавать ногам приказы — каждой в отдельности и обеим вместе. Ничего не получается! Я разучился ходить, забыл за три месяца, как это делается, совершенно не помню свою походку. В мане-

же двигаться было куда проще: там я шел на шести ногах (две мои, четыре манежа) с хорошим упором на руки (они теперь самые надежные ноги).

Стараюсь погасить охватившую панику и спокойно говорю себе: не спеши, привыкни сначала к своему новому состоянию и обрети уверенность. Главное сейчас — научиться удерживать равновесие, а для этого нужны сильные мышцы. Пока их нет, и меня совершенно невозможно оставить одного, без поддержки — я тут же валюсь, как подрубленное дерево, в ту или другую сторону. Вокруг даже стали говорить шепотом, боясь, видимо, что громкий разговор будет сотрясать воздух и я потеряю равновесие. Как говорится, и смех и грех.

Но двигаться надо, не вечно же стоять вот так на костылях, покачиваясь, словно маятник. И я, поддерживаемый со всех сторон, делаю один, второй шаг уже не по гладкому кафелю, да еще с помощью манежа, а по земле. Какая же она неровная, бугристая, с ямками!

Несмотря на все мои мощные усилия и огромное желание, я смог пройти всего пять-шесть немыслимо корявых шагов, в результате переместился от силы на один метр. Выходит, чтобы преодолеть это расстояние со всеми приготовлениями, надо потратить более полутора часов. Какой тяжелый и сложный путь ожидает меня, сколько уйдет сил и времени, чтобы научиться передвигаться с помощью костылей...

А пока я медленно продолжаю свой путь робкими шажками, сильно наклонившись вперед на костыли и поддерживаемый несколькими руками. Левый костыль — правая нога вперед, правый костыль — левая нога вперед. Какие у меня оказались непомерно длинные неуклюжие ноги, они без конца путаются при ходьбе! Мне постоянно грозит опасность споткнуться о собственную ногу, одетую в громоздкий ортопедический аппарат, о костыль или предательские неровности земли.

Чтобы не повредить ноги, ступни разворачиваю наружу и очень внимательно слежу за каждым своим шагом. Двигаюсь по принципу: тише едешь — дальше будешь. И это я, который любил много и быстро ходить, заниматься бегом.

После нескольких метров черепашьего передвижения вперед я почувствовал такую

усталость, что, казалось, уже больше не смогу сделать ни одного шага. Нет, ты не должен сдаваться, говорю я себе. В спорте тоже бывали моменты, когда силы иссякали, и ты готов был отказаться от борьбы, сойти с дистанции. Но не сходил ведь! И я собираю все остатки сил, напрягаю всю свою волю и заставляю себя сделать еще один шаг. Только так, совершая невозможное, и приходят к победе. Не жалеть себя, не жаловаться на усталость и верить в успех. Трудно, очень трудно, но другого выхода нет. Никто за меня этого не сделает. Отдохни, постой и снова вперед.

От сильнейшего напряжения немеют пальцы рук, вздувшиеся на них вены, кажется, вот-вот лопнут, сердце колотится не только в груди, но и в голове, висках, ушах. Появляется тошнота, головокружение, у меня начинаются галлюцинации. Дальше мучить себя неразумно, но меня уже трудно остановить. Я иду, иду, тяжело дыша и почти теряя сознание.

Но вот наступил предел, когда силы окончательно иссякли, больше не могу сделать ни шага. В глазах темно, я ничего не вижу. Ко мне подкатывают каталку (сам вернуться к ней не могу, и к тому же не умею еще поворачиваться на костылях), я судорожно схватываюсь за нее и, сразу обмякнув, тяжело валюсь на бок.

Меня тут же облили из ведра холодной водой, смывая пот и снимая жар с разгоряченного тела. Затем энергично растерли все тело полотенцем, размяли уставшие мышцы рук и спины, всячески ободряя при этом и восхищаясь моими успехами.

Я и сам был поражен тем, что сделал, ибо не предполагал о существовании во мне такой жизненной силы. Какие-то немислимые сверхвозможности моего организма двигали непослушными ногами, упорно заставляя делать шаг за шагом.

Эти сверхвозможности, эти скрытые силы есть в каждом человеке. Но люди даже не догадываются о них, не знают, что за всю свою жизнь используют не более десяти процентов резервов своего организма. А если бы знали, если бы умели их использовать, сколько бы недугов было излечено, сколько жизней спасено. Но, заболев, человек не резервы своего организма подключает для излечения, а пьет лекарство, глотает таблетки, поддерживает себя уколами, то есть ставит лишь заплатки на больное место. От всего этого я отказался

очень скоро, так как понял, что лекарства (заплатки) меня не поднимут. Поэтому выкарабкивался из бездны только с помощью защитных сил организма. Так что теперь знаю о них не по литературе, а по собственному опыту.

Вот поэтому я могу с уверенностью сказать каждому, кто попал в подобное моему, казалось бы, безвыходное положение: находясь даже в самом тяжелом физическом состоянии, человек не должен опускать руки и терять надежду, а бороться за свое восстановление. Бороться упорно день за днем, и организм не подведет — он откликнется на ваши усилия. И вы обязательно победите, если станете смелы и настойчивы. Пусть восстановление будет неполным, но вы сможете жить, трудиться, любить и быть любимым. Сильных любят даже тогда, когда судьба бывает немилосердна к ним, когда их здоровье потеряно.

...В парке произошли самые трудные часы тренировок и становления на ноги. Я смертельно уставал от этой тяжелой работы и в то же время был счастлив, что снова стоял на ногах и двигался. Пусть пока в специальных аппаратах, пусть самостоятельно проходил всего несколько метров, но теперь я твердо знал — это только начало. Парк был для меня местом физического и духовного возрождения. Прекрасный тихий уголок земли, о котором мы мечтаем до слез, когда нас настигает беда.

Здесь, вне палаты, меня не затрагивал больничный режим и внутренний распорядок. Я имел много времени и полную свободу действий и старался не тратить это богатство, а заниматься упражнениями, самообразованием: много читал, делал пометки в дневнике, продолжал изучать английский. Я не знаю, как сложится теперь моя жизнь, смогу ли снова вернуться к своей прежней профессии, врача или мне придется приобретать новую, но уверен, что лишние знания еще никому не помешали.

В парке я могу принимать сколько угодно посетителей, порой самых неожиданных. Особенно трогательными были посещения моих бывших больных, вылеченных мной когда-то или недолеченных и ждавших от меня обстоятельных рекомендаций.

Неожиданным было посещение Люды. Впервые увидел ее три года назад. После приема больных в поликлинике получил вызов на дом. Меня встретила встревоженная

женщина, как я узнал потом, приемная мать моей пациентки, и ввела в большую комнату, всю заставленную цветами. На кушетке лежала девушка лет 17—18 с привлекательным лицом, окрашенным здоровым румянцем. Больше в комнате никого не было. Значит, вызов к ней.

«Что же это такое? — с досадой подумал я. — Такая цветущая девушка и не могла сама прийти в поликлинику». Видимо, хозяйка комнаты прочла недовольство на моем лице, потому что тут же молча и зло откинула прикрывающее ее одеяло. И я вижу, что одной ноги у девушки нет, вместо нее очень короткая культя. Повязка промокла от крови — видно, рана свежая.

Встретив тяжелый взгляд больной, чувствую замешательство, но тут же беру себя в руки и приступаю к осмотру раны. Оказав необходимую помощь, прощаюсь и выхожу в коридор. Здесь меня задерживает мать и коротко рассказывает историю несчастного случая: авария на мотоцикле, ехала со своим дядей, который не получил даже царапины. Плача, мать умоляет поддержать дочь, вдохнуть в нее надежду, желание жить.

С того дня я посещаю девушку чуть ли не каждый день. Приношу книги, рассказываю о своих больных, среди которых некоторые имели подобные травмы. Но выздоровели, нашли себя в жизни. Пациентка моя слушает с жадным вниманием.

Когда культя была готова к протезированию, Люда начала учиться ходить: сначала по дому, затем вышла на улицу, стала посещать кино, подумывать о дальнейшей учебе. Я ей больше был не нужен, дальше по жизни она зашагала сама.

Позже я узнал, что девушка вышла замуж, родила ребенка, счастлива.

И вот Люда стоит у моей постели — роли поменялись. Теперь она всячески пытается ободрить и поддержать меня. Я очень рад ее приходу, потому что она в хорошей форме и с удовольствием слушаю ее ободряющие, добрые слова. Но мне очень не хочется выглядеть перед бывшей пациенткой жалким и слабым; и я перевожу разговор на другую тему, спрашиваю, как у нее дела дома.

Люда достает рентгенограммы своей матери и протягивает их мне. На них я вижу запущенный неоперабельный рак пищевода. Больной осталось жить не более 4—5 месяцев. Тяжело говорить об этом Люде. Радость свидания омрачена.

А однажды вижу, как на мою тропинку сворачивает старичок и еще издали машет рукой. Подходит.

— Здравствуйте, доктор! Вы меня не помните?

Напрягаю память, но припомнить его не могу. И только когда он начал рассказывать о наших встречах, я, наконец, вспомнил.

Он пришел ко мне на прием вместе с женой. Ему 84 года, ей лет 60. Чувствовалось, что его молодая жена по-настоящему любит своего бравого старичка и очень заботится о нем. Пациент показал мне свою правую руку, которая была сильно согнута в локтевом суставе, и разогнуть ее никакими средствами не удавалось. Под повязкой оказалась опухоль. В течение месяца мне удалось ликвидировать ее, но разработать анкилоз (неподвижность) сустава и растянуть застарелое мышечное — сухожильные контрактуры в его возрасте я не надеялся. Однако соответствующие рекомендации все-таки дал: специальные компрессы, тепломассажи и энергичную лечебную гимнастику.

Пациент оказался человеком с характером, он настойчиво и точно стал выполнять мои рекомендации и советы. И вот сейчас вижу, что обе руки у него прямые, одной опирается на палочку, другой держит торт.

Признаться, я очень удивился: ведь тогда почти не верил в успех лечебной гимнастики — локтевой сустав, находясь в бездействии, особенно подвержен костным изменениям и бурным солевым отложениям. И если бы мне кто-то рассказал о подобном случае, то я бы просто не поверил. Но тут увидел исцеленную руку своими глазами.

Этот визит был для меня особенно кстати: случай с бывшим пациентом еще раз подтвердил, как огромна сила движений, которые в сочетании с настойчивостью творят чудеса. Так что надо работать, работать и работать, не останавливаясь. Другого выхода у меня нет.

ПРИРОДА — ЛУЧШИЙ ЛЕКАРЬ

Теперь каждый день до завтрака меня увозят в парк, в мое укромное местечко, где я и провожу весь свой день под сенью высоких деревьев.

Раннее утро еще дышит ночной прохладой. До девяти часов в парке никого нет. Я

дежу на своей каталке, отгороженный от всего мира густой зеленью. Слева и справа стоят могучие, пышущие здоровьем деревья. Разросшийся между ними кустарник образует плотные стены. Над моей головой трепещет живой зеленый потолок, через который не могут пробиться лучи горячего солнца.

Только изредка нераздробленный листьями световой луч пронизывает крону дерева, и тогда я вижу ползающих по стволу и веткам его многочисленных обитателей.

В парке ни души, только слышно, как птицы перелетают с ветки на ветку да стрекохнут в траве кузнечики. Пол моего роскошного «дома» устелен ковром из травы и цветов: золотых, розовых, лиловых, голубых, белых. Тут и ромашки, и незабудки, и гвоздики, и одуванчики, похожие на маленькие солнышки.

Когда-то я запросто ходил по цветам, придавливая их подошвами, рвал. Как мог я так безжалостно относиться к этой божественной красоте, которая теперь спасает меня?! И я даю себе слово, что если суждено будет ходить своими ногами по земле, то никогда больше не сорву ни одного лесного цветка, не сломаю ни единой веточки.

Сюда в «лесную комнату» приносят мне завтрак и обед. Но, если это сделать некому, я не горюю — все на пользу: организм отдохнет от еды. А вот лечебную гимнастику не пропускаю, слежу и за тем, чтоб мне делали массаж и, конечно, обязательно гуляю с манежем.

С тех пор как меня стали вывозить в сад, восстановление пошло значительно быстрее. Изголодавшись по чистому воздуху, я буквально пил его и не мог напиться. Здесь в парке, а до этого в палате я не раз вспоминал о том, что писал в начале века по поводу свежего и несвежего воздуха известный наш врач и ученый Витольд Болиславович Каминский. А писал он вот что: «Во время индийского восстания в 1755 г. 146 пленных провели ночь в тесном помещении в Калькутте. К утру оказалось 123 трупа. Непроветренное помещение содержит массу вредных для здоровья примесей, которые человек выделяет легкими и кожей».

Бичер, великий английский проповедник, будучи принужден говорить в плохо проветренном помещении, сказал однажды: «Как бы вы ни стеснялись взять что-либо в рот, что вы уже выплюнули; но мы делаем хуже, поступаем еще грязнее, если вводим обратно в

наши легкие те выдыхания, которые выделились не только из наших, но из всех других легких, находящихся вместе с нами».

Не могу не привести и такое остроумное высказывание Каминского по тому же поводу: «Надо свое тело вывесить на свежий воздух, как простыню, если желательно остаться здоровым».

Часы, которые я провожу в парке, пролетают незаметно потому, что здесь очень хорошо, и потому, что на воздухе я тренируюсь особенно много и с удовольствием. Но вот приближается вечер, и мне предстоит возвращаться в душную, опостылевшую палату. Я всегда стараюсь оттянуть этот неприятный момент до самой последней минуты. Остаться бы в парке на всю ночь, до утра. И наверное, однажды я так сильно захотел этого, что желание мое было услышано...

Летний вечер медленно угасал. Было тихо, пахло нагретой за день травой. Душистая лесная мгла постепенно наполняла аллеи и уголки парка, который давно опустел. Темнота уже затянула кроны деревьев, а за мной никто не шел. Дневная сестра, наверное, не успела сообщить своей ночной смене о том, что я на улице, а та не спохватилась. Все обо мне забыли, чему я был бесконечно рад, ведь сам очень хотел этого.

Хотел-то хотел, но, когда остался среди лесной темноты, стало как-то жутковато: в моем состоянии находиться одному в ночном парке довольно рискованно. Вдруг пойдет дождь или станет холодно, а я под одной простыней. Или еще хуже: упаду во время сна с этой узкой каталки, а рядом ни одной живой души. Нет, не буду настраивать себя на мрачные мысли, посмотрю на все это как на маленькое приключение. Что это за жизнь без происшествий? Считай, что судьба улыбнулась тебе, и ты переживаешь нечто необычное, ведь тебе так надоело твое больничное скучное существование, говорил я себе. Однако надо быть осторожным и постараться не упасть с каталки. Лежи себе смирненько и наслаждайся дарованным тебе чудом.

Взволнованный происшедшим, долго не мог заснуть. Лежал с открытыми глазами и любовался звездами, луной. Как же давно я ее не видел, не восхищался печальной ее красотой...

Между тем луна медленно пробиралась сквозь путаницу ветвей, совершая свой обычный путь по небосклону. Я смотрел на

нее и размышлял об этом загадочном желтом свете, ее огромных гравитационных возможностях. Ведь она не только лунатиков поднимает с постели. Подъем и спад уровня воды на морских побережьях также связаны с периодами вращения луны вокруг земли. Силы луны влияют не только на морские приливы и отливы, они воздействуют и на твердое тело нашей планеты. Удивительно, что кажущаяся незыблемой твердь вместе со всем, что нас окружает, ежедневно вздымается и опускается примерно на полметра. А вот поднять и поставить меня на ноги гравитационные волны луны не могут.

Сон по-прежнему не приходил, и я решил заняться дыхательной гимнастикой йогов. Закончив ее, перешел к аутотренингу. Потом стал петь. Затем занялся воспоминаниями, «листая» в уме страницу за страницей своей книги жизни, и уснул.

Проснулся среди ночи, разбуженный болью во всем теле. Сначала не мог понять, где я. Потом вспомнил и обрадовался, что лежу не в палате, а в этом душистом раю, среди деревьев и кустов, которые были теперь не зелеными, как днем, а приобрели серебристый оттенок.

Огромная полная луна, остановившись как раз надо мной, сияла во всю мощь. Раскинувшийся над головой гигантской купол неба казался сделанным из черного бархата, на котором были приколоты яркие звезды. Прямо передо мной созвездие Большой Медведицы, немного в стороне — Полярная звезда.

Это была удивительная ночь — теплая, светлая. Можно даже различать отдельные листочки на деревьях, стебли травы. Восхищенный окружающей меня красотой, я лежал присмиривший, вслушиваясь в тишину.

Конечно, и прежде мне доводилось видеть красивые ночи, но эта особенно поразила меня. Может быть, потому, что была первой после катастрофы. И сколько теперь я ни буду жить на свете, мне уже никогда не забыть ни этой луны, ни бархатного неба, ни удивительно ярких звезд.

Больше я так и не уснул. Постепенно небо серело, и очертания луны начали плавиться в небесах. Скоро, очень скоро рассвет наберет силу и сметет с неба звезды и луну.

Начали просыпаться деревья, трава обретала дневные краски, рождался новый день, и отдохнувшая, посвежевшая природа словно улыбалась светлому утру.

Меня хватились только часов в восемь. Прибежала испуганная дежурная сестра, за ней спешил санитар. Я бодро встретил их и попытался успокоить. Попросил перевернуть меня и немного растереть онемевшие ноги и поясницу.

В палату уже не поехал — начинался день, и очень хорошо, если мне и его удастся провести в парке. О том, что я не ночевал «дома», никто, кроме медсестры и санитаря, не узнал, все обошлось благополучно. Но мне понравилось спать в парке, и потом я еще четыре раза проводил ночи под открытым небом, до той поры, пока врачи не обнаружили этого и не пресекли мои вольности, объявив порицание за нарушение дисциплины.

Приключения, которые так любил прежде, не оставляют меня и сейчас, когда я совсем уж не гожусь для них. Но, видимо, уж таков мой неугомонный характер, что я не могу жить спокойно и навсегда останусь охотником до приключений.

С каждым днем я все увереннее хожу на костылях и прошу врачей разрешить мне немного садиться. Но они категорически против: в руководстве сказано, что допустить это можно лишь через год после травмы. Если сделать раньше, то может возникнуть давление здоровых позвонков на поврежденные. В результате травматический радикулит. Так что придется смириться — врачи правы.

Не разрешают мне и плавать в бассейне, а вот с этим я не могу согласиться. Плавание в моем случае крайне необходимо. Я уже придумал массу упражнений в воде, договорился с инструктором по плаванию Галиной Ивановой, которая вместе с моим методистом готова во всем помогать мне. Но преодолеть сопротивление заведующего отделением лечебной физкультуры Атаева мне так и не удалось.

Помню первую нашу встречу с ним. Он пришел ко мне только через два с половиной месяца, хотя прекрасно знал, что есть в институте такой неистовый больной, который занимается лечебной гимнастикой чуть ли не круглые сутки. Не мог не знать, так как слух обо мне прошел по всему институту.

Четвертого мая кандидат медицинских наук Атаев впервые появился в нашей палате. На лице доктора приветливая улыбка, с уст слетают слова восхищения моими достижениями: «Немыслимо, невозможно, потрясающе», — говорит Атаев и обещает оказывать мне всяческое содействие.

Он ушел, я лежал очарованный этим милым, обаятельным человеком и радовался, что приобрел еще одного союзника. Да какого — заведующего отделением лечебной физкультуры! Человека с ученой степенью и, судя по всему, энергичного и делового.

Но радовался я напрасно — больше с той поры Атаева не видел ни разу, зато постоянно ощущал его невидимую твердую руку, сдерживающую и тормозящую мои любые начинания. Я не переставал удивляться его поведению: перед ним был уникальный случай, интересная методика восстановления спинального больного, а у него, специалиста, это не вызывало никакого интереса. Более того, я постоянно теперь чувствовал, что своей активностью только раздражаю его.

Впрочем, Атаев был не одинок в своем равнодушии и консерватизме — и со стороны других врачей я очень часто натывался на запреты. И только от профессора Соколова получал постоянную поддержку. Он очень одобрительно относится к моим тренировкам и явно выделяет среди других больных — за настойчивость, за то, что, не жалея себя, занимаюсь по многу часов в день. «Да, — говорит он коллегам, — сидеть по всем правилам ему еще рано, но готовить себя к этому нужно, что наш больной и делает».

И против бассейна профессор не возражает, но что толку — меня туда не пускают. Чтобы завоевать себе право получать бассейн и добиться наконец разрешения сидеть, я удваиваю свои усилия в тренировках. Массаж, гимнастика, ходьба делают мои мышцы все более сильными, а позвоночник гибким. Во время ходьбы я уже не так напряжен, как прежде, и даже если упаду, то наверняка не рассыплюсь.

Но труден, ох как труден мой путь! Время от времени непредвиденные обстоятельства и побочные явления перечеркивают достигнутое и отбрасывают меня назад. Передышка (нежелательная) — и я снова в пути.

Если погода плохая и меня не вывозят в парк, занимаюсь в палате. Становлюсь между спинками кроватей, как между параллельными брусками, и, подстрахованный стеной, переступаю с ноги на ногу, по очереди покачивая ими; делаю наклоны туловища вперед, в стороны и даже, слегка отойдя от стенки, назад.

Несмотря на срывы и отступления, чувствую себя окрепшим. Так хочется плавать,

что вижу уже бассейн во сне. И только во сне я плаваю. А наяву все время слышу одно и то же:

— Рано, еще рано, подождите...

А я ждать не могу, я должен идти вперед, и очень жаль, что мне не дают этого делать. Если так, значит, мне больше в институте находиться незачем. Останусь — заторможу восстановление. К сожалению, наши взгляды расходятся — врачи говорят, что я действую вопреки тому, что сказано в учебниках.

Итак, буду выписываться! Но тут же возникает вопрос: куда? Домой сейчас вернуться не могу: моя комната, кое-как приемлемая для крепкого, здорового парня, каким я был до травмы, совсем не подходит инвалиду, выписавшемуся из больницы. В жилье моем нет самых минимальных удобств, и находится оно на втором этаже старого-престарого дома.

Единственный выход сейчас — это уехать на курорт, лучше всего в Саки. Но как достать туда путевку и чем за нее платить?

Деньги у меня вообще никогда не водились — зарплата, как и положено врачу, была маленькая, жизнь холостяцкая. Работа спасателя в бассейне «Москва» приносила копейки и нужна мне была в основном для собственных тренировок. Так что карман мой был всегда пуст, о чем сейчас очень сожалею.

И тут я вспомнил о нашем страховом агенте. Видя, как я ношу на мотоцикле, она твердо решила застраховать меня от несчастного случая, ведь с таким сумасшедшим мотогонщиком рано или поздно обязательно что-нибудь случится: если голову не свернет, то непременно покалечится. И вот эта милая женщина (она действительно была такой, а еще и доброй — не раз приходила ко мне в больницу) устроила на меня настоящую облаву. Но я всякий раз пытался увильнуть от нее или как-то отговориться. Я уже упоминал о том, что твердо верил в свое счастье и долгую жизнь, поэтому о страховании ее мне даже не хотелось думать. Однако страховой агент не сдавалась и постоянно напоминала мне о больничных листах, которые я получал время от времени из-за своих травм.

Однажды мы встретились на улице, и снова начался надоевший мне разговор, но я заторопился и, оглядываясь на оставшуюся стоять женщину, бросил на ходу:

— Нет, нет, ничего со мной не слу...

И тут со всего размаху ударился об угол здания. Да так крепко, что упал и на миг по-

терял сознание. Агент подошла ко мне и молча помогла встать на ноги. И я сдался. Мы договорились встретиться с ней в понедельник. Но эта встреча так и не состоялась — на следующий день я сломал позвоночник.

Как же я мешал всегда судьбе проявлять обо мне заботу! Не был бы упрямым, передо мной не стоял бы сейчас вопрос: где взять деньги на путевку? Деньги, которые я недавно отверг сам.

Тем не менее я продолжал все время мечтать о Саки. Это курорт специфический — город спинальников. Попасть туда для дальнейшего восстановления мне было крайне необходимо. Деньги на путевку, конечно, достану, а вот саму путевку добыть почти невозможно — в Саки отовсюду едут спинальные больные, а город не может вместить всех желающих. Но мне на помощь снова приходят друзья.

Друзья. Значение этого слова я понял по настоящему лишь после того, как попал в беду. Разве смог бы я выкарабкаться из нее, если бы не друзья и не те добрые люди, порой просто знакомые, что протянули мне руку помощи, дав возможность подняться и встать на ноги.

Друзья — это самое большое богатство, которое может иметь человек. Потому я очень богат и очень счастлив, имея вокруг столько щедрых душой людей.

Жизнь без друзей невозможна. Уточняя — без настоящих друзей. Ибо те, кто любит с тобой выпить, повернуть мероприятие или повеселиться, далеко не всегда являются настоящими друзьями. Друг — это тот человек, на которого ты можешь всегда надеяться, который всегда скажет правду в глаза и который не убежит, поджав хвост, в черные дни твоей жизни, а в ущерб себе будет помогать тебе выбраться из беды.

ЗДРАВСТВУЙ, МОРЕ!

Путевку в Саки достать было невозможно, но Володя и Эдда не собирались отступать. Они твердо решили ее добиться и бросились на штурм хорошо укрепленных крепостей. Не мешкая, друзья отправились в МГСПС к товарищу Решетникову, который, говорили, может помочь.

В приемной Московского городского совета профсоюзов секретарь преградил им путь.

— Вы куда, на совещание?

— Да, — не растерялся Володя.

— Тогда скорее, совещание уже началось.

Открыв тяжелую дверь, Володя и Эдда очутились в огромном кабинете. За длинным столом сидели люди, а во главе его, видимо, тот, к которому ребята шли, — Решетников.

— Вам что, товарищи? — удивленно спросил он.

Боясь, что его перебьют не дослушав, Володя заговорил горячо, торопливо, с отчаянием. Он рассказывал о своем друге, с которым произошла катастрофа и который не сдался, сумел подняться на ноги. А теперь другу крайне необходима путевка в Саки — лечение там очень укрепит его здоровье.

Пока Володя говорил, в кабинете стояла тишина. Но вот он кончил, Решетников долго откашливался, потом сказал:

— Денег, конечно, у вашего доктора на путевку нет.

— Нет, — согласился Володя, — но мы ему поможем.

— Не надо, — сказал Решетников, — постараемся найти бесплатную.

На следующий день, позвонив в МГСПС, Володя узнал, что путевка мне выделена. Бесплатная. На два месяца. В Саки!

Мы ликовали. Невероятно — я еду в Крым! Кто мог в это поверить шесть месяцев назад, глядя на мое разбитое, беспомощное тело? Конечно, я и сейчас, мягко выражаясь, очень далек от совершенства. Но по сравнению с тем, каким был совсем недавно, — просто молодец. Молодец-то молодец, но один без провожатого ехать не могу. Однако и тут повезло — медсестра Лида дала согласие сопровождать меня, используя для этого отпуск.

Хлопот перед отъездом было много. Предстояло решить массу вопросов: с деньгами — туго, с билетами — непросто: мне необходимо двухместное купе. Еще задача: как добраться до вагона? Я ведь пока не в состоянии дойти самостоятельно от вокзала до поезда, а потом сесть в него. Но постепенно все продумали, все оговорили с друзьями, все рассчитали.

И вдруг неожиданный сюрприз — Лида сообщила, что ее не отпускают с работы. Сообщила накануне отъезда, не глядя мне в лицо. Вот это был удар так удар. Завтра ехать, а сопровождающего нет.

Всю ночь я не сомкнул глаз. В последнее время только одна мысль о поездке к морю заряжала меня новой энергией. И вдруг все срывается. Я почувствовал сильный озноб.

доб пылал. Этого еще не хватало! Если врачи обнаружат, что у меня температура, то, конечно, не отпустят.

Утром я, как говорится, был ни жив ни мертв, ожидая обхода. К счастью, все закончилось благополучно. Но Лида не появилась, и тогда я решил, что поеду один. На поезд меня посадят, а там как-нибудь доберусь.

Володя и Эдда повезли меня на вокзал, поместили в вагон. А я все ждал, поглядывая на пустую полку — вдруг Лида прибежит в последнюю минуту. Но она не прибежала. И когда проводница предупредила, что поезд скоро отправляется и провожающим надо выйти из вагона, Эдда вдруг выпалила:

— Леня, я поеду с тобой!

Немая сцена продолжалась несколько минут, а потом Володя сказал:

— Молодец! Мы вышлем тебе вещи.

Поезд тронулся, но я еще долго не мог прийти в себя: от того, что все так хорошо закончилось, что я еду в Крым. В дороге моя жизнь шла так же, как и в больнице. Зарядка, обтирание холодной водой, упражнения для мышц ног. Не делать этого я не мог, ведь за день бездействия можно потерять все, что накоплено за месяцы. С скромная еда, непродолжительный отдых и снова занятия. С таким режимом я почти не потерял набранную форму и, когда приехали в Крым, чувствовал себя весьма неплохо.

В Саки санатории оборудованы тренировочными снарядами, кабинетами массажа. На улицах — широкие тротуары, к магазинам устроены специальные подъезды для инвалидов колясок.

Каждый день хожу вдоль брусьев сначала обычным способом, потом спиной вперед, боком влево и вправо. Отрабатываю прежнюю амплитуду движений. Это требует от меня нечеловеческого терпения, так как каждое упражнение сопровождается болями. Методист все понимает, и порой ей хочется уменьшить нагрузки. Но сдерживается, поэтому-то мы с ней сразу условились, чтобы она меня не жалела и делала свое дело, не обращая внимания на мои вскрики и слезы, вызванные болью.

Наблюдаю за больными. Один на сухих ногах, но ходит с палочкой, другой имеет полный комплект мышц, а еле-еле двигается на костылях. Большинство больных не знают, что надо делать, ждут указаний методи-

ста и выполняют их механически, не вкладывая в занятия душу. Это оттого, что не верят в свое исцеление, а значит, его и не будет. Такие люди постепенно привыкают к своему положению, смиряются и медленно гибнут.

Нет, с этими мне не по пути, равняться надо на других. Вон на того высокого мужчину, у которого повреждены поясничные позвонки на год раньше, чем у меня. Ходит с палочками, мышцы натренированы так, что смотреть приятно. Много движется, занимается упражнениями. Этот обязательно восстановится.

Все время не покидают меня мысли о море, оно всего в нескольких десятках километров. Вот бы потихоньку удрать туда! Жду подходящего момента, надеюсь, авось повезет. И что же — действительно повезло. У одного больного «Волга» с ручным управлением, и однажды, когда к нему приехали друзья, он решил отправиться с ними к морю. Пригласили и меня.

Когда показались вдаль синие воды Черного моря, чуть не задохнулся от счастья. Ведь я не видел его целую вечность. Так мне казалось, хотя был на море прошлым летом. Но ведь это было в той, другой жизни. А в этой — я и не надеялся на подобное счастье.

«Волга» въехала на берег. Меня вынесли из нее и положили на песок метрах в пяти от воды. Но спокойно пролежал недолго: потихоньку стал подползать на руках к воде. Так на руках и вошел в море. И поплыл, поплыл...

Отплыл от берега 150—200 метров, работая одними руками — кролем. Попробовал плыть брасом — не получилось: ноги тонут и мешают плыть. От «дельфина» тут же заболела спина — большая нагрузка на позвоночник. Повернулся на спину и стал лежать на воде. Когда был здоров, это мне не удавалось — мощные, тяжелые ноги тянули вниз.

Легче всего мне было сейчас плавать кролем и брасом на спине, и я от души резвился в волнах. Пробыв в воде минут сорок, поплыл к берегу, где волны выбросили меня, как щепку, на песок. Подошли приятели, подхватили ноги, а я, отжавшись, пошел на руках вперед к своему месту. (Подобные упражнения есть в спорте, когда партнер держит тебя за ноги, а ты передвигаешься на руках.)

Отдохнув, проделал на песке комплекс упражнений на все группы мышц. Море удивительно взбодрило меня, дало ощущение

полного здоровья. Особенно это чувствовалось, когда я был в воде, нет, я не зря добивался бассейна: в воде тело приобретает невесомость, ноги теряют собственный вес, и движения, немислимые на суше, здесь становятся возможными.

На следующий день мы снова поехали к морю и потом ездили туда каждый день. Ноги уже не мешали мне, и я свободно плавал всеми стилями. Мало того, принял участие в игре с ватерпольным мячом. Нагрузка отличная на все группы мышц.

Силы растут с каждым днем, это, в свою очередь, дает возможность тренироваться с большими нагрузками. Мои занятия начинают вызывать удивление — никто из больных так не тренируется. Я вижу иронические улыбки людей, которые, как мне известно, болеют многие годы. За это время они почти не продвинулись вперед — как передвигались на костылях, так и передвигаются. И мой благодетель — хозяин «Волги» — тоже усмехается, глядя на меня. «Мол, зря, дорогой, стараешься, напрасно себя истязашь, ничего у тебя не выйдет».

Впрочем, наши отношения от этого не портились и по-прежнему оставались дружескими. Поездки на пляж тоже продолжались. Но однажды в субботу поездка не состоялась, мой приятель пожаловался, что чувствует себя неважно. А в воскресенье прибежала Эдда и сказала, что водителю очень плохо, поднялась высокая температура. Что делать? Врачей сегодня нет.

— Посмотри его, Леня, — попросила Эдда.

Осматривая больного, я увидел у него на ноге обширную флегмону. Видимо, вначале была ссадина или ранка, но он не чувствовал боли, нога ведь парализована. В результате образовалась флегмона. Вид у ноги злобный — опухла, посинела, а красная «дорожка» говорит о том, что инфекция уже пошла вверх по лимфатическим сосудам. Может начаться заражение крови. Больного надо срочно оперировать. Говорю об этом ему и медсестре. Оба в смятении, так как врача нет, оперировать некому.

— Может быть, ты, Леня? — робко смотрит на меня Эдда. — Хирург все-таки.

— Я не смогу долго стоять на ногах, — отвечаю ей.

Сам же лихорадочно думаю, как выйти из этого положения. А что если сделать операцию лежа? Ну, конечно, лежа я смогу!

Обработав руки, я лег на каталку на левый бок, под спину мне подсунали подушку и подвезли к кушетке, на которой лежал больной. Так началась эта уникальная в своем роде операция.

Медсестра подавала инструменты, Эдда вытирала пот со лба, а я, в неудобной позе, перекошенный, с трудом делал обычное прежде для меня дело.

Но вот «карманы» с гноем закрыты, рана очищена и промыта. Ввожу в нее тампоны с мазью Вишневского и в изнеможении падаю на спину, предоставив медсестре завершить остальное. Она накладывает повязку, а я, страшно утомленный, но счастливый, что сумел преодолеть себя и помочь человеку, закрываю глаза. Теперь можно отдохнуть, с больным все в порядке.

А через несколько дней машина опять мчала нас к морю. Как прекрасна жизнь, как хорошо вновь возвращаться к ней! Мы были веселы и счастливы, забыв о пережитом. Мы рвались к морю, с которым не виделись почти неделю.

Как обычно, меня забрасывают в волны, и среди их прохлады я забываю обо всем. Увлекаюсь плаванием настолько, что не услышал даже шум катера. Очнувшись только тогда, когда увидел летящего над головой воднолыжника. Кажется, далеко заплыл. Помахал катеру рукой, а водитель мне в ответ — кулаком. Рассердил я его очень, видно, не ожидал он, что можно встретить тут пловца и чуть не налетел на меня. Могла и беда случиться. Но не случилась, значит, можно плыть дальше.

Однако плавать недолго — подошел другой катер (как выяснилось позже, воднолыжники пожаловались на меня спасателям), и оттуда загредел грозный голос:

— Вы что, не знаете правил? Не понимаете, что заплывать так далеко запрещено? Вылезайте немедленно из воды!

Попросили бы они меня сделать что-нибудь полегче. Пришлось сказать, что выполнить их приказа при всем желании не могу. Еще больше рассердились спасатели. Раз-два и... вытащили меня из воды. И только тут поняли, в чем дело. Начали извиняться, потом восхищаться, а на берегу очень долго жали мне руки.

Город Саки переполнен спинальными больными. Видя, как много людей страдают от тяжелого заболевания, с горечью думаю о бессилии медицины.

Основное средство передвижения в Саки — инвалидные коляски. Для них тут оборудованы специальные въезды в магазин, кино. Здоровые люди привыкли к инвалидам, охотно исполняют их просьбы, не смущают любопытными взглядами, как это было бы в любом другом городе.

Среди лечащихся в Саки людей много таких, кто отчаивается, пасует перед судьбой, начинает пить водку, играть в азартные игры. Такие люди озлобляются, хулиганят, а некоторые и вовсе со временем теряют человеческий облик.

Имея здесь возможность наблюдать за многими спинальными больными, в основе своей очень несчастными людьми, я еще больше утвердился в своем желании сделать для них как можно больше, помочь им, облегчить их состояние, порекомендовать пути и средства для реабилитации.

Но прежде предстояло завершить эксперимент на самом себе, привести себя в такое состояние, чтобы мне поверили. Я должен стать наглядным примером того, чего можно достигнуть даже после самой страшной травмы.

А время продолжало свой неутомимый бег, дни сжимались как шагреневая кожа. Есть у времени такое свойство — быстро бежать, когда человеку очень хорошо. И как же долго оно тянется, когда нам бывает плохо.

Приближался день отъезда. Что ждет меня в Москве? Куда мне ехать из аэропорта? В больницу, где мне уже приготовлено место? Но мне о ней даже думать не хочется. Может быть, к Володе? Он настойчиво зовет. Нет, нельзя этого делать — парализованный больной в доме, да еще не близкий родственник, — тяжелейшая нагрузка на окружающих. И я останавливаю выбор на своей «голубятне». Конечно, моя комната — не лучшее место для больного-хроника, но другие варианты не подходят, ничего, как-нибудь перезимую.

Голова была так полна морем и солнцем, что все (даже мое жалкое жилье) казалось мне в радужном свете. С таким настроением я и сел в самолет.

ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ

И вот я снова дома, откуда восемь месяцев назад февральским солнечным утром вышел с лыжами на плечах, здоровый, беззаботный, счастливый, и быстро сбежал по на-

шей полуразрушенной лестнице навстречу своей судьбе. И предчувствие не подсказало, что ждет меня в зимнем лесу. Да и кто мог предполагать, что вот так весело, на своих крепких ногах я сбегаю с лестницы в последний раз в жизни, что вернусь в свой дом очень и очень нескоро, уже совсем другим человеком...

Несколько друзей с трудом внесли меня по шербатым ступенькам на второй этаж и положили на кровать. С болью оглядел я родные углы — вокруг запустение, пахнет прелым деревом. Убогая моя конура выглядит непривычно и печально.

Здесь провел я лучшие двадцать лет своей жизни: закончил школу, институты физкультурный, медицинский. Работал одновременно врачом в одном месте и тренером — в другом, отдавая всего себя любимым профессиям.

Я всегда был нетребовательным к бытовым условиям, и каморка, откуда уходил рано утром и возвращался поздно вечером, вполне меня устраивала. Здоровый, закаленный, я не замечал, что в ней всегда холодно, что одна теплая печная стенка не в состоянии обогреть все углы, где полно щелей самых различных размеров, и высушить сырые разводы на стенах.

После жаркого, залитого солнцем Крыма я попал словно на Северный полюс, и убожество моего жилья предстало передо мной во всей своей красе.

Лежа в холодной постели, я разглядывал так, словно видел впервые, свое жилье. Немалое место в ней занимала голландка. Напротив нее — старая развалина, которую я все еще искренне считал шкафом. В нем вместе с одеждой хранятся и книги, и хозяйственные вещи, частично унаследованные от матери. Дряхлая жесткая кушетка, на которой я спал, когда жива была мама, письменный стол, весь источенный червяками, два стула и мое бывшее рабочее кресло. Наконец, высокая кровать с металлическими спинками и вздыбленными строптивыми пружинами, которые, когда я поворачивался на другой бок, выстреливали в мое тело, больно вонзаясь в ребра.

Дышать в комнате трудно, воздух здесь сырой и затхлый. Маленькая форточка пропускает тоненький ручеек воздуха, зато промерзшие стены словно решето — совсем не способны удерживать тепло, и оно беспрепятственно уходит наружу.

О том, чтобы выходить на улицу, подышать свежим воздухом, не может быть и речи. Нашу лестницу трудно одолеть и здоровыми ногами, а уж мне-то и вовсе с ней не справиться. С купанием тоже проблема — ванны нет, так что придется обходиться тазами и ведрами.

Думал я, покидая Институт имени Склифосовского, что все страшное уже позади, но вижу, что в этой «голубятне» ждут меня новые и очень нелегкие испытания. И я должен их встретить как можно мужественнее, должен приспособить себя к жизни в этой ужасной комнате, а для этого надо занять свою голову и свое время полезными мыслями и нужными делами.

Прежде всего никаких жалоб и стонov. Каждого, кто придет ко мне, я буду встречать улыбкой и шуткой. Никто не должен слышать от меня никакого нытья. Иначе очень скоро можно всем надоесть, и самые терпеливые разбегутся в разные стороны.

Так что, дорогой, если хочешь выжить, если хочешь, чтобы около тебя всегда были люди, сделайся им нужным, интересным, в крайнем случае, любопытным.

В природе все живое, потерпев крушение, старается приспособиться к новым условиям существования. Потерянные функции обязательно компенсируются здоровыми. У слепого, например, обостряются слух, обоняние.

А чем я могу компенсировать свои ноги, свою беспомощность? Мозгом! Конечно, умом. Теперь в коре моего головного мозга освободилось огромное поле деятельности. Ушли в прошлое занятия спортом, тренерской работой. Освободившуюся от них переднюю центральную извилину, в которой была сосредоточена вся моторная деятельность, надо сейчас хорошо «взрыхлить», «удобрить» и «засеять» добрыми мыслями, нужными занятиями, а не ждать, когда все прорастет сорняками.

Но легко так рассуждать, а как это сделать? Пока же я коченею от холода и готов выть от тоски. Чувствую, как жизнь во мне постепенно вымерзает, и только боли всех оттенков говорят о том, что я еще жив.

Ветер жалобно завывает в печной трубе, наводя на меня еще большую тоску. Тицетно укутываю себя одеялом, пытаюсь согреться и уснуть. Нет, ничего из моих усилий не получается. Значит, надо попытаться согреться около печки. Но и это сделать не удастся —

изразцы ее совсем холодные. Остается одно — согреть себя движениями, причем такими, которые вызовут пот (пот — это тепло, жизнь). Затем постоять в манеже — это полезнее, чем просто лежать без сна.

Долгая зимняя ночь... Спят сладким сном в своих теплых кроватях мои сограждане, и только я в своей «голубятне», словно подбитая ночная птица, машу крыльями. Упражнения для рук, несколько пассивных для ног, самомассаж — по телу побежало тепло. Снова уложил на валики стопы, завернулся поплотнее в одеяло и стал засыпать.

Пробуждение тоже сулит мало радости. В моей камере так холодно, что страшно высунуться из-под одеяла. Окна зашторены замысловатыми морозными узорами, отчего в комнате почти темно. На подоконнике намерзли огромные ледники в виде сталактитовых наплывов. Когда печка топится и несколько нагревает воздух, часть ледников оттаивает, и тогда маленькие ручейки стекают по стенам на пол. Ежедневно приходится скалывать куски льда, но за ночь он намерзает заново.

Кто победит в этой борьбе: я или адская камера? Трудно ответить сразу на этот вопрос. Порой мне кажется, что, замурованный в своем каземате, я уже отсюда никогда не выберусь. Погибну здесь одинокий и всеми забытый.

Но таким мыслям я не даю долго бродить в голове. Только они появляются — я тут же пресекаю их: начинаю читать или работать над статьей о лечении эпикондалита (воспалительный процесс в локтевом суставе) гидрокортизоном. Заинтересовался этой темой в то время, когда был хирургом, и многим тогда помог. Способ лечения новый, и никто о нем толком ничего не знал. А я успел накопить и обобщить немало наблюдений. И сейчас для отвлечения от мрачных мыслей работа над статьей очень ко времени (кстати, эта моя первая статья позже была опубликована в журнале «Советская медицина»).

А еще я спасаюсь от тяжких дум с помощью музыки — включаю радио. Музыка — это мощнейшее средство влияния на эмоциональную сферу человека. Больным людям веселая музыка приносит заметное облегчение: улучшается сердечная деятельность, кровообращение, появляется хорошее настроение. Словом, музыка способна мобилизовать ре-

зервы нашего организма, а это так необходимо тем, кто борется с тяжелым недугом.

Музыка, льющаяся сейчас из приемника, успокаивает меня, вселяет радость, бодрит. Мои тяжелые размышления растворяются в ней, стены и потолок комнатухи как бы раздвигаются, и душа моя начинает парить. Мне уже не так грустно и страшно, и я терпеливо начинаю ждать Елену Николаевну.

До сих пор я еще ничего не сказал об этой женщине. Когда-то она была моей пациенткой, приходила несколько раз в поликлинику. Однажды я помог ей справиться с каким-то заболеванием, и с тех пор она свято поверила в меня, считая своим спасителем. Когда Елена Николаевна узнала о случившемся со мной, то тут же примчалась в больницу.

Ее появление в дверях палаты с кучей баночек и свертков было для меня большим сюрпризом. Растерявшись, я неожиданно для себя участливо спросил ее:

— Как вы себя чувствуете?

В ответ Елена Николаевна горько расплакалась. С той поры она уже не покидала меня. Ловкая, хозяйственная, ухаживала за мной поистине с материнской заботливостью. А после моего возвращения из Крыма Елена Николаевна стала регулярно приходить в «голубятню» и по мере сил старалась облегчить мне жизнь.

Когда я, переполненный благодарностью, пытался говорить добрые слова, в ответ она только рукой махала:

— Перестаньте, перестаньте, Леня, вы меня тоже в свое время спасли.

Спас! Я просто помог ей, выполняя долг врача. А вот она меня действительно спасала: готовила пищу, убирала в комнате, стала моими ногами.

Помощь Елены Николаевны в те тяжелейшие дни была просто бесценной. После возвращения из Крыма люди, окружавшие меня в больнице, как-то отхлынули: кто-то не знал моего домашнего адреса, кто-то был занят своими делами, а кто-то потерял интерес к моей особе. Рядом осталось немного самых близких друзей, которым часто тоже не хватало сил и времени уделять мне много внимания. Поэтому каждая живая душа, появившаяся в моей каморке, была тогда для меня драгоценна.

Помимо мук холода и бытовых неурядиц, отравляло существование и очень неприят-

ное. За стеной жил печник с женой, который стал для меня настоящим мучителем. До болезни я часто спасал его жену от побоев. Тогда печник побаивался меня и после моих встрясок оставлял несчастную женщину на некоторое время в покое.

Теперь же, видя мою беспомощность, пьяница разгулялся вовсю. Мало того, что стал регулярно избивать жену, но и до меня начал добираться. Открыв дверь, сосед ежедневно интересовался:

— Лежишь? Ну лежи, лежи. Не бойся, я тебя трогать не буду, сам подохнешь.

И поскольку я никак не реагировал на его слова, печник заводился:

— А может быть, тебе все-таки врезать разок?

Лицо его начинало наливаться кровью, глазки зло сверкали. И тогда я доставал из-под подушки гантели. Печник тут же успокаивался и исчезал за дверью.

Однажды, когда я ему в очередной раз погрозил гантелью, он сделал неожиданный комплимент:

— Да не бойся, не бойся, не трону я тебя; вон ты какой здоровый мужик, покрепче любого печника, хоть и безногий.

Куда сильнее соседа донимал меня другой недруг — пролежни. Гноящаяся рана и воспаление приносили мучительные боли, вызывали высокую температуру. К болям я уже привык, беспокоило то, что из-за раны пришлось сократить упражнения. Это, в свою очередь, ухудшило мое общее состояние, и я, махнув рукой на пролежень, снова начал тренироваться. Пролежень в ответ становился еще больше.

В те тяжкие для меня дни я стал намного старше своих лет. Как на фронте, где каждый год за три. Но я не собирался сдаваться. Глупо было бы это делать, когда столько преодолено на пути из бездны, когда я сумел уже поставить себя на ноги.

Два с половиной месяца я выдерживал максимальные физические нагрузки. От такой титанической работы мог бы стать мастером в самом неожиданном виде спорта. Тренировался по несколько раз днем, а когда не спал, то и один-два раза ночью.

Очень помогал восстанавливаться прочный брус, который сделали друзья, закрепив его на спинке кровати, подобно балканской раме. Обучил Елену Николаевну и кое-кого из новых друзей приемам массажа и лечебной

гимнастики. По 3—4 раза в день мы занимались ногами, разрабатывали суставы. Подвешивали ноги на резиновых бинтах, и я пытался ими двигать в состоянии невесомости.

Особое внимание уделял тренировке стоп, движениям пальцев, всех вместе и каждого в отдельности. Для этого мой друг Женя Райков сделал специальные педали с пружинами, в которые я упирал стопы и многократно в течение дня в положении лежа на спине или полусидя в кровати пытался отжимать их ногами.

А еще я имитировал ходьбу на месте лежа, делал ряд упражнений, стоя в коленопоре, вырабатывал устойчивость и равновесие. Словом, занимался как одержимый, заканчивая свои тренировки холодными обтираниями.

Никто из моих друзей, даже Володя, не догадывался, какую мучительную, заполненную адским трудом и одиночеством жизнь я веду, оставаясь днем один, какие у меня страшные — холодные и бессонные, наполненные болями, ночи. Я никому не жаловался, никого не терзал — всю душевную боль, тоску, отчаяние мог откровенно высказать лишь своему «духовнику» — дневнику.

Он по-прежнему был моим верным спутником — молчаливым, безотказным слушателем горячих и горьких исповедей. Он скрашивал минуты и часы моего одиночества, он очень помогал мне выдержать и выстоять.

Будни проходили менее мучительно: это были рабочие дни, и я трудился, не жалея сил, не замечая порой времени. В праздники же, когда люди отдыхают, когда с улиц или от соседей слышится смех, песни, мне было просто невыносимо. Тогда особенно остро чувствовал я свою ненужность этому большому, далекому от меня миру.

Шел к концу 1963 год, самый трагический и трудный год в моей жизни. С надеждой ждал я приближения нового, 1964 года, твердо веря, что он станет заметной вехой на моем пути к выздоровлению. Я ждал Новый год и боялся его наступления. Ведь придется быть в эти праздничные часы одному, наедине со своими мыслями, болями, в ожидании появления пьяного печника.

Днем 31 декабря у меня побывали товарищи и Елена Николаевна. Но к вечеру все разошлись по своим домам — у каждого предновогодние хлопоты, заботы, дела. Я был безмерно благодарен друзьям за то, что за-

шли накануне Нового года, уделили мне внимание. Способен ли я был до болезни на подвиги, какие совершали мои друзья и просто знакомые, — ухаживать постоянно за чужим человеком: кормить его чуть ли не с ложечки, подавать горшки, заниматься с ним лечебной гимнастикой? Вряд ли бы у меня раньше хватило терпения на все это. Теперь другое дело, теперь, пережив трагедию и все то, что испытал, я стал иным: чужое горе воспринимаю как свое собственное.

Предновогодний вечер продолжал медленно тянуться, печальный и мучительный, навешивающий мрачные мысли. Какой же он длинный, нескончаемый. Скорее бы проходила ночь. И вдруг в гнетущей тишине раздался тихий, едва слышный стук в дверь. Потом она стала медленно открываться, и на пороге появилась прелестная улыбающаяся девушка.

Я с недоумением разглядывал ее румяное с мороза лицо и совершенно не узнавал.

— Вы не помните меня, Леонид Ильич? Институт Склифосовского... парк. Я прибежала к вам перед сессией проконсультироваться. Вот узнала, что вы приехали, и решила поздравить с Новым годом.

И тут я вспомнил ее — Зоя Калинина, студентка из медицинского училища, находившегося на территории института. Я помогал ей готовиться к сессии, она, как и многие другие, помогала мне выживать.

— Это замечательно, Зоя, что вы пришли! — радовался я, как мальчишка. — Сейчас мы будем с вами пировать.

Зоя стала разворачивать свои сверточки, раскладывать по тарелкам разные вкусные блюда, принесенные друзьями. Она подвинула ко мне стол, который выглядел вполне новогодним с бутылкой вина посередине, и праздник начался.

Волшебная музыка «Болеро» Равеля, передаваемая по радио, заполнила комнату, еще больше украсив этот чудесный вечер. А мы, с аппетитом поглощая новогодние закуски, веселились от души. Вот так встретил я новый, 1964, год.

Зоя даже не представляла, как важен был для меня ее приход. Вместо одиночества под Новый год — неожиданный сюрприз: общество прелестной, доброй девушки. Вместо тоски — смех, шутки, воспоминания о моих приключениях в больнице.

После такой замечательной новогодней ночи хотелось верить, что впредь у меня бу-

дуг успехи и удачи. Я был полон самых радужных надежд. И результатом моего хорошего настроения (ах как оно необходимо больному человеку!) стали новые, еще более упорные тренировки. Многочасовые упражнения, ходьба по комнате на костылях, лечебная гимнастика, самомассаж. День был заполнен по-настоящему каторжным трудом. Теперь я редко пребывал в одиночестве, с каждым днем вокруг меня становилось все больше и больше людей. Словно моя энергия притягивала всех как магнит.

Однажды будто вихрь ворвалась в комнату Мария Николаевна и с порога начала упрекать меня:

— Как вам не стыдно, Леня! Вы ведь знаете, что я живу рядом, почему же не сообщили о своем возвращении? Совершенно случайно узнала об этом!

Мы работали с ней вместе. Она была отличной медсестрой и прекрасным человеком. Увидев, в каких условиях я живу, Мария Николаевна решила действовать. Она отправилась к главному врачу своей больницы и настояла на том, чтобы коллектив взял над мной шефство.

Теперь мне ежедневно привозили оттуда обеды, раз в неделю меняли постельное белье. А Мария Николаевна ухаживала за мной как за своим сыном.

Где только находила силы эта почти семидесятилетняя женщина? Ведь она по-прежнему работала и очень уставала, но всегда выкраивала время, чтобы забежать ко мне и сделать все необходимое.

Не говоря мне ничего, Мария Николаевна написала письмо в Министерство здравоохранения СССР с просьбой поместить меня в Центральный институт травматологии и ортопедии. Это было моей мечтой, ведь в институте есть так необходимые мне тренажеры и главное — бассейн.

Сначала Мария Николаевна съездила в ЦИТО (и не раз), но ей сказали, что мест нет. И вот тогда она села за письмо в министерство. Писала весь вечер, подыскивая самые важные и убедительные слова, а утром сама отвезла письмо, не доверяя почте.

Какую же бурную деятельность развила она вокруг меня! Мало того что нянчилась со мной, как с ребенком, но еще и решила, что должна помогать мне и по большому счету. Нет, нет, речь идет не только о хлопотах по поводу ЦИТО, Мария Николаевна замахну-

лась на большее: она поставила перед собой задачу добиться для меня квартиры.

— Не может больной человек жить в таких условиях, — говорила моя добрая волшебница, — тут и здоровый-то человек не выдержит. И мы, ваши друзья, должны сделать все, чтобы освободить вас, Леня, от этого склепа.

Письмо в «Известия» писали всем миром. А потом Володя дома еще восемь раз переписывал его. Подписали письмо почти все сотрудники больницы, шефствующей надо мной. И Мария Николаевна повезла его в редакцию.

Через пару дней Володя позвонил туда, и ему сказали, что письмо, поддержанное газетой, переправлено в Моссовет.

А потом приехал ко мне оттуда замечательный человек, заместитель председателя Моссовета Михаил Петрович Приставкин. Немолодой, с протезом, он с трудом поднялся по нашей разваливающейся лестнице и замер в дверях, увидев представшую перед глазами картину: убогая конура с мокрыми стенами и льдинами на окнах и неподвижно лежащий в кровати молодой мужчина с седыми висками.

Полтора часа провел бывший фронтовик в моей комнатухе и все никак не мог уйти. Моя история, борьба с болезнью взволновали его, Михаил Петрович все задавал и задавал вопросы, интересуясь буквально каждой мелочью. Наконец, он встал.

— Однокомнатная квартира со всеми удобствами вам подойдет?

— Конечно! — выдохнул я.

— Поможем вам, обязательно поможем, — сказал Приставкин на прощание, крепко пожимая мне руку.

1964 год начал одаривать меня приятными сюрпризами — один за другим. Прибежала счастливая Мария Николаевна:

— Леня, будем собираться, позвонили из ЦИТО, сказали, чтобы привозила вас.

Так начался новый этап на моем пути к здоровью.

ПРЫЖОК

В ЦИТО я буквально воскресл. Откуда только брались силы для тренировок! Соседи по палате, наблюдая за моими занятиями, только головами качали:

— Этот настырный обязательно будет ходить.

Видя мое усердие, окружающие тоже за-
жигались энергией и начинали усиленно
тренироваться. А затем, подобно бумерангу,
их энергия возвращалась ко мне, наполняя
меня свежим запасом жизненных сил.

Тренажеры, бассейн, регулярный массаж,
тренировки в компании друзей по несчастью
стали быстро давать прекрасные результаты,
так быстро, что я даже опешил поначалу. Од-
нажды в бассейне (как я верил всегда в его
силу) ноги впервые удержали меня.

Лечение в ЦИТО комплексное: физиче-
ские упражнения, ежедневные процедуры в
физиотерапевтическом кабинете (токи Бер-
нара); ручной массаж, чередующийся через
день с подводным. А кроме того, со мной по-
стоянно занимаются выздоравливающие
спортсмены, которые хорошо знакомы с при-
емами лечебной гимнастики и массажа. Гу-
ляю в таторах по коридору ежедневно в тече-
ние часа.

День заполнен тренировками: с утра до
12 часов ночи работаю не щадя себя. В пере-
рывах много читаю, веду подробный дневник,
подбирая материал для медицинской статьи.

Возле меня постоянно люди: приходят на-
вестить друзья, знакомые ребята, которых я
тренировал до болезни, выздоравливающие
спортсмены из нашего отделения. Все это
поднимает настроение, помогает быстрее об-
рести здоровье.

Мышцы мои крепнут день ото дня, жизнь
начинает пульсировать в омертвевших ногах:
лучше двигаются правая стопа, пальцы,
крепнет четырехглавая мышца бедра.

Пришел март. Вторая весна после катаст-
рофы. Жизнь идет, и каждый выполняет в
ней свое назначение, работает для общества,
для людей, и только я изо дня в день занят
самим собой. Как это скучно. Но с другой
стороны, если не стану это делать, то вообще
никогда не буду полезен обществу. А ведь я
уже столько знаю, столько сведений могу пе-
редать страдающим моим недугом людям, по-
мочь им.

Объем движений расширяется с каждым
днем. Я уже самостоятельно добираюсь на
коляске к бассейну, где переодеваюсь без по-
сторонней помощи и на руках легко забира-
юсь в бассейн (раньше меня туда вносили).

В таторах хожу более уверенно и доволь-
но долго, обуваюсь и надеваю таторы сам.
Каждый день приносит новые достижения —
то, что не мог делать вчера, довольно успеш-

но делаю сегодня. Успехи радуют меня, но
главной цели — ходить на собственных но-
гах, без таторов, только с помощью палочек,
достигнуть пока не могу.

Через день делают мне токи Бернара и
тоже через день озокерит на весь позвоноч-
ник. Огромную пользу по-прежнему извле-
каю из бассейна, где провожу по часу через
день. В воде выполняю по двадцать и более
упражнений для ног, плаваю различными
стилями.

Несмотря на огромные нагрузки, начи-
наю полнеть, а это недопустимо, ведь чем я
худее, тем легче мышцам ног удерживать ме-
ня. Поэтому резко изменяю питание. Огра-
ничиваю прием жиров, углеводов, но увели-
чиваю количество витаминов — на дворе вес-
на, и они сейчас особенно нужны.

Весна, весна, как прекрасно пробуждение
природы. Лучи солнца врываются в окно, ла-
сковый ветер треплет занавески, пьянящий
воздух заполняет нашу небольшую — на
трех человек — палату.

Выздоровливающие спортсмены вывезли
меня в коляске на воздух, где я пробыл три
часа. Но не бездействовал, выполняя упраж-
нения для ног.

С каждым днем становлюсь все более ак-
тивным, все меньше времени провожу в по-
стели. Благодаря сдержанности в питании
удалось согнать лишний жир. Пресс укрепил.
Теперь свободно поднимаю туловище и са-
жусь без помощи рук.

Прошло ровно 15 месяцев после катастро-
фы, и вот я впервые сделал самостоятельные
шаги без татора. Произошло это так. В отде-
лении спортивной травмы, где я находился,
кроме спортсменов, лечатся и артисты балета.
С одной из пациенток, балериной Музыкаль-
ного театра имени Станиславского и Немиро-
вича-Данченко Галиной Комоловой, мы час-
то и помногу беседовали. Высокая, стройная,
она вызывала у меня восхищение своей уди-
вительной грацией, красивыми движениями.
Я постоянно любовался тем, как она ходит,
сидит и даже встает.

Так вот, когда я решил начать ходить без
таторов, Галина вызывалась помочь мне сде-
лать первые шаги. Я с радостью согласился —
лучшего помощника и желать было не надо.
Несмотря на внешнее изящество и хрупкость,
Галина, как и все артисты балета, обладала
не только большой силой, но и умением стра-
ховать и поддерживать. Правда, на сцене

партнер поддерживал балерину, ну а здесь ей пришлось выполнять его роль. Делала это Галина блестяще, и я чувствовал себя с ней гораздо увереннее, чем с женщиной, не обладавшим ее навыком.

Мы прошли всего 5—6 метров, но это было началом нового состояния, новых режимов тренировок. Отныне тьюторы заброшены навсегда.

Кажется, я уже достиг своего потолка. Но раз мог сделать это, значит, смогу добиться и большего. Итак, я на верном пути, и дело теперь в правильных, систематических занятиях. Конечно, не все радует меня. Восстановление внутренних органов идет медленно. Или я не знаю специальных тренировок или, может быть, их вообще нет. Но это уже не может повлиять на мое настроение. Попа отчаяния прошла, и я уже не сомневаюсь в лучшем будущем, которое зависит только от меня одного, только от моего усердия.

Начались разговоры о моей выписке, очень огорчившие меня. Ведь прежде я выбирался из болезни буквально микрошажками. ЦИТО же помог мне сделать заметный прыжок вперед. Условия для восстановления здесь прекрасные. А что ждет меня дома? Там я, естественно, опять откачусь назад. Поэтому надо пользоваться сейчас каждым часом, каждой минутой, чтобы закрепить достигнутое. Стараюсь чаще бывать на свежем воздухе, где постоянно тренируюсь, загораю.

Ходьбу на костылях довел до 50 метров, что требует максимального напряжения мышц и нервов. Малейшее отвлечение от процесса ходьбы, малейшее расслабление — и ноги подламываются в коленях.

С каждым днем двигаюсь все увереннее. Иногда падаю, но путешествий своих не прекращаю. Чем больше буду ходить, тем быстрее будет идти выздоровление.

Но вот наступил и последний день моего пребывания в ЦИТО. Окунувшись на прощание в бассейн, я с помощью двух медсестер спустился с лестницы на своих ногах и сел в санитарную машину. Нет, я ехал еще не домой, а в Институт курортологии.

Не буду долго описывать дни, которые провел в этом институте. Они мало чем отличались от тех, что были в ЦИТО. Те же бесконечные тренировки, массаж, ходьба в манеже, попытки передвигаться с палочками. Не верю чуду, произошедшему со мной, — ведь я хожу на своих ногах. Еще очень нена-

дежных, слабых, требующих помощи манежа, но передвигающихся самостоятельно, без тьюторов, только в специальной обуви.

Хожу вдоль гимнастической стенки, держась одной рукой за ее рейки, в другой — палочка. Хожу и лицом вперед, и спиной, и боком. А спустя несколько дней двинулся в путь (со страховкой) с двумя палочками. Мышцы мои растут, ноги крепнут.

Кончилось пребывание и в Институте курортологии — он закрывается на ремонт. За мной приехали на такси друзья. Я на костылях вышел из здания института и сел в такси. Едем в мою новую квартиру, которую я еще не видел. Второй этаж, две изолированные комнаты в только что выстроенном доме, со всеми удобствами.

Мечта моя исполнилась — в свою квартиру я войду на собственных ногах.

НОВАЯ ЖИЗНЬ В НОВОЙ КВАРТИРЕ

Мое новое жилье находилось в центре Москвы, недалеко от улицы Горького. В тот первый день мы поднялись на второй этаж на лифте, позже я отказался от него, спустился и поднимался для тренировки своими ногами.

Так началась моя новая жизнь. Вроде бы она мало отличалась от прежней — те же многочасовые тренировки, прогулки на свежем воздухе, чтение, работа над будущими статьями — и все-таки была другой. Потому что другим стал я. Из беспомощного калеки, постоянно нуждающегося в помощи, я стал человеком, преодолевшим непреодолимое. Это очень важно знать, что ты уже самостоятельный человек, что можешь сделать то, о чем другие только мечтают. Уверенность в своей силе, гордость (простите за нескромность) оттого, что открылись в тебе огромные человеческие возможности, все это дало мне крылья, на которых я теперь мог лететь и дальше к своей заветной цели.

По квартире я ходил с палочками. На улице с помощью костылей. Прогулки на свежем воздухе были не только моей тренировкой. Это было и хорошее время для размышлений, воспоминаний. Мысли очень часто возвращались к тем тяжелым дням, что пережил я после катастрофы. Вспоминал приговор врачей: «Ходить вы никогда не бу-

дте — только лежать». Да, я очень досадила медицине, перечеркнув все ее прогнозы. Поэтому мне хотелось бы сказать всем тяжелым больным: больше верьте себе, своим силам. Судьба ваша в первую очередь будет зависеть от вашего характера и отношения к жизни. Никогда не отчаивайтесь, люди, попавшие в беду, не опускайте руки и не отказывайтесь от борьбы за свое здоровье и счастье. Пусть на это уйдет вся ваша жизнь, но проходить она будет в схватке с бедой, и болезнь в конце концов не выдержит — она обязательно отступит.

Вот если вы отчаяетесь, сдадитесь, недуг навалится на вас всей своей тяжестью, которая с каждым днем будет увеличиваться, и силы ваши начнут таять. И тогда болезнь схватит вас мертвой хваткой и пригвоздит навсегда к матрацу на обе лопатки.

Мне было приятно чувствовать свое возродившееся тело. Теперь я уже мог играть мышцами, так как каждую возродил, взлелеял, заново воспитал. Словом, вырастил буквально из ничего свою мускулатуру.

Гуляя ежедневно вокруг своего дома (а это полкилометра), я стал чувствовать себя так уверенно, что решил вместе с товарищем отправиться в кинотеатр «Ударник». Туда приехали на такси. А вот в самом здании с его бесконечными лестницами мне пришлось поработать. Сеанс выдержал с трудом, хотя и сидел в принесенном билетершей мягком кресле, а после возвращения домой не мог долго успокоиться и привести свой пульс в норму.

Но на следующий день повторил все сначала. Пора уже было активнее входить в жизнь, преодолевать барьер нерешительности, страха перед пространством и лестницами, любопытными взглядами окружающих.

За неделю я посмотрел четыре фильма в разных кинотеатрах и почувствовал, что одержал над собой новую победу, и не только физическую, но и моральную. Ведь я так боялся посещения общественных мест. Мне казалось, что все взоры окружающих будут устремлены на меня, на мои костыли, и под давлением этих взглядов я не смогу сделать ни одного шага. Это, пожалуй, главное препятствие, мешающее многим в моем положении снова обрести уверенность в себе. Поэтому надо уметь уговорить, убедить себя в том, что если на тебе задерживают взгляд, то не больше, чем на хрупкой вазе, оказавшейся

вдруг у пешеходов на пути. Но вот они осторожно обошли препятствие и тут же забыли о тебе. Ужаснее, если они не заметят тебя и столкнут. Тогда крепко уцепись за свои костыли или за проходящего мужчину и постарайся изо всех сил удержаться на ногах.

Но больше всего я боялся пьяных, которым ничего не стоило опереться на меня как о дерево. Увидев пьяного издали, я тут же сворачивал в сторону.

Мое новое жилье имеет спартанский вид — в квартире только самое необходимое, так как мне нужна свободная площадь для тренировок и ходьбы. Одна из главных забот — снижение веса. Я должен приучить себя мало есть. Обязательно надо сбросить 5—7 килограммов, при этом рацион должен быть разнообразным с достаточным количеством фруктов, овощей, зелени.

Ем в основном два раза в день. Ужин легкий, иногда ограничиваюсь чаем, фруктами или соком из них. По-прежнему тренируюсь по несколько часов в день. В каждое занятие включаю упражнения для мышц спины и брюшного пресса, для плечевого пояса (с гантелями), для ног. На ночь — горячие ванны. В воде проделываю еще серию упражнений.

Тщательно слежу за кожей, каждый подозрительный прыщик прижигаю йодом. После занятий обтираюсь жестким полотенцем, намоченным в холодной воде.

Даже самый маленький успех приходится вырывать у недуга зубами. Трудно, ох как трудно это делать, но в борьбе своей я все чаще и чаще думаю уже не о себе: я не могу обмануть друзей, которые вложили в меня столько сил. Я обещал им свой день рождения встретить на твердых ногах с палочками (у меня для этого в запасе еще четыре месяца), а в Новый год — танцевать, опираясь на их надежные плечи.

После долгого отсутствия появился Ефим, один из самых старых друзей (нас было трое: он, Володя и я). Когда Ефим узнал (довольно поздно по некоторым обстоятельствам) о моей беде, то никак не мог прийти ко мне сразу. Ему страшно было встретиться совсем с другим Ленкой.

Но вот и он пришел. Пристально вглядывается в мое лицо, напряженно следит за тем, как я двигаюсь по квартире, и вдруг крепко обнимает меня.

— Молодец, вырвался! Чем я могу быть полезным?

— Можешь, очень можешь, дорогой инженер, — и я протягиваю ему наброски чертежей.

Ефим быстро все соображает. И уже через несколько дней напротив моей постели установлено что-то вроде гимнастической перекладины. К ней прикреплены вместе с запрессованными шарикоподшипниками блоки, через которые проходит альпинистский канат.

Я надевал широкий монтажный пояс (похожий на ковбойский) и делал приседания. В это время гири-противовесы медленно поднимались. Но подняться самому из такого глубокого приседания без посторонней помощи я пока не могу. Суть упражнения в том, что, опускаясь, гири создают чувство невесомости и постепенно, без перегрузок, накачивают слабые мышцы ног.

Много упражнений делал я на этом уникальном снаряде: и для мышц живота, и для ног, и для плечевого пояса (позже получил за этот аппарат авторское свидетельство).

Моим отдыхом была работа над медицинскими статьями, чтение книг. В это время я особенно увлекался письмами Гейне. Сколько пережил поэт, будучи двадцать лет прикованным к постели... Я долгое время не мог оторваться от его писем и переключиться на что-то другое.

А друзья между тем продолжали оборудовать мое жилье тренажерами. Особенно пришелся по душе велосипед на станке, на котором я мог сколько угодно крутить педали, развивая стопы. Сделали мне специальные устойчивые палочки с увеличенной площадью опоры.

Чтобы научиться легко и быстро двигаться, надо было очень много ходить. Конечно, риск немалый — мышцы еще не достигли совершенства, координация движений, как говорится, не на высоте, и походка не отличается красотой, но без риска, без постоянной тренировки успеха мне не добиться.

5 декабря. Сегодня мне 36 лет. Собрались друзья, те кто был со мной в дни беды. Настроение у всех приподнятое — мы чувствуем себя бойцами, победившими в тяжелой схватке с очень сильным врагом. Я люблю этих людей, без которых мне бы ни за что не выстоять. И я говорю им о том, и радуюсь, что они сегодня со мной. А друзья, в свою очередь, хвалят меня и произносят очень приятные тосты (пьем в основном фруктовую воду и сок) в мою честь. Я узнаю, в свою очередь, что много дал им всем, что два года учил их мужеству, что у многих за это время даже характер изменился — стал сильнее...

Все вокруг нас в этот вечер пело и плясало, и в центре этого вихря танцевал поддерживаемый крепкими руками друзей счастливый хозяин дома. Я был очень горд оттого, что не обманул их надежд и выполнил то, что обещал.

Тогда же мы и условились: отныне каждый год собираться всем вместе в день моего рождения. Шло время, но ни разу за четверть века не нарушили мы своего решения: ежегодно декабрьским вечером приходят ко мне самые дорогие люди для того, чтобы еще и еще раз отпраздновать не только мое первое, но и второе рождение — нашу общую победу.

АКАДЕМИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ

Академия начинает прием слушателей для послевузовского обучения врачей с присвоением степеней бакалавра и магистра.

Академия формирует новый тип врача, владеющего несколькими специализациями. Каждый слушатель по своему желанию может выбрать несколько частей-модулей из 40 отдельных курсов по биофункциональной диагностике и терапии, акупунктуре, биоритмологии, иридологии, психологии, диететике, а также некоторых спецкурсов нетрадиционной медицины.

Срок обучения 1,5—2 года. Система обучения заочно-очная. Условия приема, обучения и перечень курсов высылаются по письменному запросу.

Почтовый адрес: 117970, Москва, ул. Житная, 14, АФМ.



НА НАШЕЙ ОБЛОЖКЕ

Поднос со сценой чаепития. В 1970-е годы. Жостово. Россия

«Существует ли на земном шаре хоть один подобный город, в котором чай играет такую важную роль, как в Москве?.. Чай у москвича заменяет часы... москвичи — любители и, должно отдать полную справедливость, знатоки в чае...

У каждого москвича, любителя чая, есть свое, избранное какое-нибудь заведение, которое он посещает постоянно и где его принимают с уважением... москвич любит уважение... москвичанки — страстные любительницы чая; у многих (разумеется, у людей достаточных) самовар не сходит со стола целый день... Какие разнообразные, исполненные жизни картины представляет чай, за которым собираются целые семейства родных, друзей и знакомых!

Москвичи определяют степень гостеприимства и расположения к себе по мере того, как их угостят чаем...» (Поляков Н. Чай).

«...Особенно была трудна служба в «простонародных» трактирах, где подавался чай — пять копеек пара, то есть чай и два куса сахара на одного, да и то заказчики экономили... Постом сахару не подавалось, а приносили липовый мед. Сахар считался тогда скромным: через говяжью кость перегоняют». (Гиляровский В.А. Москва и москвичи).

Т 27 Твое здоровье (выпуск II). — М.:
Знание; 1993. — 96 с., ил. 43.
ISBN 5-07-002632-1

Основу выпуска составляет лечебная йога в публикуемых работах «Терапевтическая йога» И.П.Березина, «Йога восстанавливает зрение» йога Раманантаты. Лечебная йога дана в практических рекомендациях и методиках лечебных поз и упражнений, представлена в домашнем лечебнике йоги, а также в комплексе укрепляющих здоровье асан для всех. В рубрике «Лечение: личный опыт» публикуются главы из записок врача, вернувшего себя к жизни — «Путь из бездны» Л.Красова (в записи А.А.Зиновьевой), — опыт борьбы с недугом спинального больного.

Издание рассчитано на самый широкий круг читателей.

4105010000

ББК 51.2

♦ На первой стороне обложки:

Борис КУСТОДИЕВ (1878—1927).

Яблоко и сторублевка. (1916 г.)

Холст. Масло. 26 x 44,5 см.

Научно-популярное издание

Редактор В.ГОРИШКОВ

Художественный редактор М.Бабичева
Технический редактор Н.Клецкая
Мл. редакторы Е.Гродко, Л.Щербакова
Корректор И.Богданова

Подписано к печати с оригинал-макета
14.05.93.

Формат бумаги 70×100¹/16.

Бумага кн.-журнальная

Гарнитура Литературная

Печать офсетная.

Усл. печ. л. 7,80.

Усл. кр.-отт. 16,57.

Уч. изд. л. 10,90.

Тираж 266300 экз.

Заказ 359

С—26.

Индекс заказа 936302.

Издательство «Знание»

101835, ГСП, Москва, Центр,
проезд Серова, 4.

Ордена Трудового Красного Знамени

Чеховский полиграфический комбинат

Министерства печати и информации

Российской Федерации.

142300, г.Чехов Московской области

Подписной индекс 70063



ежеквартальник

ТВОЁ ЗАОРОВЬЕ






КАК ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАТЬ ЗА ВЕЩАМИ

Что означают те или иные рисунки на ярлыках текстильных и трикотажных изделий?
Как правильно ухаживать за вещами — стирать, гладить, чистить, сушить?


Иванова, г. Свердловск.


Знакомя вас с условными графическими изображениями — символами и их значениями, отметим, что они приняты всеми странами — членами СЭВ и являются общими для их легкой промышленности.

Основные символы

-  Стирка
-  Отбеливание
-  Глажение утюгом или под прессом
-  Химчистка
-  Сушка после стирки

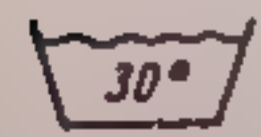
Стирка:

 Осторожная стирка при указанной максимальной температуре.

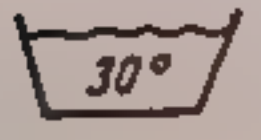




Полоскание при температуре стирки 95° и 60°C (только при постоянном снижении температуры).



Механическая стирка текстильных напольных покрытий.





Очистка пеной преимущественно текстильной обивки мебели и напольных покрытий. Очистка осуществляется нанесением на изделие нейтрального пенообразующего стирального средства при максимальной температуре 30°C (избегая промачивания материала насквозь) и последующим осторожным удалением его щеткой.



Стирка вручную при температуре не выше 40°C в течение короткого промежутка времени. Во время стирки изделие следует лишь слегка потирать или сжимать (но не выжимать).



Стирка запрещена.

Отбеливание:

Изделие можно подвергнуть отбеливанию с помощью хлорсодержащих средств.



Изделие нельзя подвергать отбеливанию с помощью хлорсодержащих средств.



Глажение утюгом:



Максимальная температура 200°C.



Максимальная температура 150°C.



Максимальная температура 110°C.



Глажение утюгом запрещено.

Химическая чистка:



Пригодно для химчистки всеми общепринятыми органическими растворителями.



Пригодно для химчистки в тетрахлоратах (в перекиси), бензине или фторхлоруглеводороде.



Пригодно для химчистки только в бензине или трифтортрихлоратах.



Непригодно для химчистки.



Пригодно для химчистки в соответствии с вышеуказанными разъяснениями и с учетом того, что «изделие может подвергаться осторожной механической обработке или умеренному действию температуры, влаги и вспомогательных средств».



Сушка после стирки:



Обработка не требует особой осторожности. Сушить изделие можно в барабанной сушилке (тумблере) при максимальной температуре 90°C.



Обработка требует осторожности. Сушить изделие можно в барабанной сушилке (тумблере) при максимальной температуре 50°C.



Изделие нельзя сушить в барабанной сушилке.



Неотжатое изделие сушить в подвешенном состоянии.



Сушить изделие можно только в расстеленном на плоскости виде.

Дополнительные обозначения:



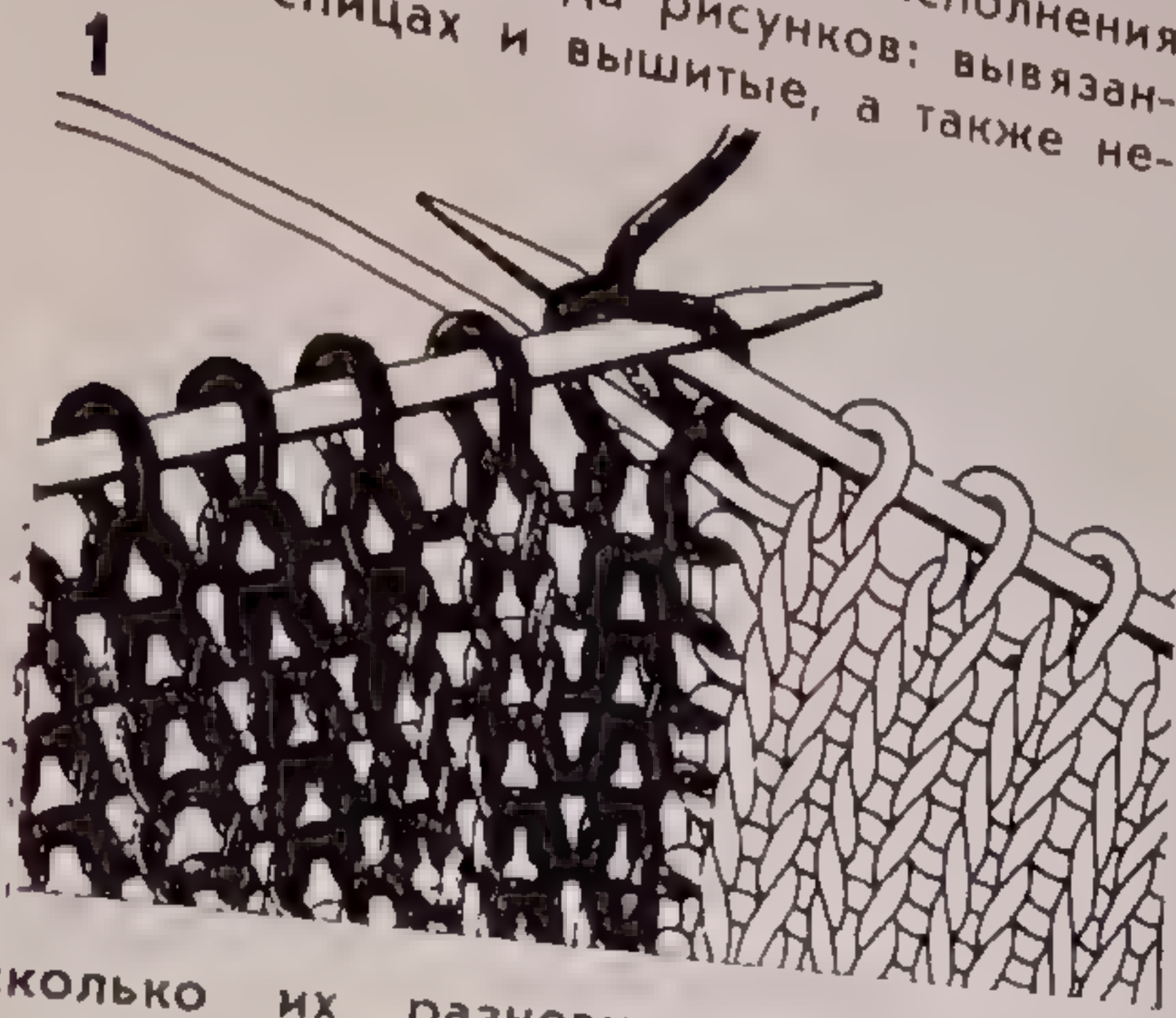
Этот знак, нанесенный на символ, означает, что изделие не должно подвергаться обработке, обозначенной соответствующим символом. (Запрещающий знак).



Горизонтальная черта под символом означает, что изделие может подвергаться осторожной механической обработке или умеренному действию температуры, влаги, вспомогательных средств. (Ограничивающий знак).

Создание цветных рисунков требует выдумки, фантазии и изобретательности. Мода же на такие рисунки меняется постоянно: от вывязывания звездочек до целых пейзажей, от строго геометрических орнаментов до абстрактных пятен. Но не бойтесь приступать к этому интересному и увлекательному занятию, исполнение любого рисунка требует лишь аккуратности и умения считать. В зависимости от техники исполнения различают два вида рисунков: вывязанные на спицах и вышитые, а также не-

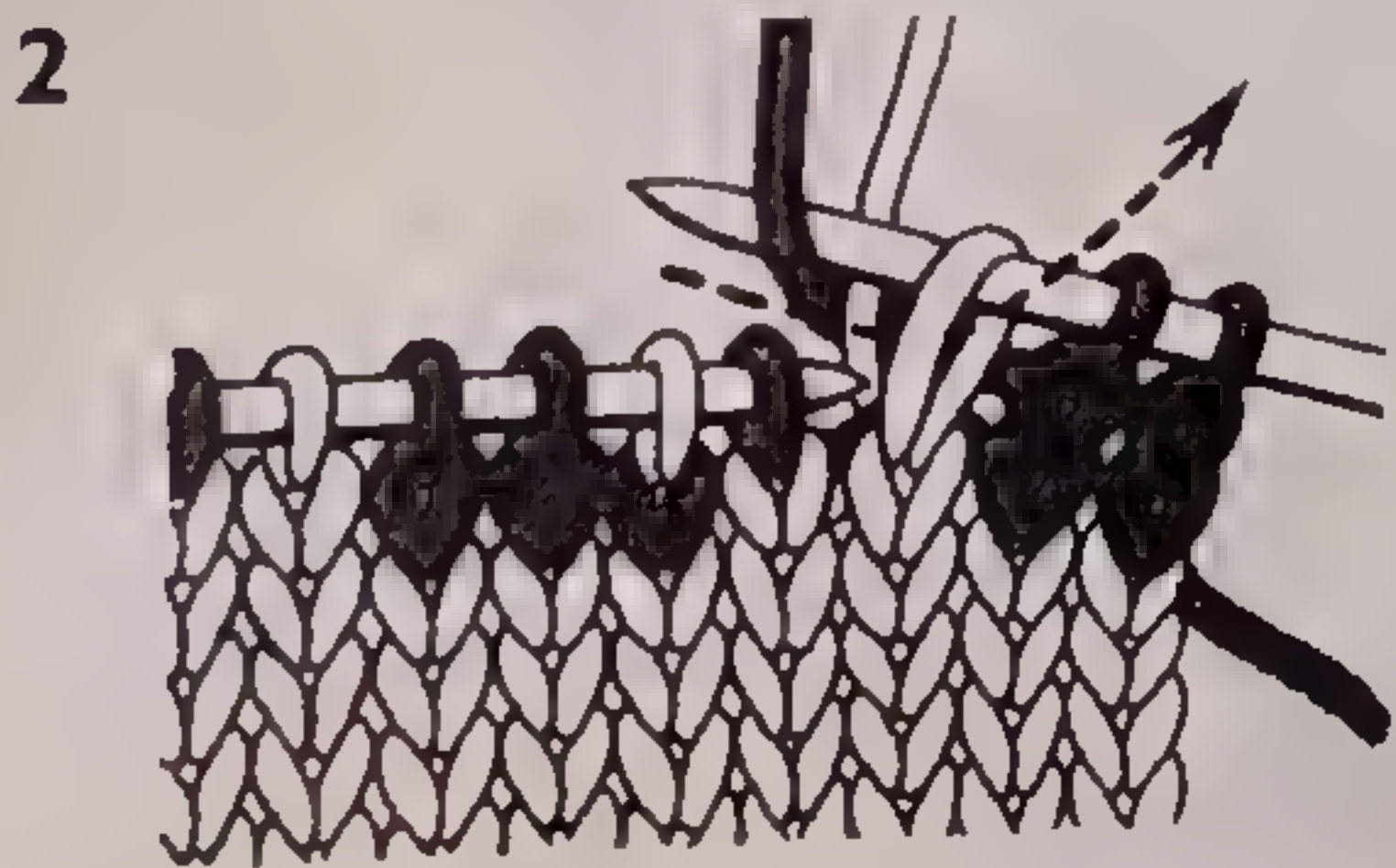
УМЕЮЩИМ ВЯЗАТЬ



1

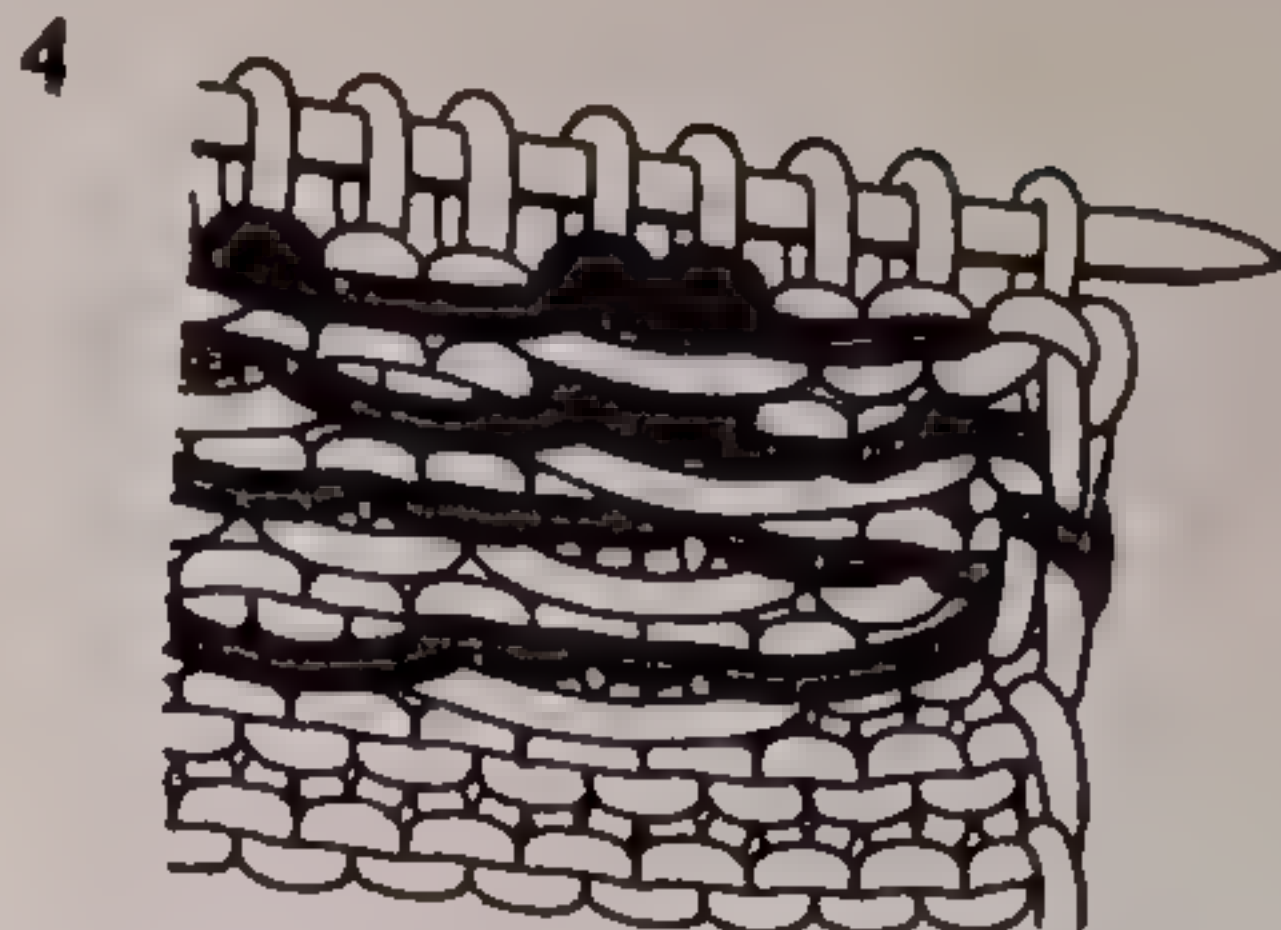
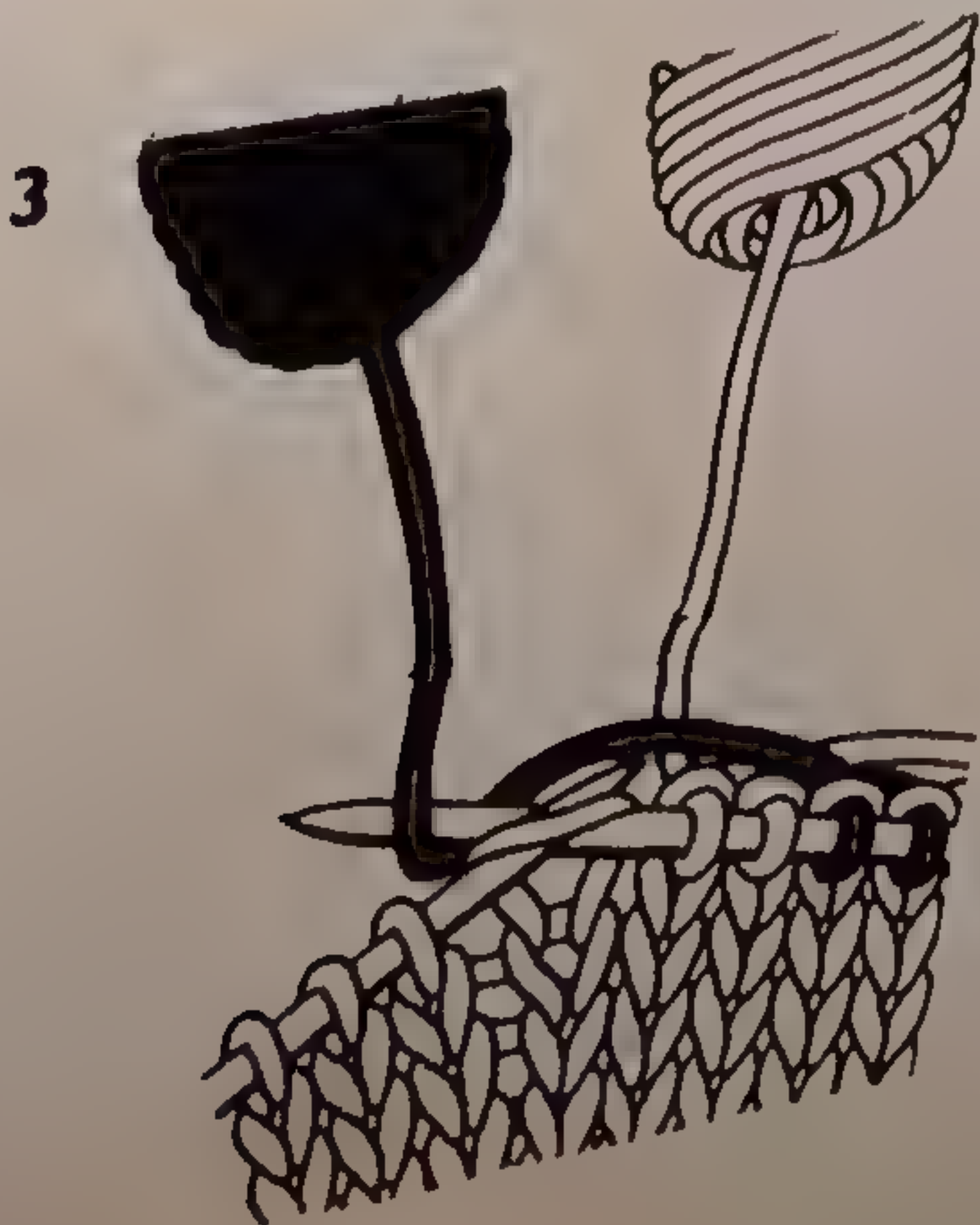
сколько их разновидностей — рисунки двусторонние, двухцветные и многоцветные.

Есть несколько способов вывязывания в зависимости от рисунка. Если рисунок крупный, то нет необходимости, чтобы свободная нить следовала по изнаночной стороне вдоль вязания, так как это утолщает полотно. В этом случае используют метод перекрещиваемых нитей.



2

Там, где один цвет переходит в другой, нити от разных клубков перекрещивайте так, как показано на рис. 1 и 2 (нить, которой вы кончили вязать, проходит перед нитью, которой вы собираетесь вязать). Иначе полотна разных цветов не будут соединены между собой. Этим методом пользуются при соединении нитей двух цветов как в вертикальном направлении, так и с наклоном вправо

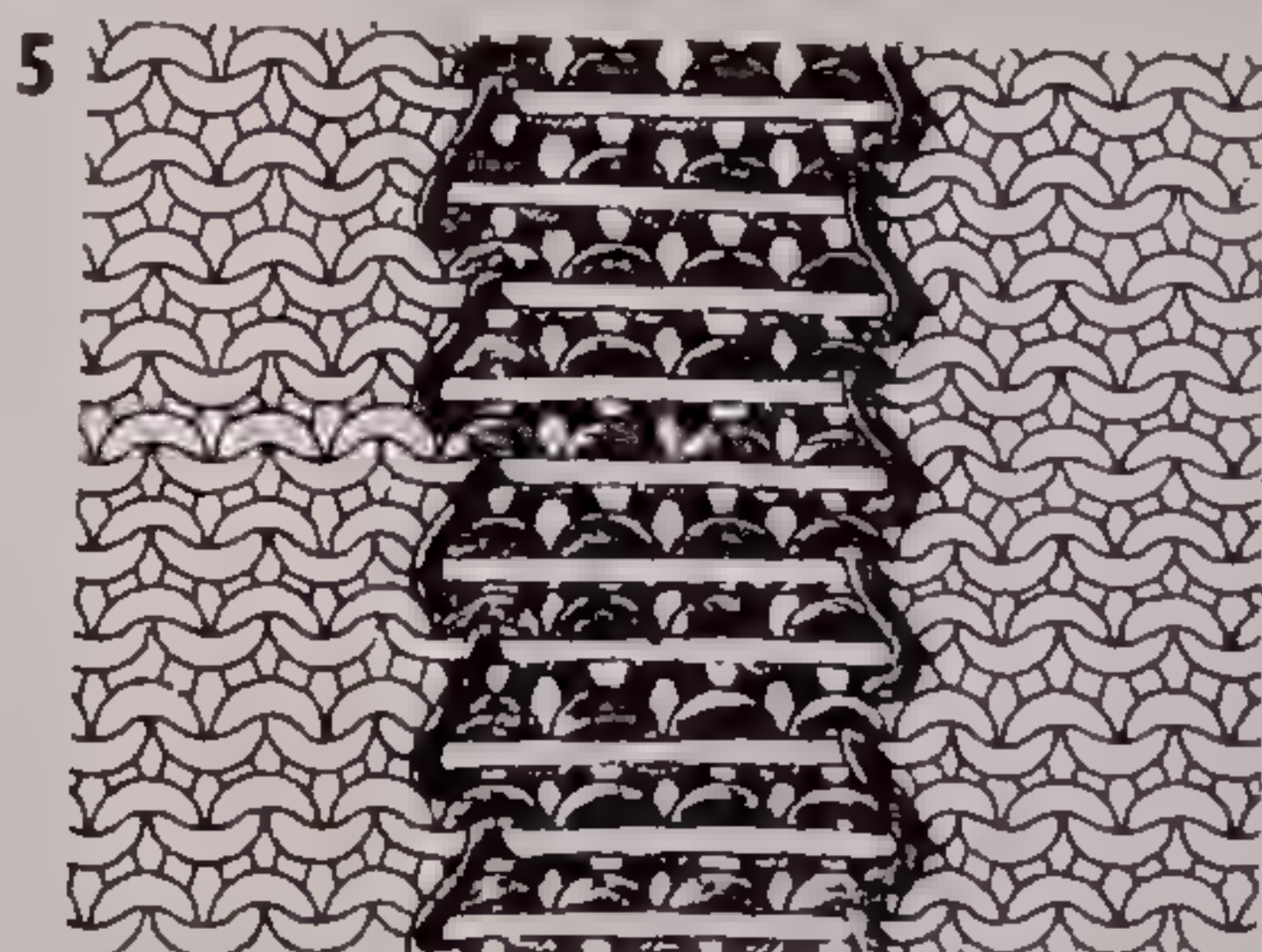


4

или влево. Вы можете получить пологие или крутые наклонные линии, делая смещение петель в каждом ряду, через ряд, через один лицевой ряд, через два лицевых ряда и т. д.

Для того, чтобы нити от разных клубков меньше путались и не перекручивались между собой, их лучше перемотать в клубки таким образом, чтобы конец выходил из середины клубка (3).

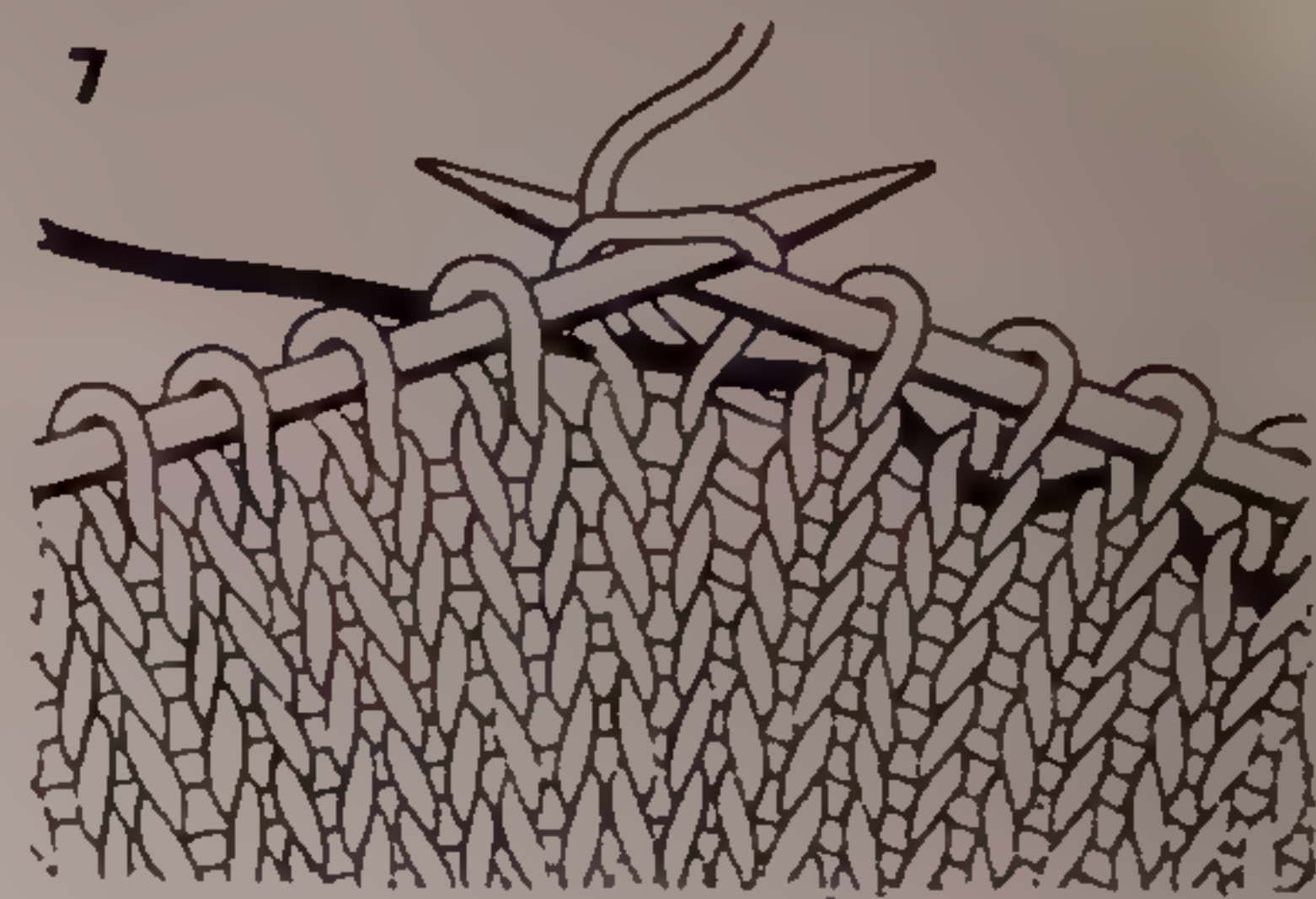
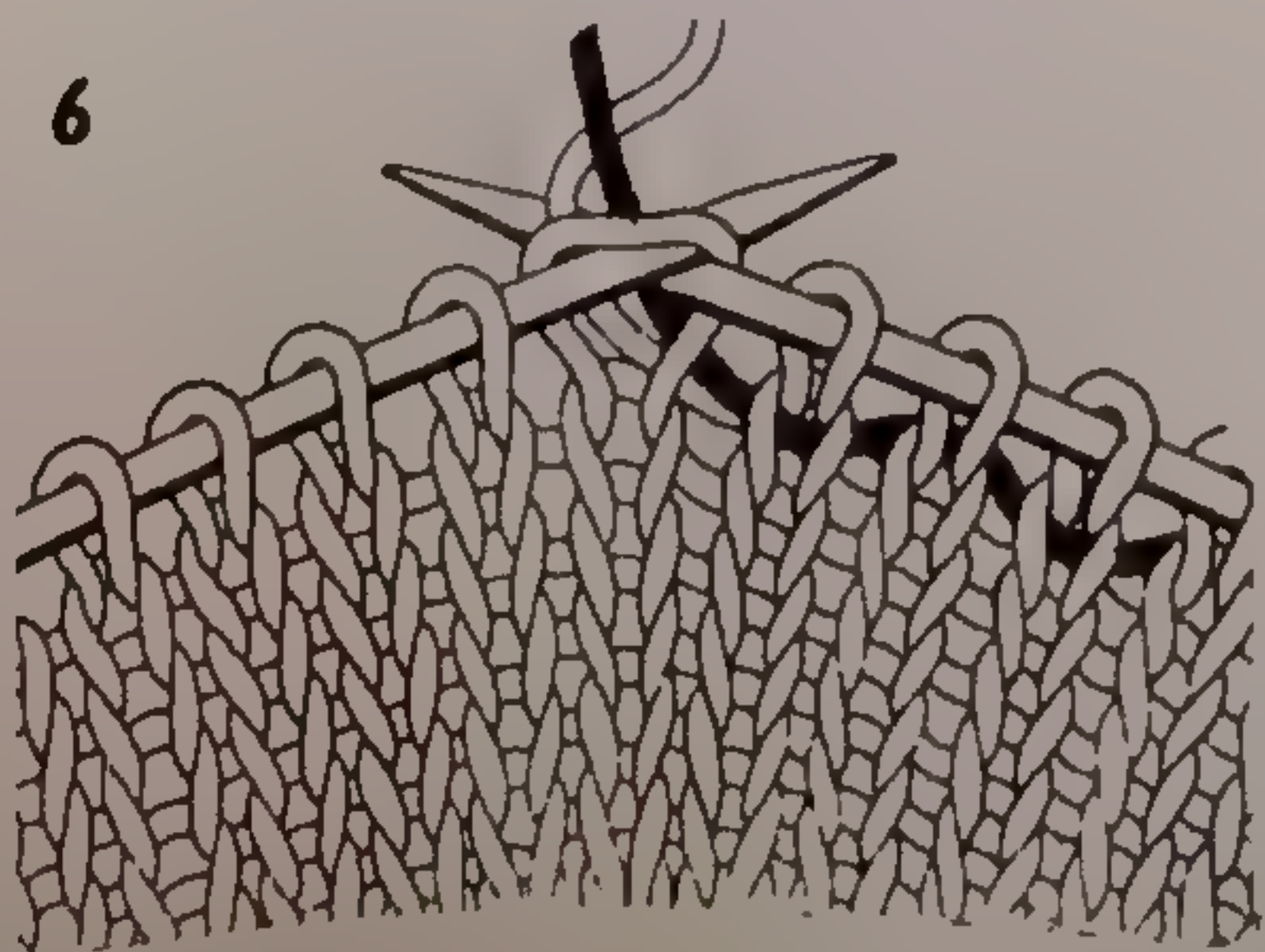
Для того, чтобы вязаное полотно было



5

ровным, нужно следить за натяжением нити, особенно в местах перекрещивания: петли должны быть не слишком затянутыми, но и не слишком слабыми.

Нити тех цветов, которые используются для рисунка в небольшом количестве, сматывайте в маленькие клубочки, при этом нить основного цвета проходит всегда по изнаночной стороне вязания. Если рисунок содержит только несколько петель какого-либо цвета; основную нить пропускайте по изнаночной стороне вязания, не обрывая, но перекрещивая с дополнительной нитью в местах их

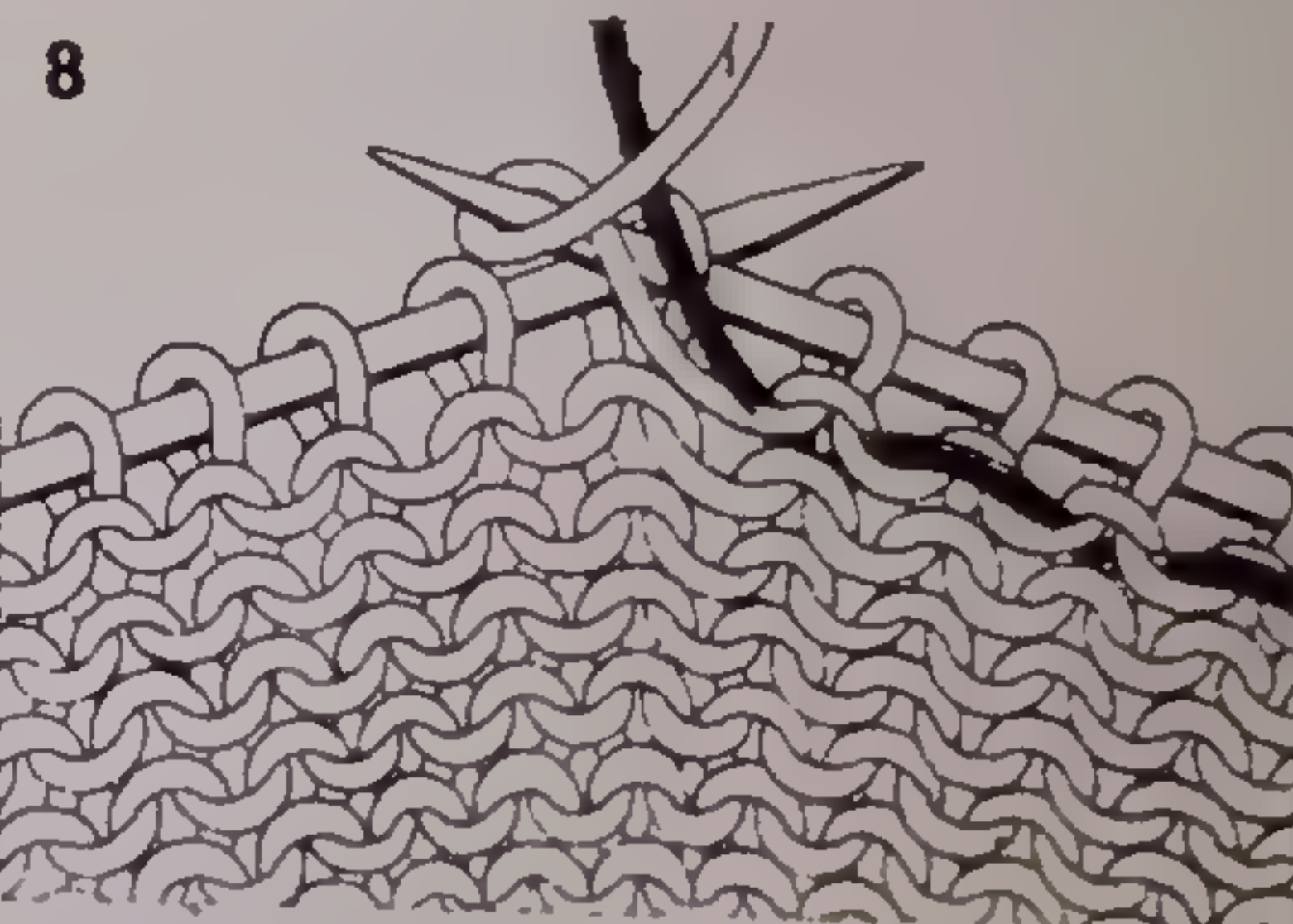


7

соединения (4, 5). Важно также следить за натяжением нити, которая проходит по изнаночной стороне: она не должна стягивать изделие.

Когда рисунок более сложен, нити протяжек на изнаночной стороне могут цепляться за пуговицы или какие-либо внутренние детали одежды. Во избежание этого их следует закреплять на петлях — это так называемый метод тканых нитей.

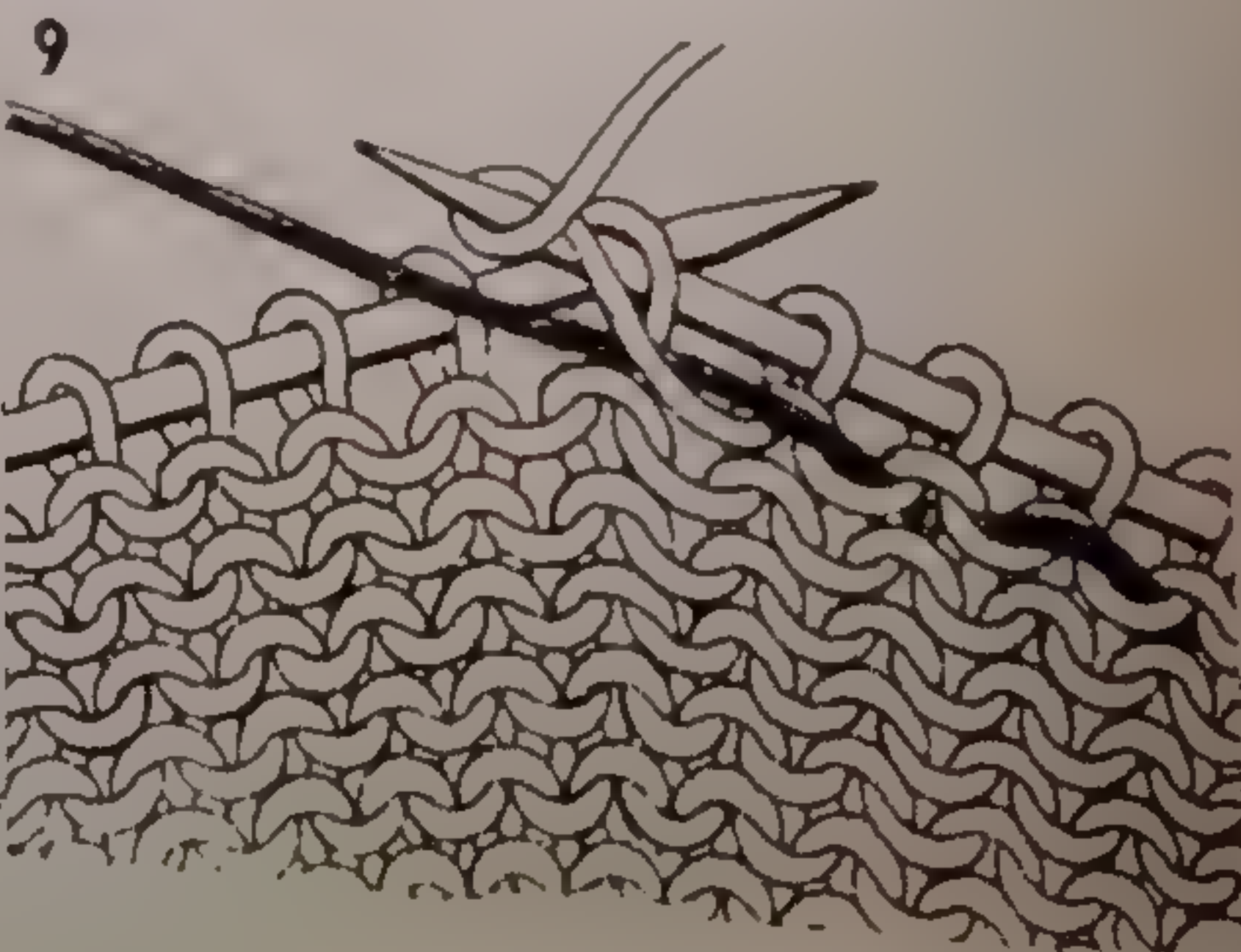
Этот метод основан на том же принципе перекрещивания нитей, который применяется при соединении нитей двух цветов по вертикали. Прежде чем провязать петлю в лицевом ряду, обкрутите основной нитью дополнительную движением снизу вверх, против часовой стрелки (6, 7). При этом следите, чтобы дополнительная нить не пересекала петлю, а оставалась за вязанием. При вывязывании второй петли, обкрутите основной нитью дополнительную движением



8

сверху вниз, теперь по часовой стрелке! Вяжите ряд, чередуя перекрещивание нитей. Аналогичные приемы выполняйте, провязывая изнаночный ряд (8, 9).

В тех случаях, когда рисунок небольшой или в ряду только одна петля соответствует данному цвету, узор можно вышить трикотажным швом по уже связанному обычной чулочной вязкой изделию. Изделия с многоцветными рисунками не обязательно вязать из новой пряжи. Именно для такого рода вещей пригодятся остатки неиспользованной и старой пряжи.



Наверное, в каждом доме есть старые вязаные вещи, отслужившие свой срок. Шерсть, из которой они были связаны, можно вновь пустить в дело. Прежде чем распустить старую вещь, определите по направлению вязания, работу выполняйте не спеша и аккуратно, чтобы не повредить нить. Машинный трикотаж можно быть кроеным. В этом случае не приходится рассчитывать на длинную нить, она будет в узелках, но и такая нить всегда пригодится при отделке, вывязывании цветных узоров, орнаментов. Если пряжа вылиняла, огорчаться не следует. Ее всегда можно покрасить в тот же цвет или перекрасить в другой. Шерсть обретет свежие краски, и вам приятнее будет с ней работать. Когда пряжа подготовлена, пора подумать над тем, как лучше ее использовать. Не торопитесь с выбором рисунка. Подумайте, чтобы она не была скучной. Можно на вязаном полотне выполнить любые геометрические рисунки — одним словом, кому что нравится. Создание рисунка — процесс творческий и очень увлекательный. Он развивает фантазию, художественный вкус — вы сами в этом убедитесь. Когда рисунок создан, несите его на выкройку и приступайте к вязанию.

64, [67.] Пуловер с вырезом горловины «лодочка», размер 46—48, расход пряжи 500 г. В модели использована шерсть № 32/2 в 8 нитей нескольких цветов: коричневая — 300 г, сиреневая — 130 г, желтая — 30 г, голубая — 10 г. Спицы № 3, 5. Вязание чулочное, резинка 1×1 и двойное чулочное («мешочек»). Для образца узора двойного чулочного вязания наберите нечетное число петель, например 27. 1-й ряд — 1 лицевая, 1 изнаночная и т. д. 2-й ряд — лицевые петли вязать лицевыми, 3-й ряд — узор повторять со 2-го ряда. Перед, спинка и рукава вывязаны геометрическим рисунком. Его можно повторить, а можно составить собственную новую интересную композицию и воспользоваться этой как идеей. При выполнении узора пользуйтесь рекомендациями, помещенными выше.

Начните вязание с резинки 1×1 и свяжите спинку и перед без плечевых швов в виде целого полотна. По линии плеч и горловины свяжите отделочную бейку двойным чулочным вязанием. Оформите вырез горловины «лодочкой». Не сшивая боковые швы, наберите из кромочных петель проймы петли для рукавов и свяжите их сверху вниз, закончив резинкой. После обработки изделия сшейте боковые швы и рукава.

65. Пуловер, размер 44. Шерсть № 10/2 в 1 нить: 200 г фиолетовой и 150 г сиреневой. Спицы № 3. Вязание чулочное и двойное чулочное. Узор двойного чулочного вязания дан в описании к модели 64, (67.)

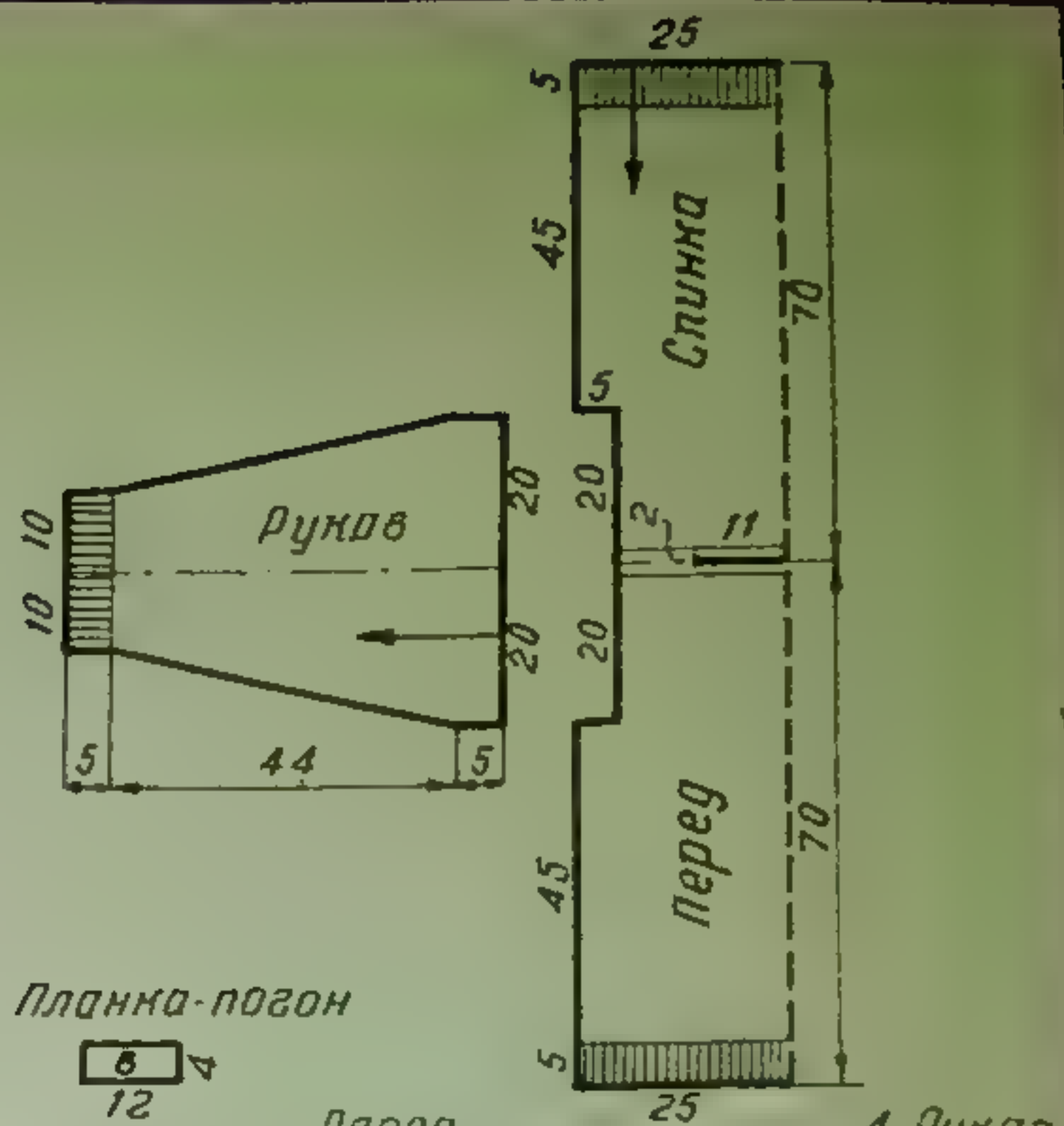
Правая половина пуловера связана из сиреневой шерсти, левая половина — из фиолетовой. По правому рукаву проходит фиолетовая полоса шириной 4 см. При вязании модели пользуйтесь принципом соединения нитей двух цветов по вертикали (см. рис. 1). По переду пуловера вывязан ромб из чередующихся фиолетовых и сиреневых полос (см. схему).

Свяжите по выкройке снизу вверх перед, спинку и рукава. При переходе от двойного чулочного вязания к основному прибавьте петли для получения небольшой сборки. Петли горловины закройте. Отдельно свяжите из фиолетовых нитей двойным чулочным вязанием планки-погоны шириной 4 см. Детали отпарьте и сшейте. По линии плеч вшейте планки-погоны. Бейку горловины начните со вспомогательной нити и свяжите двойным чулочным вязанием 3 см. Деталь отпарьте, отплетите вспомогательную нить, вложите внутрь край горловины. Бейку прикеттлюйте с лицевой и изнаночной сторон.

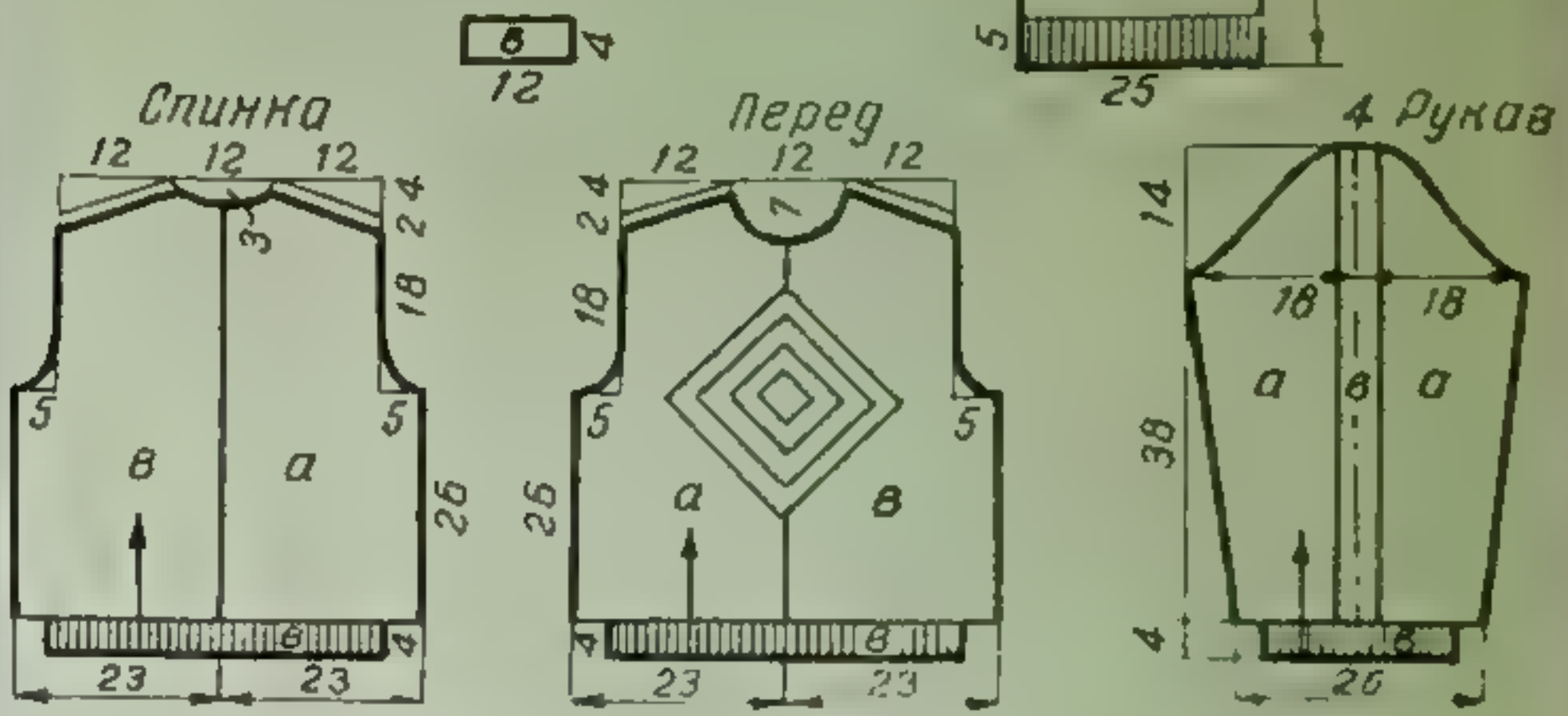
66. Пуловер с округлым вырезом горловины, размер 46, расход пряжи 470 г. Шерсть № 10/2 в 1 нить: фиолетовая — 200 г, сиреневая — 100 г, темно-коричневая — 100 г, светло-коричневая — 50 г, розовая — 20 г. Спицы № 3. Вязание чулочное и резинка 2×2.

Детали вяжите по выкройке снизу вверх. Сшейте спинку и перед. Пришейте отдельно связанные рукава. Вырез горловины обработайте бейкой. Для выполнения бейки наберите петли и свяжите 3—4 ряда вспомогательной нитью, затем свяжите светло-коричневой нитью несколько рядов чулочным вязанием и столько же рядов — изнаночной гладью. Закончите работу вспомогательной нитью. Бейку отпарьте, сложите пополам и прикеттлюйте по линии горловины чулочным вязанием на лицевую сторону изделия. Подплечниками подчеркните прямую линию плеч.

64, 67



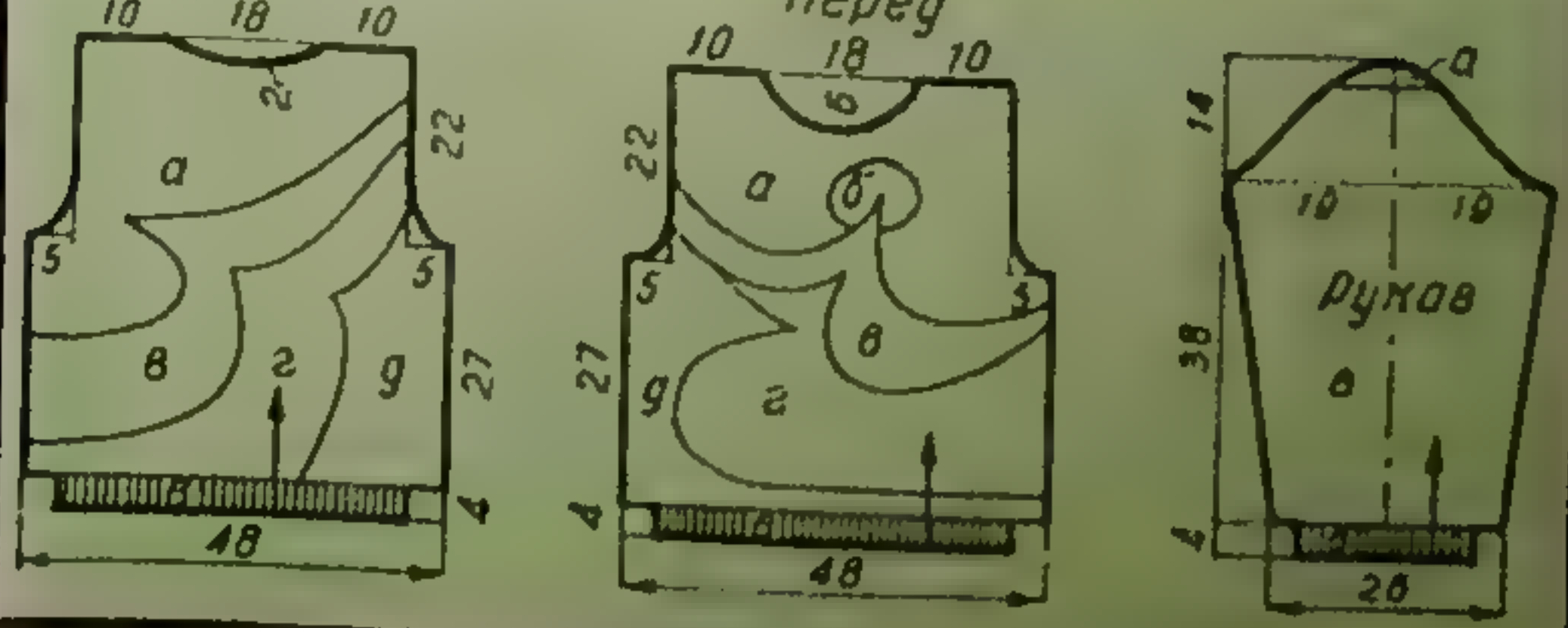
65

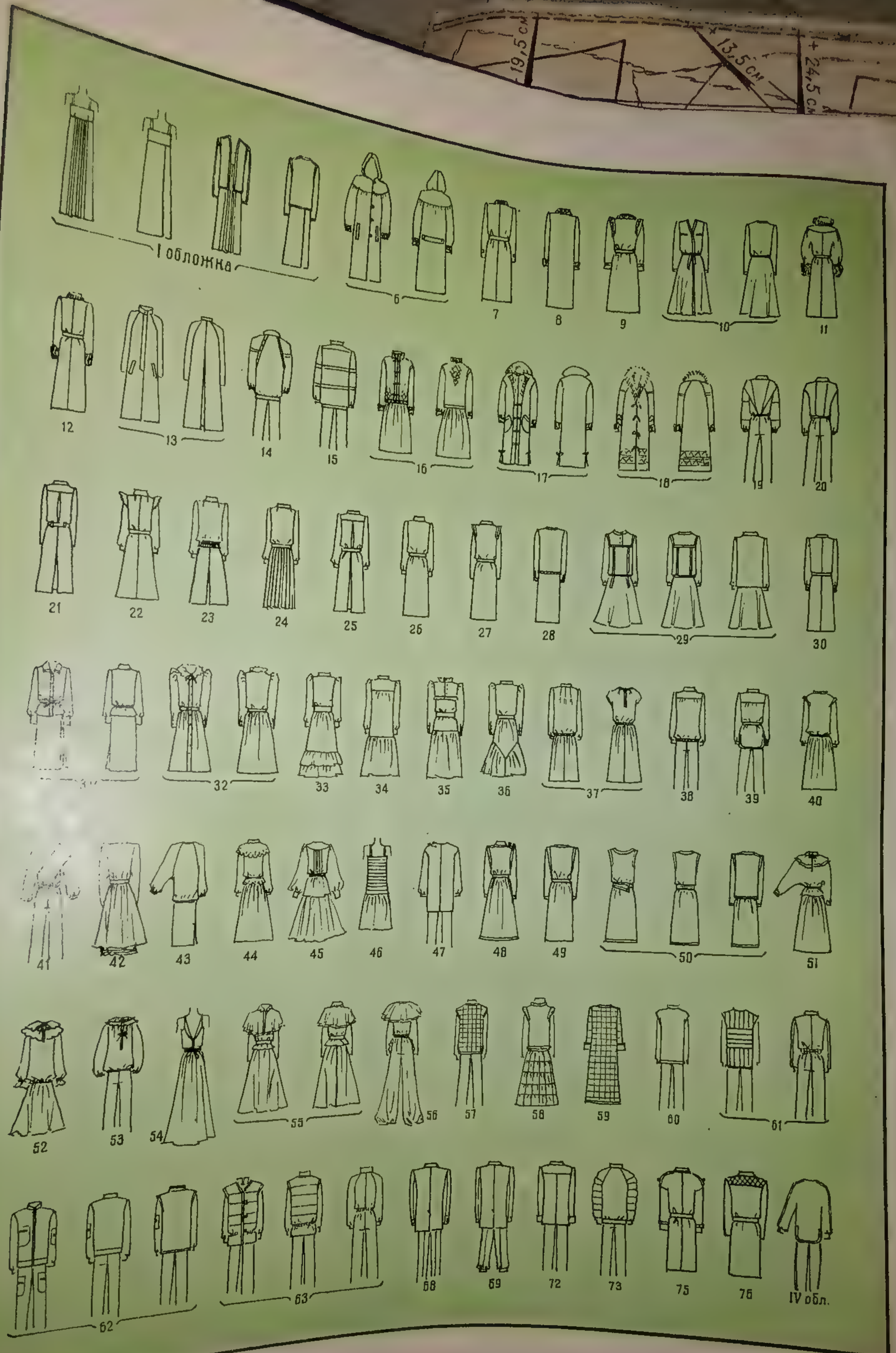


а - сиреневый
б - розовый
в - фиолетовый
г - темно-коричневый
д - светло-коричневый



66





I обложка

19,5 cm
13,5 cm
24,5 cm

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31
- 32
- 33
- 34
- 35
- 36
- 37
- 38
- 39
- 40
- 41
- 42
- 43
- 44
- 45
- 46
- 47
- 48
- 49
- 50
- 51
- 52
- 53
- 54
- 55
- 56
- 57
- 58
- 59
- 60
- 61
- 62
- 63
- 68
- 69
- 72
- 73
- 75
- 76
- IV обл.

ОПИСАНИЯ МОДЕЛЕЙ

I стр. обл. Нарядный ансамбль из черного шерстяного крепа. Платье прямого силуэта, отрезное выше талии. Маленький лиф на узких бретелях украшен яркой аппликацией из цветных кусков ткани. Спереди на платье девять односторонних складок, сзади — глубокий запах. В левом боковом шве — застежка-молния. Жакет короткий, прямой, без застежки и вытачек. Бретели платья, бейка, настроенная по конструктивным линиям жакета, выполнены из ткани с люрексом.

II стр. обл. Пальто из меха каракуля. Воротник небольшой, отложной. Застежка на крючках. Рукава цельнокроеные, с глубокими проймами. Карманы прорезные.

IV стр. обл. Молодежный брючный костюм выполнен из шерстяной ткани и украшен аппликацией из ярких кусков ткани, расположенных в асимметричной композиции. Блуза прямая, свободная. Боковые швы заканчиваются скругленными разрезами. На плече — застежка на кнопках. Рукава цельнокроеные, на манжетах. Брюки банан — сверху объемной, мягкой формы, присборенные по талии, книзу зауженные и у щиколоток застегивающиеся на «золотую» пуговицу. Плечевые швы, разрезы боковых швов блузы, а также боковые швы брюк подчеркнуты настроенной бейкой из отделочной ткани с «золотым» люрексом.

1. Жакет из меха кролика, на круглой кокетке, украшен инкрустацией из меха в тональном цветовом сочетании. Форма жакета прямая, свободная. Застежка супатная, на деревянных пуговицах. Воротник в виде стойки может отворачиваться. Шапочка «кубанка» выполнена из меха лисицы, донышко — из лисьих лапок.

2. Жакет-блужон из меха кролика. Форма — прямая, свободная. Воротник спереди отложной, сзади переходит в стойку. Рукава покроя реглан. Застежка на ку. Рукава покроя реглан. Застежка на ку. Рукава покроя реглан. Застежка на ку.

3. Прямой жакет из меха овчины. Застежка супатная, на пуговицах. Воротник — высокая стойка. Верхние части рукавов реглан и карманы с боковым входом расшиты кожей.

4. Молодежный жакет из искусственного меха отделан орнаментальной инкрустацией из искусственной кожи и ткани. Застежка-молния. Рукава втачные. Воротник — капюшон.

5. Жакет из искусственного меха. Прямой удлиненный воротник — стойка, ру-

кава — реглан. Борта жакета, паты на рукавах и листочки карманов выполнены из кожи. Пояс, завязывающийся спереди, на спинке продет в кулиску. Застежка на кнопках.

6. Утепленный плащ на съемной пристегивающейся подкладке из меха сурка. От большой округлой кокетки — редкая сборка. Рукава реглан заканчиваются отворотами. Капюшон также на меховой подкладке. Застежка на навесных петлях. Прорезные карманы оформлены листочками.

7. Зимнее пальто из смесовой ткани дублировано искусственным мехом. Воротник — английский. Рукава втачные, с глубокими проймами, заканчиваются патами, которые продеваются в шлевки, отворачиваются и пристегиваются к рукавам. Нагрудные вытачки от плечевых швов, так же, как паты и листочки прорезных карманов, отстрочены.

8. Зимнее пальто выполнено из кожи и утеплено подкладкой из натурального меха. Воротник отложной. Рукава втачные, с отворотами. Карманы крупные, накладные. Все детали отстрочены.

9. Пальто из ткани лаке дублировано искусственным мехом. Воротник — шалька. Окаты рукавов с глубокими проймами оформлены меховыми накладными деталями, низ — патами, продетыми в шлевки и закрепленными пуговицами. Застежка на навесных петлях. На шее шарф из меха подкладки.

10. Пальто с запахом. Лиф мягкой формы. Рукава втачные. Над грудью — два маленьких прорезных кармана, оформленных «в рамку». От талии пальто скроено по косой. Все детали отделаны контрастным кантом. Дополняет пальто длинный шарф из меха кролика.

11. Пальто прямого силуэта — широкое, свободное, на округлой кокетке. Рукава цельнокроеные, с глубокими встречными складками по верхним швам. Воротник и манжеты выполнены из пушистого меха. На спинке от кокетки — шов.

12. Пальто из буклированной ткани, прямого силуэта, двубортное. Вертикальные линии кроя лифа переходят в карманы, оформленные листочками. Над грудью прорезной карман с листочкой. Воротник и манжеты из пушистого меха. На спинке — шов.

13. Зимнее пальто силуэта «трапеция». Воротник — стойка. Съемная пелерина из меха кролика. Застежка супатная. Рукава покроя реглан. Карманы прорезные с листочками. На спинке — встречная складка.

14. Прямая, свободная, спортивная куртка из водоотталкивающей ткани. Застежка

ка — молния; по линии рукавов реглан втачаны бейки, «пристегивающиеся» кнопками. На притачном поясе — застежка на кнопке. Отделка, контрастная по цвету, из ткани лаке.

15. Спортивная куртка на утеплителе. Застежка на кнопках. Рукава съемные, по проймам пристегиваются на кнопки. Отделка, контрастная по цвету, из ткани лаке. Воротник-стойка с подкладкой из светлой ткани.

16. Молодежный комплект для отдыха из плащевой ткани. Жакет-куртка на искусственном меху, прямой формы с застежкой на деревянных пуговицах и петлях из шнура. Рукава рубашечные. Воротник-стойка. Юбка прямая, свободная. От талии мелкие зашпы. Карманы в боковых швах. Спинка жакета и низ юбки отделаны выстроченным орнаментом.

17. Пальто в комплекте с брюками выполнены из плащевой ткани. Пальто прямое, свободное. Застежка встык на ремешках. Лацканы широко отвернуты и переходят в борта пальто. Рукава рубашечного покроя с отвернутыми манжетами. В боковых швах — разрезы-шлицы, скрепленные завязками. Воротник отложной, округлый. Прямые по всей длине брюки и накладные карманы простеганы одним рисунком. Дополняет ансамбль шапочка с меховой опушкой, донышко выкроено из четырех клиньев.

18. Спортивный молодежный ансамбль из плащевой ткани, дублированный искусственным мехом. Пальто прямого силуэта, с застежкой на завязках. Воротник в виде шали. Рукава покроя реглан имитируют удлиненную линию плеч. Рисунок стежки — низ пальто и рукавов — геометрический орнамент. Брюки стеганые, прямые, довольно широкие, выстрочены в виде широкой клетки. Шапочка-шлем из материала пальто.

19. Спортивный комбинезон для зимнего отдыха выполнен из ткани лаке. Линия талии отрезная. Рукава цельнокроеные. Лиф комбинированный. Застежка комбинезона на скрытой молнии с асимметрично запахивающимся бортом на кнопках. Книзу брюки слегка заужены.

20. Молодежный комбинезон из ткани лаке. Линия талии отрезная. Застежка супатная: молния под асимметрично запахивающимся бортом, скрепленным кнопками. На талии узкий пояс-рулик.

21. Прямое платье приталено поясом, продетым в шлевки. Воротник с цельнокроеной стойкой, отложной. Застежка на кнопках. Кокетка, переходящая на спинку, и накладной карман выкроены по косой. В центральном шве спинки встречная складка от талии застрочена.

22. Повседневное платье из полшерстяной ткани трапециевидного силуэта. Спереди от плечевых швов складки-защипы. Воротник отложной, на узкой стойке. Отделка — белый воротник, пристегнутый к основному. В проймы втачаны воланы-крылышки, отделанные узким блестящим кантом. Застежка на узкой планке. В боковых швах карманы.

23. Повседневное платье-костюм. Жакет двубортный, по спинке и по бокам притален несколькими рядами резинки. Воротник с удлиненными лацканами, выполнен из ткани в мелкую клетку. От плечевых швов заложено по одной мягкой вытачке. Юбка-брюки с втачанным в боковой шов полотнищем, создающим впечатление юбки.

24. Платье из полшерстяной ткани, отрезное по линии талии. Лиф мягкой форменной планке. Воротник-стойка. Рукава втачные. Юбка в одностороннюю складку. Складки застрочены до линии бедер. На спинке от линии плеч заложены маленькие вытачки.

25. Платье силуэта «трапеция» на кокетках спереди и на спинке. Воротник отложной. Отделочный воротник — съемный. От кокетки спереди мягкая сборка. В вертикальных линиях края, идущих от кокетки, расположены молнии. Застежка на планке. По центру спинки встречная складка. Модель можно рекомендовать для будущих мам.

26. Повседневное платье из трикотажного полотна типа джерси, отрезное по линии талии. На лифе от плечевых швов и пройм декоративно отстроченные линии края, поглощающие нагрудные вытачки. Втачные рукава заканчиваются манжетами. Воротник отложной, на стойке. Застежка на отстроченной планке.

27. Цельнокроеное платье из плотного трикотажного полотна. Накладные детали по линиям пройм, листочки вертикально расположенных карманов и планка застежки отстрочены.

28. Платье-костюм в стиле «шанель». Жакет прямой. Под проймами мягкие складки. Рукава двухшовные. На юбке спереди встречная и две боковых складки.

29. Повседневный костюм из трех частей выполнен из легкого сукна. Жакет-куртка прямой, без застежки. Воротник — шалька. Блузон мягкий, от кокетки спереди и на спинке — вертикальные линии края. Воротник — узкая стойка. Асимметричная застежка на кокетке. Юбка «полусолнце», карманы оформлены «в рамку».

30. Прямое неотрезное платье для каждого дня выполнено из трикотажного полотна. Вырез горловины V-образный. От рельефно отстроченной кокетки лиф присборен. Рукава втачные, внизу также отстроченные. В центре спинки — шов.

31. Платье-костюм. Жакет мягкий, без вытачек. Асимметричная застежка на кнопках. Воротник и высокие манжеты втачных рукавов выкроены по косой. Юбка прямая со сквозной застежкой на кнопках, расположенных также на планке. Карманы оформлены «в рамку».

32. Костюм дополнен платком. Платье отрезное в талии, без вытачек на лифе. Линия плеч расширена. Воротник в виде волана присборен. Застежка сквозная на узкой планке. Широкая юбка собрана и заложена в мягкие складки. Рукава втачные, в форме

«окорока», зауженные книзу и украшенные застежкой на пуговицах. Дополняет платье шаль из ткани платья, отделанная широкой оборкой.

33. Повседневное платье из ткани в декоративную клетку, отрезное по линии талии, со сквозной застежкой на узкой планке. Вместо пуговиц — кнопки. Воротник отложной, отрезная стойка завязывается бантом. Рукава втачные, с присборенной головкой, несколько зауженные книзу, на манжетах. От талии — мягкая сборка. Низ платья с двумя широкими оборками.

34. Платье прямого силуэта, чуть ниже бедер отрезное, с широкой, выкроенной по косой присборенной юбкой. Спереди и на спинке — кокетки, выкроенные по косой. Рукава втачные, присборенные в верхней части.

35. Платье для каждого дня, отрезное от линии бедер. Воротник — двойная, выкроенная по косой оборка, такая же густо присборенная оборка втачана в шов притачивания кокетки. Рукава втачные, широкие в верхней части и зауженные книзу. Застежка — на спинке.

36. Платье в фольклорном стиле, отрезное по линии талии. Спереди застежка на планке, выкроенной по косой. Воротник — стойка. На лифе оборка, широкая от плечевых швов и слегка зауженная к талии. Рукава «окороки» у запястий застегнуты на кнопки. Юбка без боковых швов, в развернутом виде — прямоугольник, к «сторонам» которого пришита оборка.

37. Комплект выполнен из трикотажного полотна. Платье отрезное, без рукавов. Горловина отделана широким, выкроенным по косой руликом, от которого идут мягкие сборки. По талии собрано резинкой. На юбке спереди мягкая сборка и встречная складка, в боковых швах — карманы. Жакет-блузон свободный, прямой, внизу собран резинкой. Воротник отложной, на стойке, переходящей в завязки. От плечевых швов спереди и на спинке застрочены мелкие мягкие складки. Рукава втачные.

38. Брючный комплект из трикотажного полотна джерси. Мягкий, прямой блузон спереди и на спинке на кокетках. В линиях края — карманы на застежках-молниях. По спинке от кокетки мягкая сборка. В низ блузона продета резинка. Брюки модные, зауженные книзу.

39. Брючный комплект из трикотажного полотна джерси. Жакет-куртка спереди и на спинке на кокетках, воротник-стойка, крупные накладные карманы, пристегнутые латой. Застежка на пуговицах. Боковые швы заканчиваются закругленными разрезами. Брюки модные — свободные в верхней части, с мягкими складками от пояса, книзу заужены.

40. Платье-костюм из набивного креп-жоржета или любой тонкой, прозрачной ткани. Широкая, свободная блуза внизу собрана резинкой. Линия плеч удлинена. Рукава втачные. Лиф и проймы отделаны густым рюшем. Юбка широкая, прямая, с резинкой, продетой на талии в кулиску. Карманы в боковых швах.

41. Нарядный брючный костюм выполнен из шерстяной ткани контрастных цветов. Блуза свободная, объемная, в подшивку рукавов и низа продета резинка. Все конструктивные швы, горловина, боковые швы брюк окантованы тесьмой «золотого» цвета.

42. Платье из крапчатинна, отрезное в талии. Лиф мягкий. Рукава втачные, с углубленной проймой, заужены книзу. Горловина отделана узким руликом. Одиннадцать застежки — густая оборка из ткани разных цветов в тональном сочетании. На нижней юбке — такие же оборки в несколько рядов.

43. Вечерний ансамбль для молодой женщины. Узкое прямое платье на бретельках выполнено из бархата, сверху на лифе продета резинка. В левом боковом шве — разрез. Свободная блуза без застежки из прозрачного шелка, украшена вышивкой «ришелье» и пайетками. Рукава реглан. На бедрах блуза собрана руликом.

44. Нарядное платье из прозрачной шелковой ткани, отрезное, на талии — резинка. Втачные в горловину и планку застежки фигурные детали и пояс-баска украшены вышивкой «ришелье». Воротник и манжеты съемные, белые.

45. Платье-костюм из легкой, мягко драпирующейся шелковой ткани. Блуза на кокетке, от которой на лифе заложены неглубокие складки, застроченные до линии талии. Втачные рукава широкие, свободные, собраны на высокие манжеты. Юбка, выкроена по косой, собрана по линии талии.

46. Вечернее платье, отрезное по линии бедер. Лиф прямой, заложены в горизонтальные складки. Маленькая юбка выкроена по косой. Платье украшено большим драпированным бантом.

47. Брючный ансамбль из трикотажного полотна «под замшу». Платье-туника прямое, свободное. Рукава втачные, с углубленной проймой. В боковых швах — прорезные карманы. Застежка — в плечевых швах. Пластрон, манжеты и низ туники отделаны узкими бейками из трикотажа. Брюки — свободные в верхней части и зауженные книзу. Внутренние карманы — в боковых швах.

48. Платье из трикотажного полотна, отрезное и присборенное резинкой по линии талии. Воротник отложной, асимметричный. Застежка в плечевом шве. Рукава втачные. Один прорезной карман и основные детали края отделаны широкой бейкой из контрастной по цвету ткани. Подплечники спрямляют линию плеч.

49. Отрезное платье из трикотажа, в талии присборено резинкой. Линия плеч прямая, с подплечниками. Рукава втачные, с заниженными проймами. На талии — широкий, драпирующийся пояс. Отделка — широкая контрастная бейка из той же ткани, но более светлой по тону.

50. Комплект из трикотажного полотна: комбинированное платье без рукавов и жакет. Платье отрезное, по талии присборено резинкой. Вырез горловины и проймы отстрочены. На талии — широкий пояс-корсаж на пуговицах. Жакет прямой, без застежки. Жакет и платье отделаны широкой контрастной бейкой. Подплечники выпрямляют линию плеч.

51. Нарядное платье-костюм из прозрачного искусственного шелка типа креп-жоржета отделано белым воротником и манжетами с машинной вышивкой. Рукава цельнокроеные, с подрезами и сборкой в головках, книзу заужены. В вырез горловины, обработанной руликом, втачаны два разной ширины подкройных волана. На талии в кулиску продета резинка.

ка. Верхняя и нижняя юбки, скроенные по форме «полусолнце», на талии присборены.

52. Платье-костюм из прозрачного шелка отделано белым вышитым воротником и манжетами. На блузе от плечевых швов заложены по две мягких вытачки. Горловина обработана руликом, в который втачаны широкий подкройной волан и воротник. Рукава с углубленной проймой и низ блузы на резинке. Юбка «солнце» на нижней юбке.

53. Нарядный ансамбль. Блуза с втачными широкими рукавами, собранными в головках. От плечевых швов, спереди и на спинке, по две мягких вытачки. Воротник — подкройной волан, отделан руликом из атласа. Спинка с разрезом посередине, соединяют ее части два атласных банта. Узкие прямые брюки из трикотажного полотна внизу стянуты завязками.

54. Вечерний ансамбль из бархата и тафты. Маленький лиф на тонких бретелях по рисунку ткани расшит пайетками. На спинке, от глубокого выреза — «молния», Юбка выкроена по косой. На талии широкий пояс-корсаж.

55. Нарядное платье из двух частей романтического стиля, выполнено из креп-дешина. Свободная блуза с глубоким вырезом, отделанная узкой планкой, от плечевых швов — по две мягкие складки. Воротник отложной, вышит «золотой» нитью. В планку застежки и стойку воротника втачаны два волана. На талии — резинка. Широкий пояс сзади застегивается на мелкие обтяжные пуговицы. Юбка сильно расклешенная, с карманами в швах.

56. Комбинезон из синтетической ткани, имитирующей кожу. Линия талии отрезная. Лиф небольшой по объему, со спрямленной линией плеч и втачными рукавами. Спереди застежка-молния. Съёмный, двухслойный воротник-пелерина на узкой стойке. Брючины книзу расширены и стянуты резинкой. Карманы расположены в боковых швах и отделаны двойной оборкой в виде «гребешков».

57. Прямой жилет для дома из ярких хлопчатобумажных тканей окантован

тесьмой. Боковые швы заканчиваются разрезами со скругленными полочками. Застежка на навесных петлях. Пуговицы из дерева.

58. Из разных лоскутков шерстяных тканей выполнена длинная и широкая юбка для дома. Каждый из пяти ярусов присборен по линиям стачивания. Нижний ярус более широкий и густо присборенный. На талии резинка.

59. Домашний халат из лоскутков хлопчатобумажной ткани, утеплен одним слоем ватина или синтетической ватки. Силуэт прямой. Рукава рубашечные. Все швы выведены на лицевую сторону и скрыты яркой тесьмой. В боковых швах — карманы.

60. Комплект для зимнего отдыха состоит из нескольких предметов. Жилет из ткани с начесом, прямой, свободный, без застежки, оторочен по низу мехом. Карманы сверху — прорезные на молнии, внизу — накладные. Брюки из той же ткани, с накладными карманами. Дополняют комплект свитер, шапка-ушанка, отделанная искусственным мехом, и шарф.

61. Комбинезон из плотного трикотажного полотна джерси. Застежка супатная, на молнии, на талии — резинка. Спереди на комбинезоне накладные карманы с молниями. Жилет прямой, укороченный, отстрочен по горизонтали и вертикали.

62. Мужской комбинезон из трикотажного полотна, спереди застежка-молния; воротник — стойка. На левом рукаве накладной карман с «молнией». Короткий жилет на притачном поясе выполнен из искусственного меха. Воротник — стойка, застежка жилета на навесных петлях.

63. Комбинезон из трикотажного полотна или сукна. Воротник — стойка. На лифе — пристегивающийся пластрон. По линии талии — резинка. Рукава — реглан. Брюки прямые по всей длине, в низках на резинке. Стеганный жилет с застежкой на навесных петлях, без воротника.

68. Мужской костюм-тройка из ткани в полоску. Пиджак слегка притален. Линия плеч спрямлена и расширена. Карманы оформлены листочками. Жилет традици-

онного покроя. Брюки прямые по всей длине.

69. Комбинированный костюм спортивного стиля. Пиджак из ткани в клетку. Накладные карманы с клапанами на пуговицах. Брюки бриджи на манжетах. От пояса — мягкие вытачки.

70. Молодежный повседневный комплект спортивного стиля. Куртка короткая. На талии — пояс. Линия плеч расширена кроем и декоративными накладными деталями, втачанными в линии кроя. Застежка асимметричная, на молнии, Брюки в низках присборены.

71. Комбинированный костюм повседневного назначения выполнен в спортивном стиле. Пиджак приталенный. Линия плеч спрямлена подплечниками. Накладные карманы с листочками. Брюки из однотонной ткани, к низкам чуть заужены.

72. Мужской костюм из мягкой ткани типа сукна. Куртка прямая. От плечевых швов — вытачки. Воротник — отложная стойка. Рукава рубашечные, заканчиваются мягко отвернутыми манжетами. Вверху накладные карманы, с клапанами. Брюки прямые, с накладным карманом на одной брючине.

73. Костюм для зимнего отдыха выполнен из синтетического материала, утепленного ватином и специальной прокладкой. Куртка-блузон объемная, на притачном поясе с простеганными рукавами реглан. Застежка супатная на молнии, асимметричный борт пристегнут на кнопку. Стеганные брюки заправлены в сапоги.

74. Комплект для отдыха и занятий спортом. Большая, объемная куртка из ткани болонья трех различных цветов. Застежка — на молнии. Брюки простеганы.

75. Прямое двустороннее пальто спортивного стиля выполнено из мягкой ткани. Борта обработаны широкой бейкой. Карманы накладные, сверху — прорезной и с листочкой. На спинке — шов.

76. Утепленное пальто из синтетической ткани типа болонья, прямое, однобортное, на стеганой кокетке спереди и на спинке. Крупные накладные карманы с боковым входом. Застежка пальто на навесных петлях.

ОТВЕТЫ НА ПИСЬМА ЧИТАТЕЛЕЙ

КАК СКРЫТЬ НЕДОСТАТКИ ФИГУРЫ

В редакцию приходит много писем с вопросами, какую одежду носить при таких недостатках фигуры, как маленький или слишком большой бюст, тонкие ноги, полная талия и т. д. Познакомьтесь с нашими советами. Возможно, они вам помогут.

Короткая полная шея

Для вас идеальна одежда с глубоким V-образным вырезом, удлиняющим шею, а также блузки с небольшим открытым отложным воротником. От платьев и свитеров с высоким закрытым воротником «труба», а также от платьев без воротников, с вырезом под горло, подчеркивающим полноту шеи, следует отказаться. Это относится и к бижутерии, которая не должна быть крупной и плотно обхватывать шею.

Длинная шея

Избегайте одежду с V-образным вырезом и вырезом «лодочка», не носите очень короткие прически и серьги с подвеска-

ми. Вам идут пышные присборенные и закрытые свитерные воротники.

Широкие плечи

Вам нельзя носить одежду с подчеркнутой линией плеч и подплечниками, с присборенными по окату рукавами. Рекомендуются рукава рубашечные и реглан, мягкая удлиненная линия плеч.

Узкие плечи

Вам подходит модная сегодня акцентированная линия плеч с подплечниками. Идеальная одежда для вас — блузки и платья с пышными присборенными по окату рукавами. Избегайте носить платья на бретельках и облегающую одежду.

Полные покатые плечи

Такие плечи не следует обнажать, закрывайте их свободными рукавами, которые не обтягивают плечи и руки. Хороши пря-

маленькие рукава с защипами или мелкой сборкой. Вечерние платья должны быть также с рукавами, но их можно сделать из тонкой прозрачной ткани.

Худые плечи
Худые плечи маскируют так же, как полные и покатые. Кроме того можно носить одежду с облегающими рукавами из плотной ткани светлых оттенков, которые зрительно увеличивают фигуру.

Полная талия
Вам следует избегать всего, что привлекает внимание к талии. Надо отказаться от широких поясов и носить только узкие одноцветные в тон платья или тонкие цепочки, опущенные ниже линии талии.

Выступающий живот
Следует отдавать предпочтение свободным платьям, блузкам, туникам и жакетам. Юбки должны быть на широком поясе, который может частично подтянуть живот. Не носите облегающей одежды, особенно из джерси и трикотажа.

Большая грудь
Прежде всего позаботьтесь о хорошем бюстгальтере с широким краем и на широких бретелях. Избегайте узких платьев с приталенным лифом и платьев в стиле «ампир». Включите в свой гардероб блузоны, свободные блузы и туники силуэта трапеции. Темный цвет верхней части костюма и светлый низ зрительно уменьшают объем груди.

Маленькая грудь
Для вас идеальны открытые платья на бретелях, романтические жакеты типа камзола, все романтические блузки с многочисленными оборками, платья с фигурной сборкой «вафли», вышивкой, плиссировкой или защипами.

Широкие бедра
Ваш недостаток могут особенно подчеркнуть брюки и юбки, облегающие бедра. Если вы решитесь носить трикотаж, то выбирайте только свободные, ни в коем случае не облегающие вещи. Брюки также должны быть достаточно свободными и безукоризненно сшитыми. Носите с ними просторные блузы, удлиненные жакеты, длинные пуловеры. Платье предпочтите без подчеркнутой линии талии.

Некрасивые ноги
Если у вас некрасивые ноги — щиколотки, колени, «бутылочные» икры, — в вашем распоряжении любые брюки, идеальный для вас вид одежды. Если у вас полные бедра или колени, не носите шорты и брюки бермуды, брюки должны быть свободного покроя и из плотного материала. Для вечера, кроме брюк, рекомендуются длинные платья. Если в течение дня вы носите юбки и платья, тщательно обдумайте все составные части своей одежды, включая дополнения — чулки и обувь. Все предметы одежды и дополнения должны быть выдержаны в одном тоне или в разных тонах одного цвета: от светлых (блузка) до более темных (чулки, туфли).

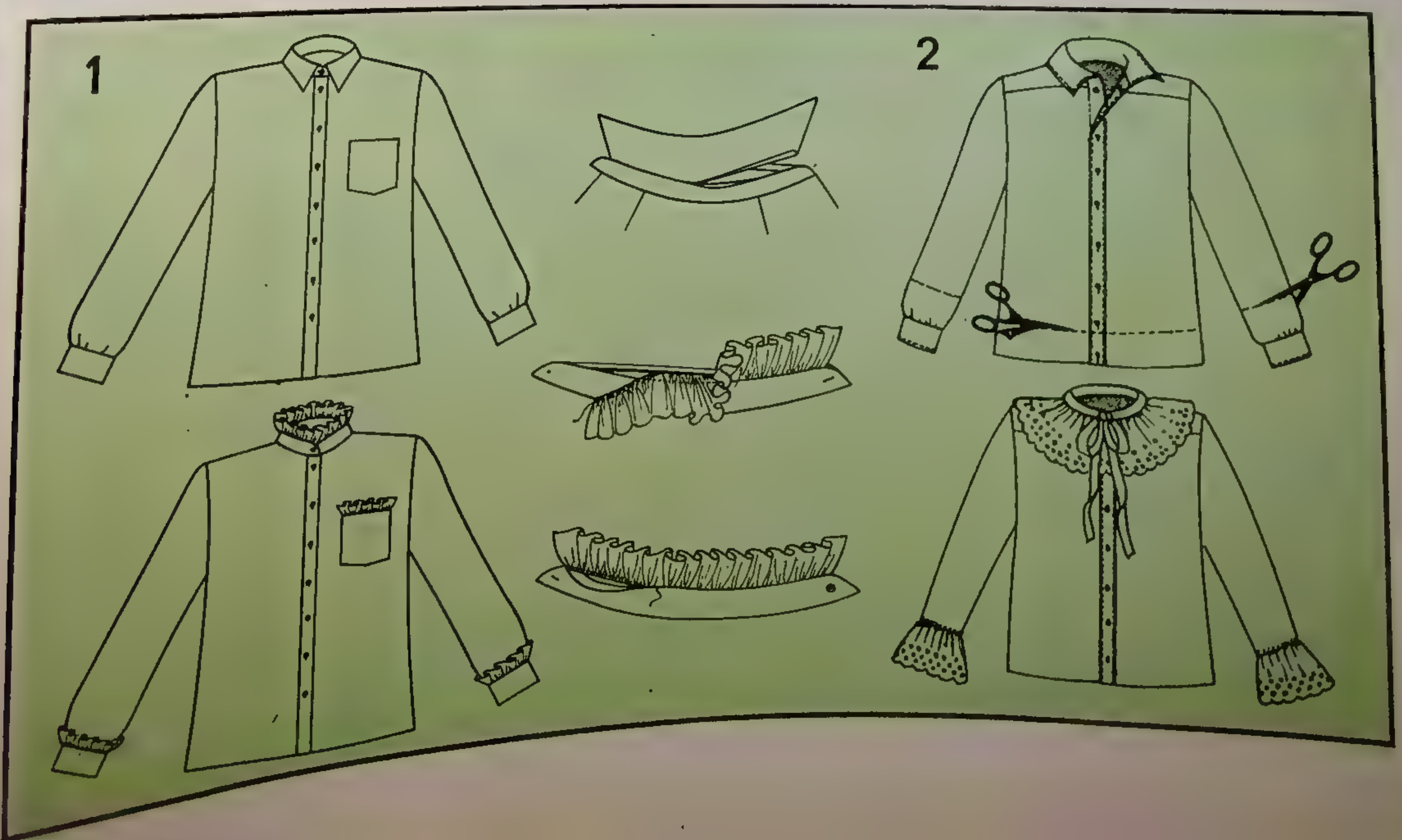
ОБНОВИТЕ „СТАРУЮ“ БЛУЗКУ

Мода иногда меняется и хочется идти с ней в ногу, но, естественно, с не очень большими затратами. Обращаюсь к вам с традиционным вопросом: «Как сделать из старого новое? И конкретно — как обновить блузку рубашечного покроя, можно ли «превратить» ее в модную, женственно-романтическую блузку?»

Л. Катунина, г. Омск.

Конечно, можно. И сделать это совсем нетрудно. Мы предлагаем вашему вниманию два варианта такого «преображения». Обычную блузку с классическим воротником можно превратить в очень модную, если воротник-стойку, манжеты и кар-

ман оформить неширокой оборкой (1). Как это сделать — показано на рисунках. Удалите «старый» воротник, в стойку вложите оборку и пристрочите ее в край воротника по лицевой стороне. Такие же оборки пришейте к верхним частям манжет и кармана. Если вы будете переделывать блузку из мужской рубашки, обязательно выровняйте длину переда и спинки. Еще один способ сделать блузку нарядной и женственной — украсить ее широкими присборенными воротником и манжетами из кружевного полотна или шитья (2). Воротник втачайте в нижний срез стойки или, если ее нет, втачайте под рулик, который можно закончить длинными завязками.



ХОЛСТ, КРУЖЕВО ... И МОДЕЛЬ

На страницах журнала вы видели много моделей, украшенных плетеными кружевами. Этот старинный вид отделки снотерное для русских мастериц, требует, конечно, большого внимания и терпения. Но сама работа не сложнее, чем вязание или мережка. Поэтому мы предлагаем вам с ней познакомиться и попробовать ее освоить.

Этот замечательный вид народного декоративного искусства существует в нашей стране несколько столетий. На Руси было широко распространено золотное кружево. Им украшалась одежда русских царей и знатных бояр. Сверкающий узор дорогих привозных тканей на шубах, кафтанах или летниках XVI—XVII вв. подчеркивался блеском золота и серебра вышивки или сложного ажурного узора металлического кружева, сплетенного русскими мастерицами.

Во второй половине XVIII века металлическое кружево в отделке одежды уступает место льняным и шелковым кружевам. В народной же одежде, особенно конца XVIII — начала XIX вв., кружево из металлических ниток (в основном из мишуры) сохраняется в отделке сарафанов, душегрей и кокошников. Плели эти кружева главным образом в Московской губернии. Их покупали купчихи, мещанки и зажиточные крестьяне.

Но уже к середине XIX в. белое и черное льняное и шелковое кружево широко применялось не только в городской, но и в крестьянской среде. Конечно, кружево крестьянское отличалось и по рисунку и по материалу от городского. Русские мастерицы в совершенстве владели тремя приемами плетения коклюшечного кружева: численным, парным и сцепным. Мы расскажем о двух из них — парном и сцепном.

Инструменты, приспособления и материалы для кружева

Для того, чтобы плести кружева, необходимо иметь: коклюшки, подушку, подставку, булавки, сколки, иглы для накалывания, нитки, ножницы, вязальный крючок.

Коклюшки — тонкая деревянная палочка с выемкой, куда наматываются нитки (1). Коклюшки бывают разных размеров, лучшие из них — длиной 170 мм, диаметром конца 10 мм, длиной шейки 40 мм, диаметром шейки 5—6 мм. Из толстого шнура кружево можно плести и без коклюшек, если намотать клубки восьмеркой.

Кружева плетутся на плотной продолговатой подушке в виде валика, которая набивается сеном или опилками (2). Подушка имеет две наволочки: плотную внутри и из белой бязи, мадаполама или полотна снаружи. Длина подушки может быть разной в зависимости от вида изделия. Наиболее удобна подушка, сшитая из ткани длиной 70—85 см и шириной 40—50 см.

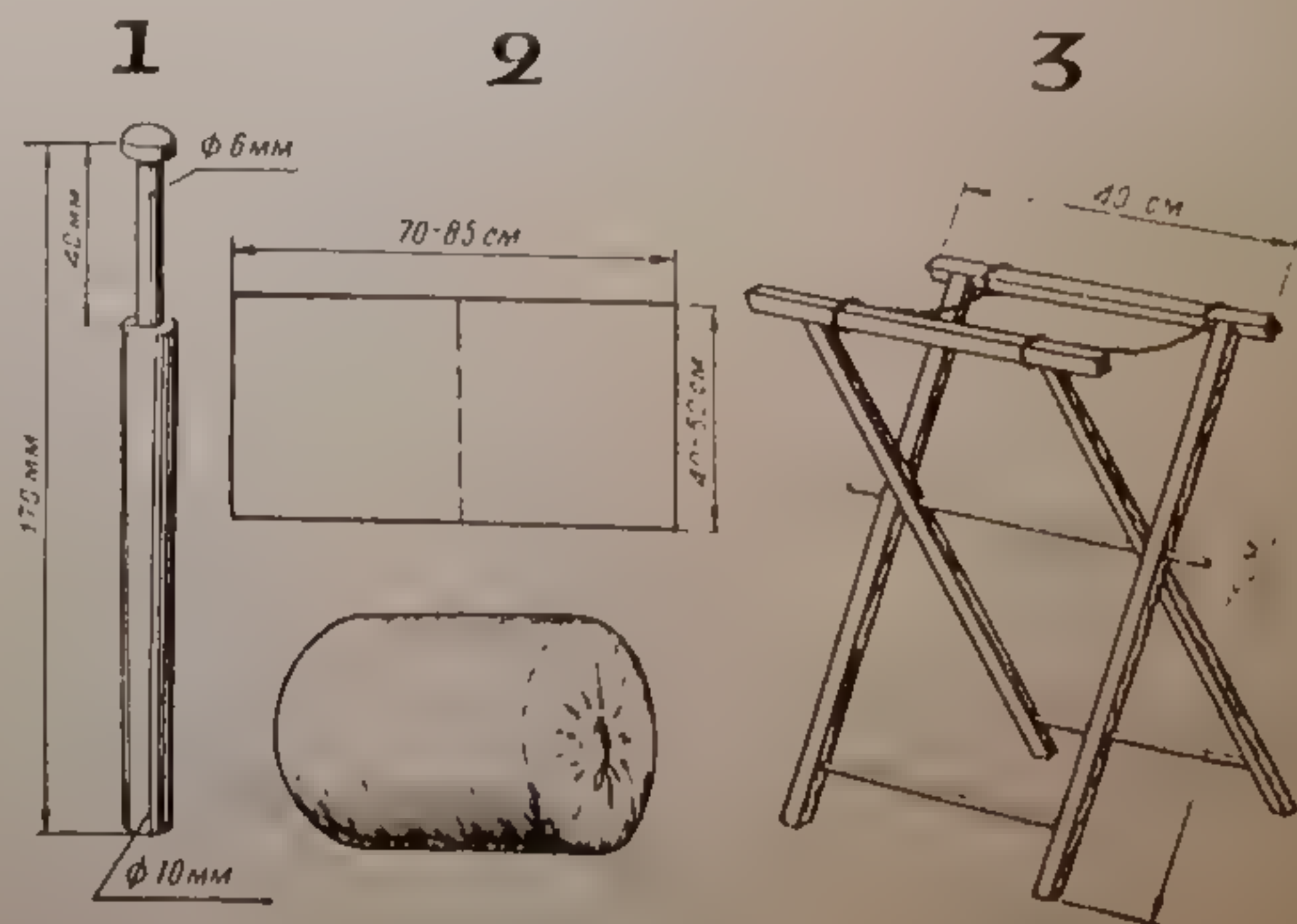
Для того, чтобы удобно было работать, подушку кладут на подставку, которая состоит из двух рам (высотой 75 см и шириной 40 см), укрепленных между собой шипами (3). Парное и сцепное кружево плетется по определенному шаблону, называемому сколком. Сколок делается на тонком

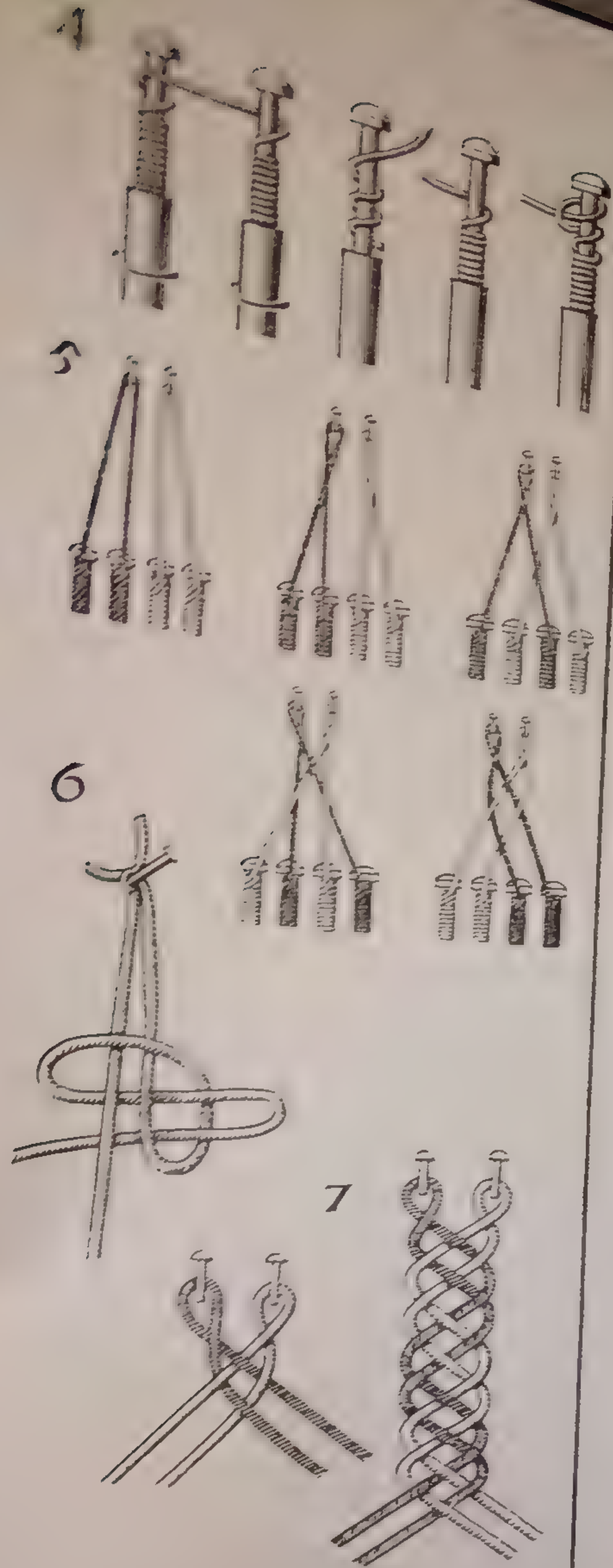
картоне или плотной бумаге, желательно голубого или зеленого цвета, чтобы хорошо были видны нитки и не утомлялись глаза. Ширина сколка зависит от ширины кружева и диаметра подушки, длина — 35—40 см. На сколок наносится рисунок кружева, точками отмечаются места вкалывания булавок. В начале сколка рисунок кружева показывают в виде чертежа, где ход ниток обрисован тушью, дальше отмечают только места, куда будут вкалываться булавки. От точности сколка во многом зависит качество выполняемого кружева. Перед работой сколок прочно укрепляется булавками на подушке так, чтобы на поверхности оставались только головки. Иначе при плетении за булавки могут цепляться нитки, что будет мешать их равномерному натяжению.

Булавки являются необходимым приспособлением для плетения кружев. Они вкалываются в сколок, поддерживают и закрепляют соединение ниток при плетении. Можно применять обыкновенные канцелярские булавки, с маленькой круглой головкой. При плетении простого парного кружева достаточно ста булавок. Сложные изделия сцепной техники требуют более двухсот булавок.

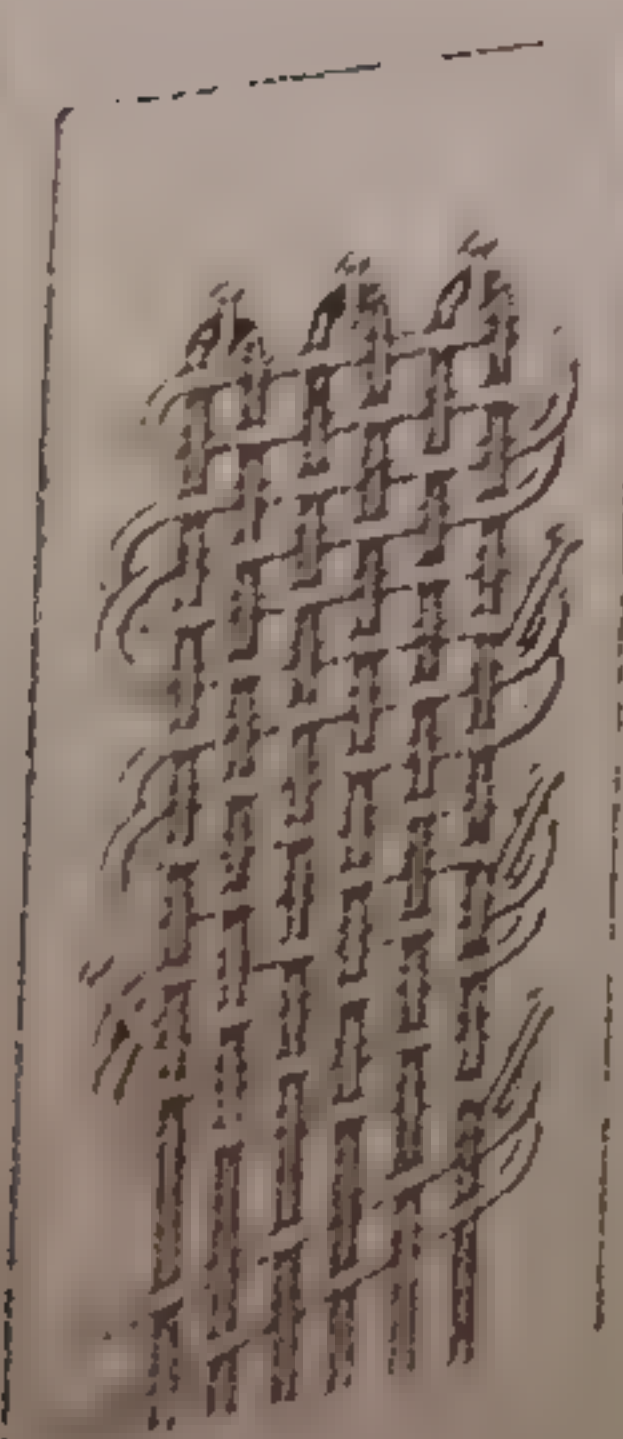
Игла для накола имеет вид обыкновенного шила. Она может быть сделана из тонкой швейной иглы. Для этого ее ушком укрепляют в круглую деревянную палочку длиной 10—12 см. Ножницы желательны небольших размеров. Ими обрезают концы рабочих ниток. Крючок применяется при сцепном приеме плетения кружева.

Для плетения кружев можно брать нитки разных номеров, круток и волокон. Перед началом плетения нитки особым способом наматывают на коклюшки. Коклюшки применяются только парами (2 коклюшки — 1 пара, 4 коклюшки — 2 пары и т. д.). Поэтому при подготовке к работе нитки на коклюшки наматываются попарно, сначала на одну коклюшку, а затем без отрыва нитки —

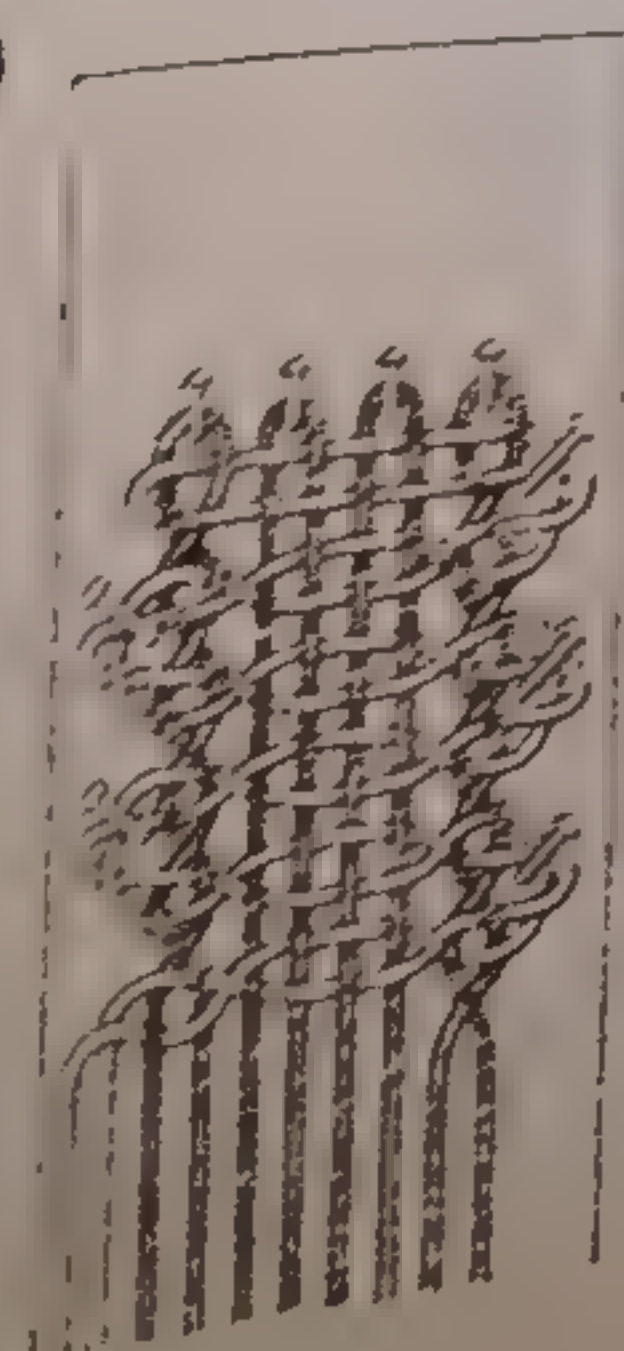




8



9



на другую (4). Процесс намотки ниток на коклюшку требует большого внимания и умения правильно делать закрепительную петлю, от которой зависит свободная подача нитки с коклюшки во время работы. При образовании закрепительной петли коклюшку берут в правую руку, конец нитки в левую. Затем накладывают петлю на указательный палец левой руки. После этого левой рукой перекрещивают полученную петлю и забрасывают ее на выемку коклюшки, плотно притягивая к намотанным ниткам. У всех коклюшек, предназначенных для плетения определенного кружева, длина рабочей нитки должна быть одинаковой. Для каждого кружева должно быть подготовлено также определенное количество пар коклюшек. Парные кружева в зависимости от ширины узора плетутся различным количеством пар: узкое — от 8 до 12, широкое — более 40. Сцепная техника плетения кружев требует от 6 до 12 пар коклюшек. При работе коклюшки держат за середину, не касаясь пальцами ниток.

Плетение кружева

Плетение кружев основано на переборе в определенном порядке двух пар коклюшек. Основные простейшие приемы — перевить и сплести (ползаплета).

Перевить — означает перекинуть правую коклюшку через левую в одной паре. В зависимости от рисунка кружева перевив может быть сделан несколько раз.

Сплести (ползаплета) — означает перевить две пары коклюшек так, чтобы правая шла под левую (5), а не наоборот. Для этого надо коклюшку правой рукой подложить под внутреннюю коклюшку левой руки, то есть внутренние коклюшки разных пар поменять местами. Повторив это переплетение еще раз, получают полный заплет. Для того, чтобы начать работу, на верх укрепленного сколка на булавки навешивается необходимое количество пар коклюшек, которые затем в определенном порядке перекладываются, обвивая булавки первого ряда, а потом и последующих рядов. Плетение кружев производится одновременно двумя парами коклюшек, из которых одна пара находится в правой, а другая в левой руке.

Плетение даже узкого мерного кружева производится обычно несколькими парами. Чтобы коклюшки не путались, их раскладывают на подушке в определенном порядке парами, одна за другой. Когда кончается нитка на коклюшке, ее заменяют новой. Для этого новую коклюшку привязывают петлей на булавку. Затем к ее нитке привязывают двумя петлями оставшийся конец, как показано на рисунке 6. После соединения концов плетение продолжают двойной ниткой на расстоянии 5—10 мм, затем торчащие концы отрезают.

Основные элементы кружева. К основным элементам кружева относятся плетешок, полотнянка, сетка, насновка. Из этих основных элементов составляют различные узоры как в парном, так и в сцепном кружеве. В сложном кружеве к основным элементам добавляются паучок, решетка и другие приемы.

Плетешок выполняется двумя парами коклюшек, как показано на рисунке 7. Каждая пара один раз отдельно перевивается, затем сплетаются внутренние коклюшки, после этого переплетается опять отдельно каждая пара и т. д. В конечном результате получается шнурок. После каждого переплетения в ползаплета следует пары разводить в стороны, расправляя их и равномерно утягивая все нити.

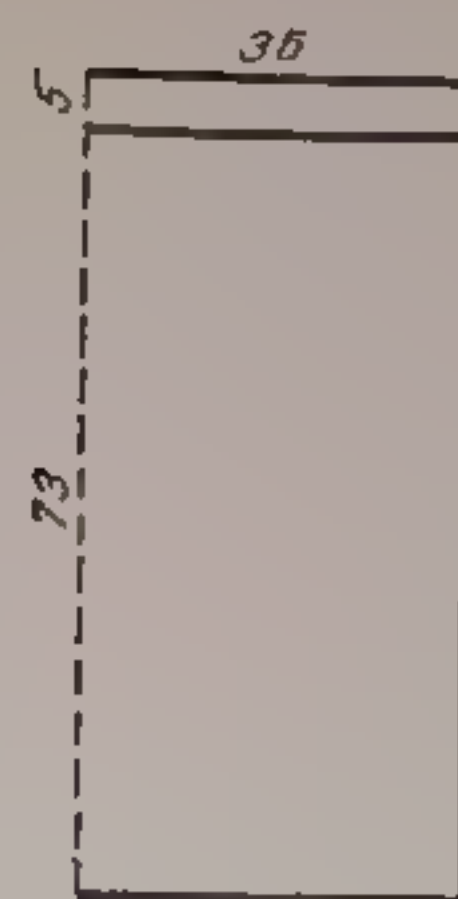
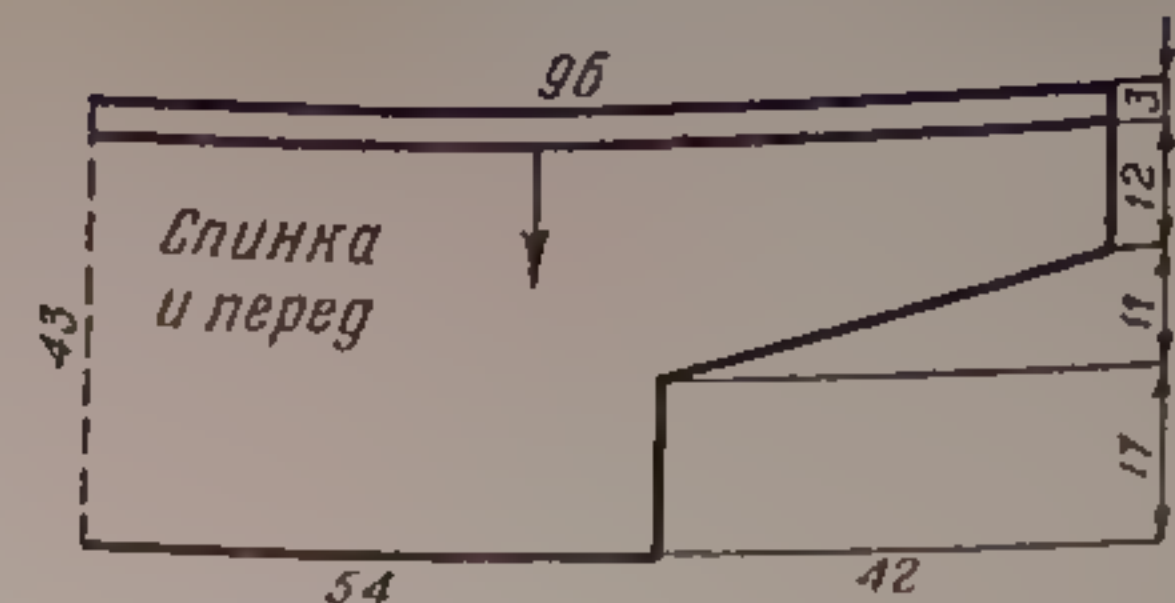
Полотнянка — главный элемент кружева. Полотнянка выполняется несколькими парами — долевыми и ходовыми — в зависимости от рисунка и имеет вид ткани. Полотнянка бывает без перевива долевого пар и с перевивом всех пар. Все три вида полотнянки выполняются по сколку. В начале сколка на булавки навешивается еще и ходовая пара. Для получения полотнянки без перевива долевого пар (8) требуются четыре долевого и одна ходовая пара. Ходовая пара равномерно переплетается долевыми нитками один раз налицо, другой раз наизнанку. При этом в начале плетения ходовая пара находится в левой, а первая долевая пара в правой руке. После переплетения первая долевая пара оставляется, а ходовая последовательно сплетается со всеми оставшимися долевыми парами. После четвертой долевого пары ходовая обгибается вокруг булавки, перевивается два раза, а затем снова начинает последовательно сплетаться со всеми долевыми.

Полотнянка с перевивом двух крайних долевого пар (9) отличается от предыдущей более ажурной каймой. При этом ходовая пара перевивается не только после булавки, но и после сплетения с каждой из перевиваемых долевого пар. Полотнянка с перевивом всех долевого пар представляет собой ажурную полоску с равномерными отверстиями.

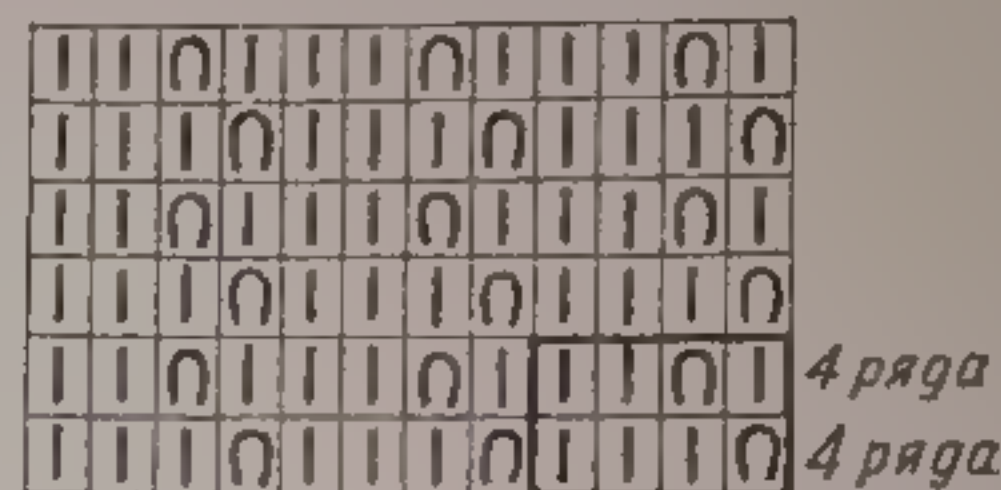
Сетка имеет переплетение более прозрачное, чем полотнянка. Сетка выполняется по такому же сколку, как и полотнянка, но ход перевива ниток совершенно иной. Здесь нитки долевого пар все время переплетаются с ходовыми парами по диагонали, как показано на рисунке 10. При плетении полотнянки и сетки ходовые и долевого пары постоянно выравниваются и утягиваются. Неравномерное и слабое утягивание ниток в сетке кружева.

114. Платье, размер 46. 400 г шерстяной пряжи № 32/2 в две нити, горчичного и коричневого цветов. Вязание машинное, переплетение «прессовое» — по схеме. Плотность вязания — на 1—2 детали больше обычного. Переплетение: набрать число петель в переднее нерабочее положение (ПНП) и сделать четыре хода каретки, установить иглы из ПНП в рабочее положение (РП). Выдвинуть в ПНП переднее нерабочее положение каретки. Повторить от * до * 4 раза. Сначала свяжите юбку (и снимите ее на хлопчатобумажную нитку), а затем — две одинаковые части лифа (перед и спинку).
Отделочные бейки и корсаж вяжите «ластиком» — резинкой 1×1 — на приставке к вязальной машине «Нева» (или двойным краем на машине «Северянка»). Юбку и лиф присборите до размера корсажа. Ширина корсажа 5 см. Сквозь корсаж продерните тонкий пояс, связанный из ниток того же цвета.

114



Заднее
и переднее
полотнище
юбки

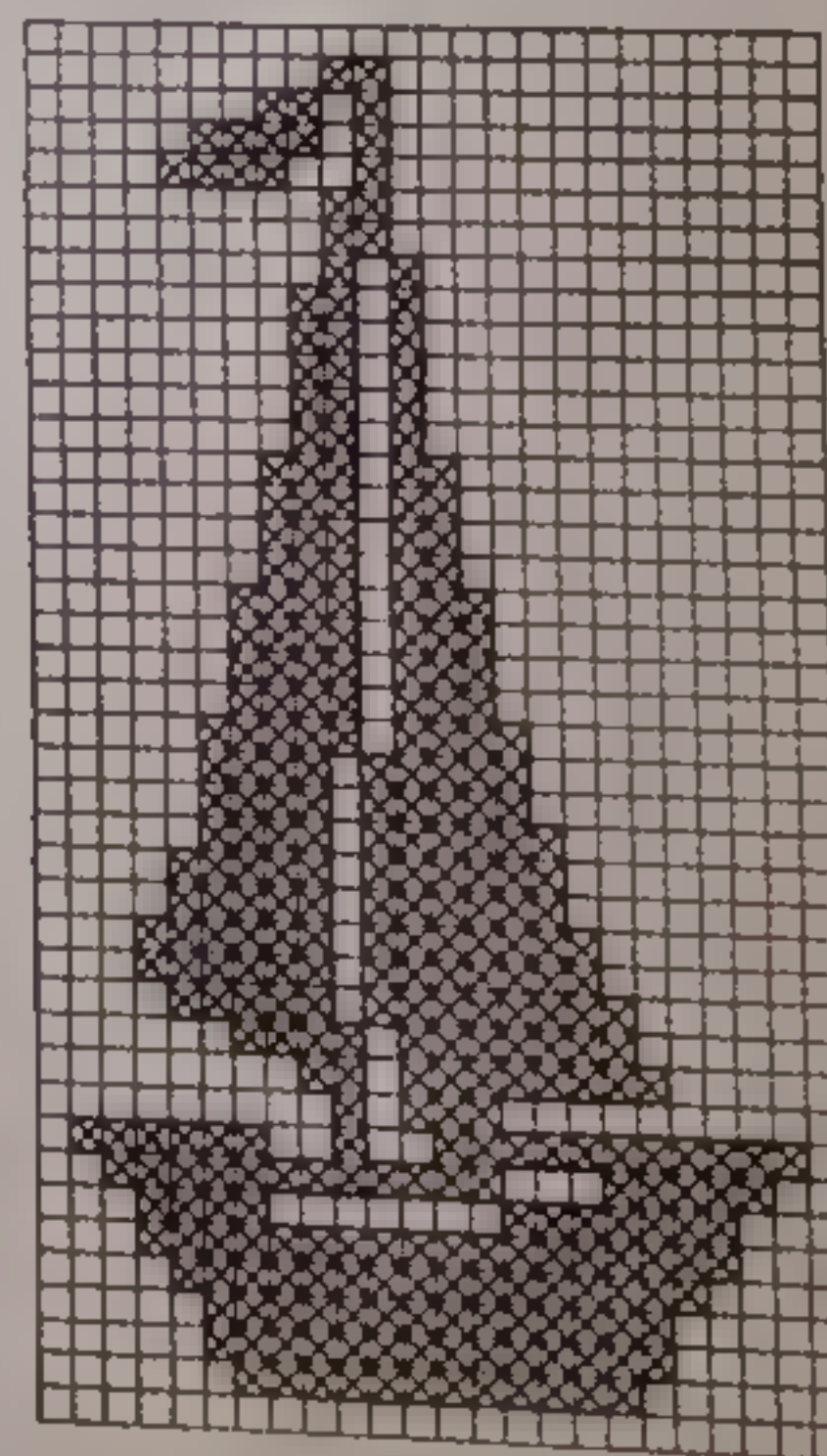
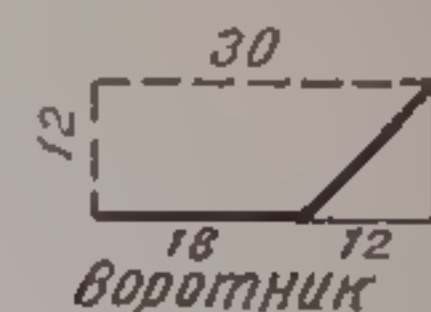
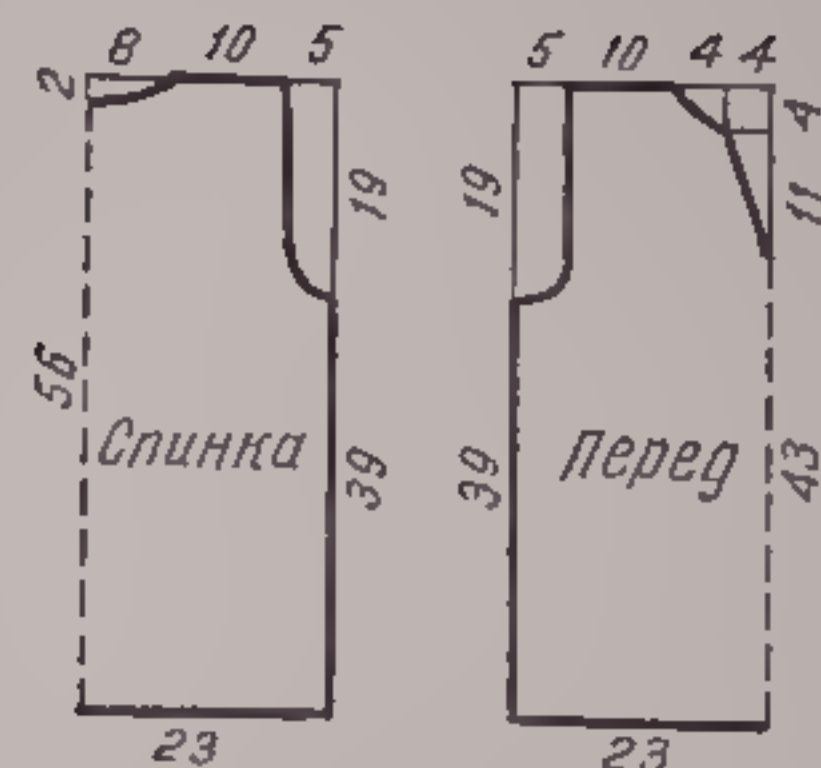


I рабочая игла

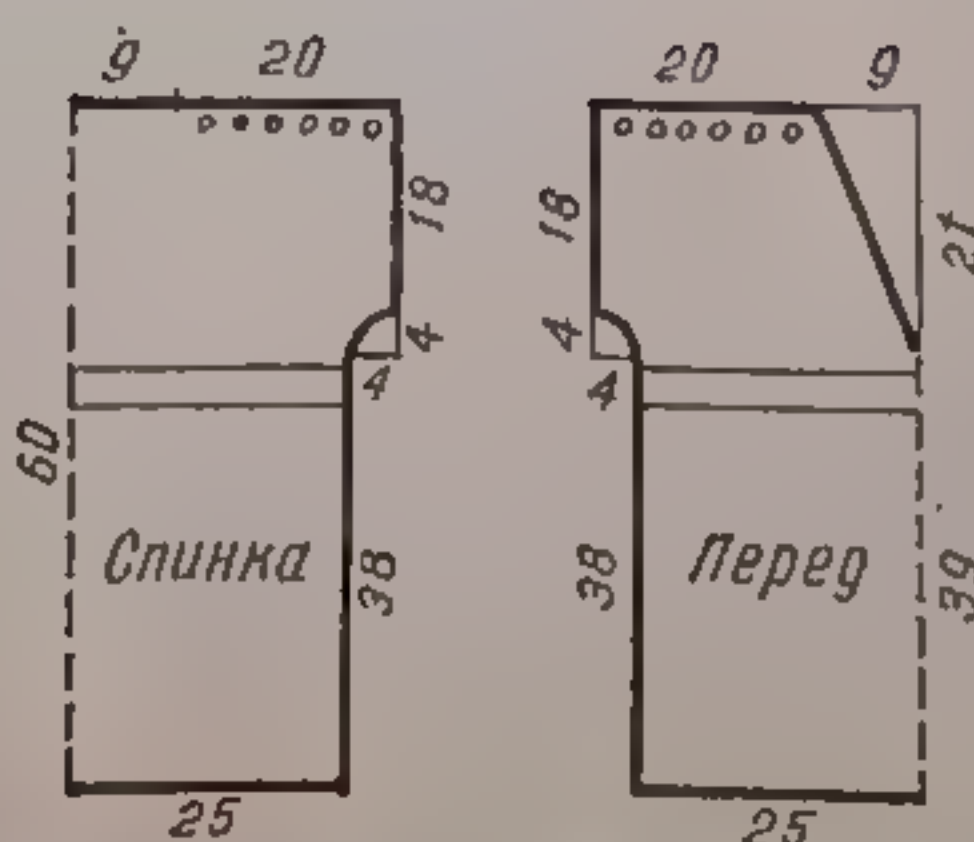
O переднее нерабочее
положение иглы

117. Рубашка-поло, размер 46. 200 г шерстяной пряжи № 32/2 в две нити (160 г коричневого цвета и 40 г — песочного). Вязание машинное, чулочное. Головку рукава выполняют частичным вязанием укороченными рядами в ПНП. При вывязывании последних 4 см все иглы вводят в РП и последние 6 рядов провязывают нитью песочного цвета. Воротник и бейку, общая длина которой 22 см, а ширина в готовом виде 1 см, сложите вдвое и прикеттлюйте к горловине. Эмблему на кармане рукава вяжите по схеме.

117



118



118. Пуловер, размер 48. Пряжа № 32/2 в две нити: 180 г основного (зеленого) цвета и 15 г отделочного (белого). Вязание машинное, чулочное. Ширина широкой горизонтальной полосы — 6 рядов, узких — 2 ряда, промежутков между полосами — 3 ряда. Бейка к горловине (длина 60 см, ширина 3 см) также вывязывается полосами и пришивается на расстоянии 2 см от горизонтальной полосы. Линия плеч прямая; на расстоянии 1 см от среза сделать отверстия для продержки шнура. Для этого каждую шестую петлю перекиньте на соседнюю иглу, оставив иглы в РП. Длина каждого отделочного шнура 30 см, связать 4 детали.

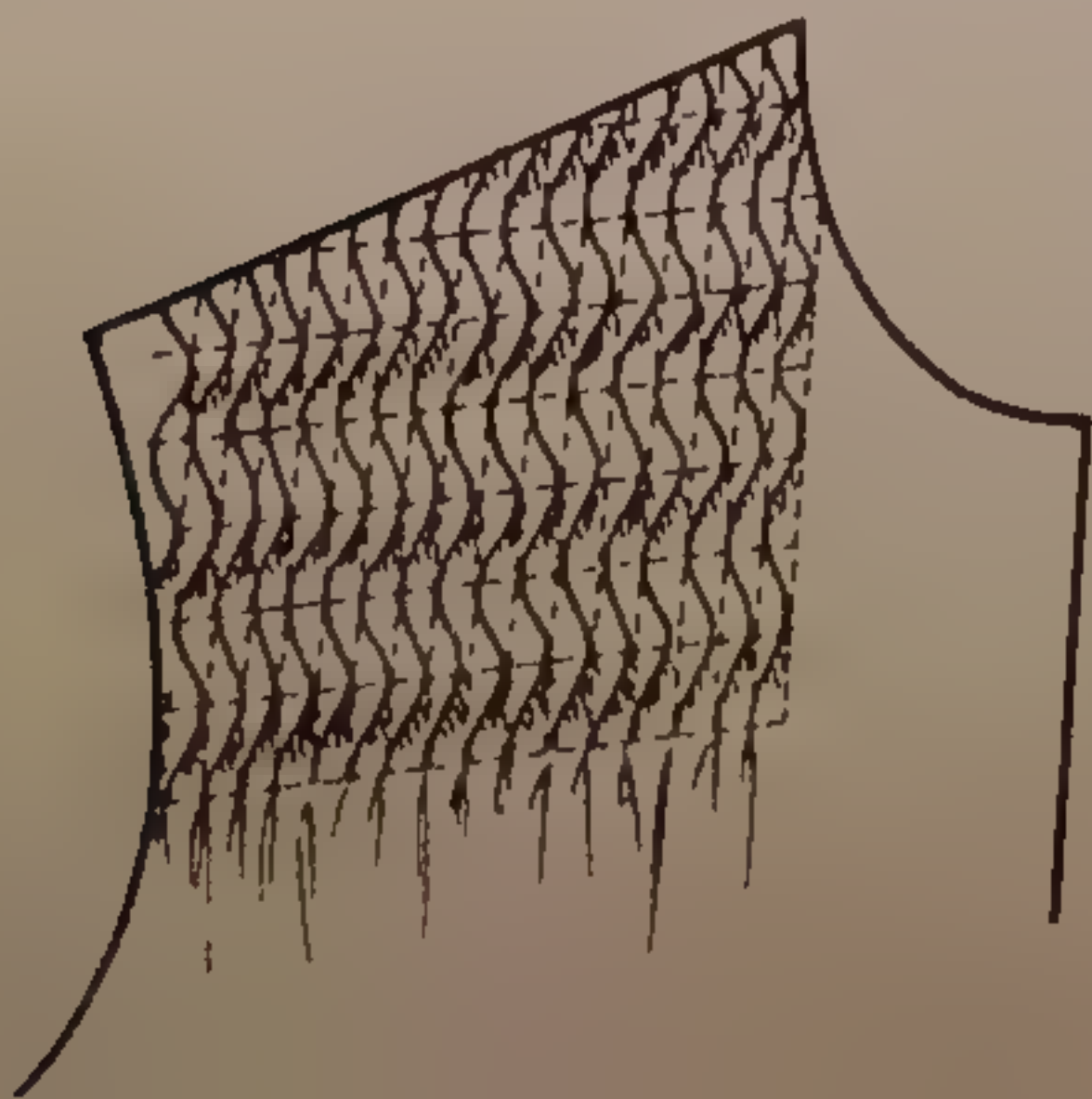
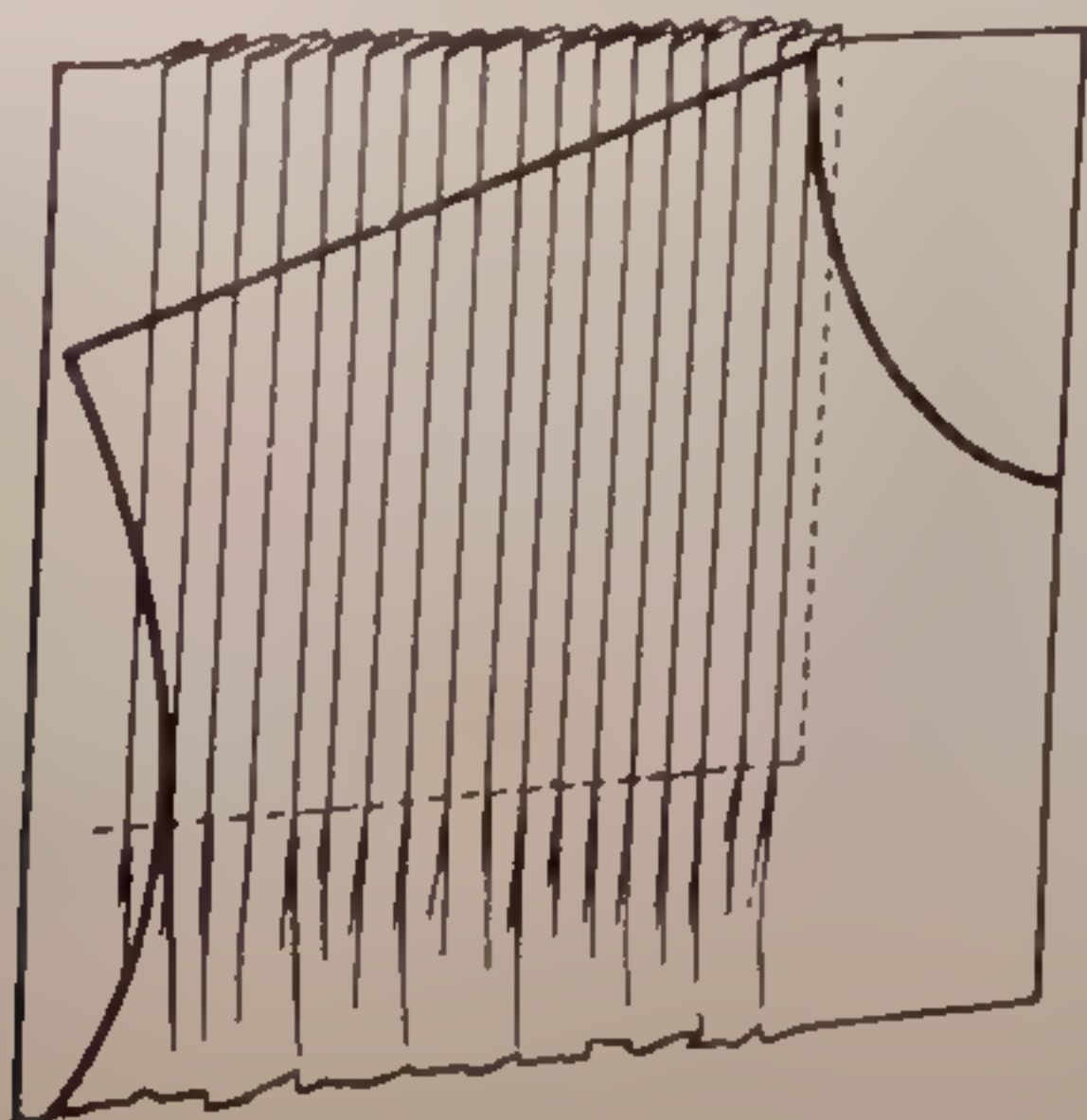
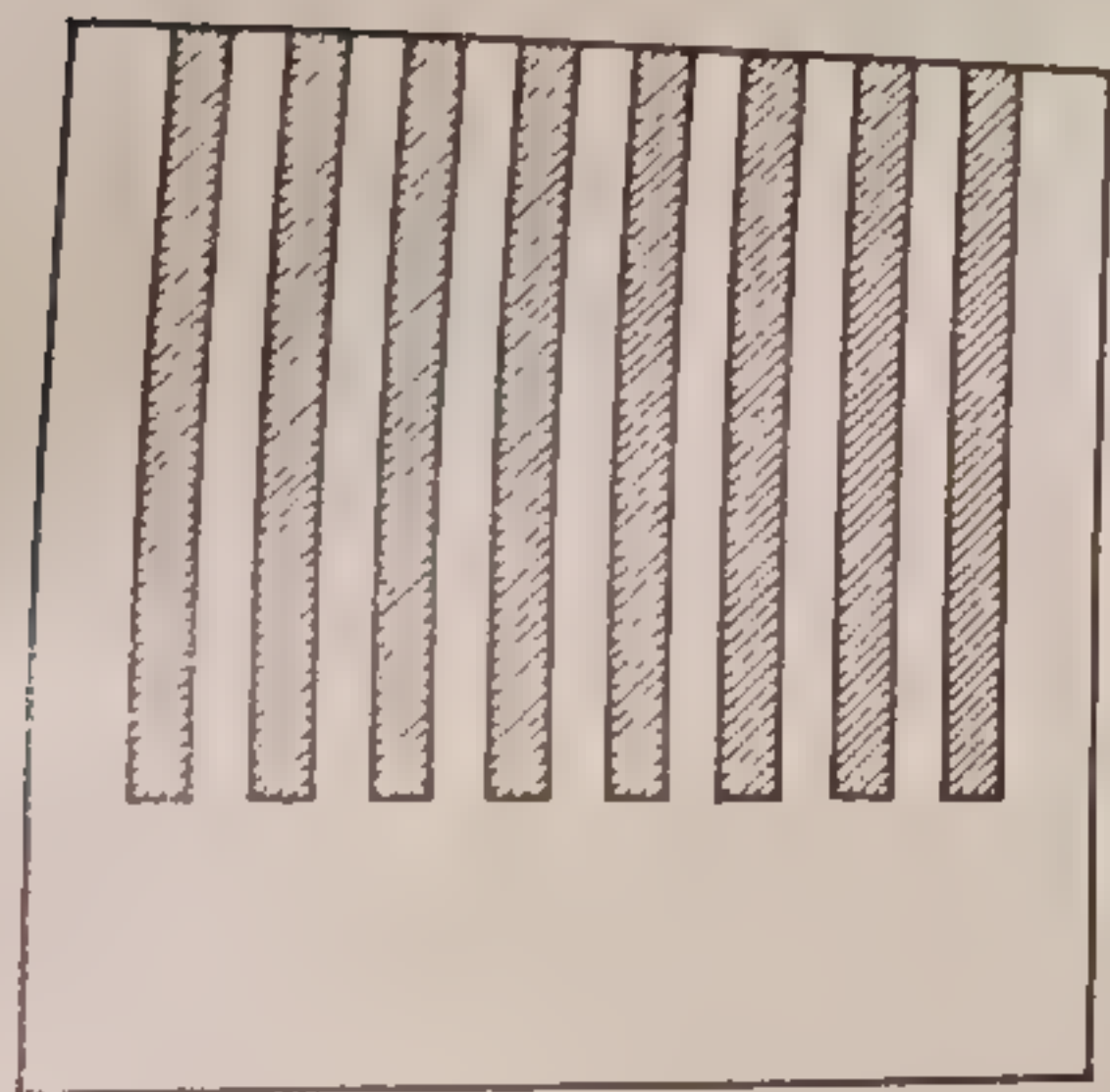
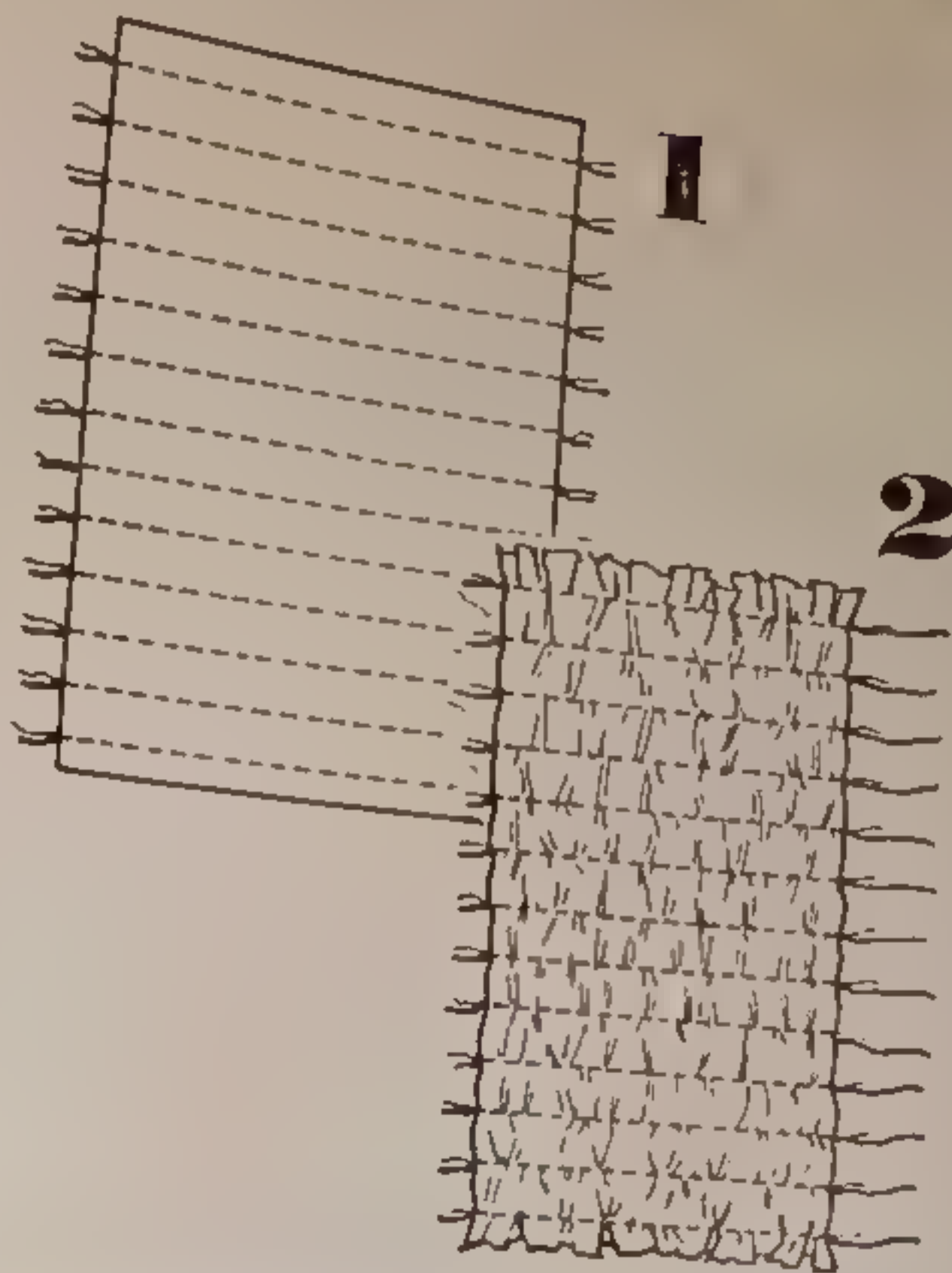
УМЕЮЩИМ
ВЯЗАТЬ
НА МАШИНЕ

Е. Корневская

После длительного перерыва эта интересная отделка вновь появилась в одежде. Буфами можно отделать блузку или платье из трикотажного полотна или льняной, шерстяной, тонкой, мягкой, пластичной, разумеется, мягкой, несколько способов выполнения буфов — машинных и ручных. Мы расскажем только о тех, которыми выполнены буфы, показанные в этом номере журнала.

Модель 94. Буфами отделан пластрон. Это простейший вид машинных буфов. На шпульку намотайте хлопчатобумажные нитки (№ 30 или 40), сверху машину заправьте шелком. Регулятор строчки поставьте на ширину стежка от 2 до 4 мм, немного ослабив натяжение верхней нитки. Строчите по лицевой стороне (1). Ряды строчек должны быть строго параллельны. Расстояние между рядами может колебаться от 0,5 до 2 см; оно может быть одинаковым или чередоваться в определенном, задуманном вами ритме. Ткань с помощью ниток со шпульки стяните на величину пластрона, равномерно распределяя сборку; концы ниток закрепите узелками (2). С изнаночной стороны буфы закрепите

Буфы



6 см. Складки посередине между поперечными строчками аккуратно заутюжьте в противоположном направлении, прометайте и прострочите (5).
Модель 95. Ручные буфы более трудоемки, но и более красивы, нарядны и декоративны. Способы их выполнения различны. В данном случае это буфы-«вафли». При их выполнении также очень важен точный расчет и разметка. В выкройке, которая помещена на листе приложения, прибавка на буфы предусмотрена. На выкройке лифа, параллельно верхнему срезу, нанесена тонкая линия, которой обозначен участок расположения буфов. На этом участке от верхнего среза до этой линии необходимо нанести вертикальные и горизонтальные линии с расстоянием между ними 1—1,2 см. Точки пересечения этих вспомогательных линий перенесите на ткань с изнаночной стороны хорошо отточенным простым карандашом. С лицевой стороны ткань прометайте, как показано на рисунке 6, и стяните «гармошкой». Выступающие ребра складок скрепите попарно узелками в шахматном порядке (7). На рисунке 8 вы видите буфы-«вафли» в готовом виде.

Т. Барышева

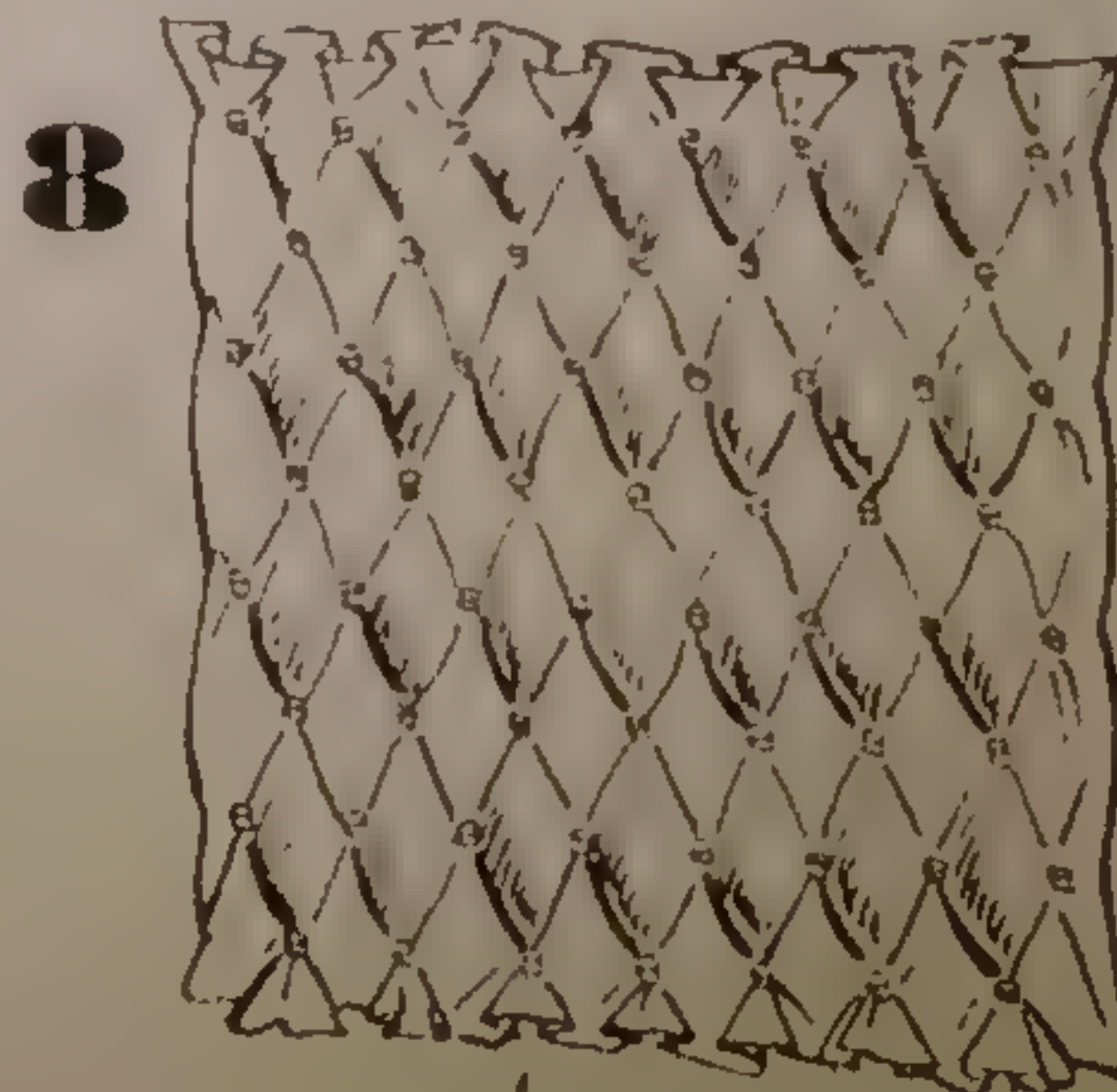
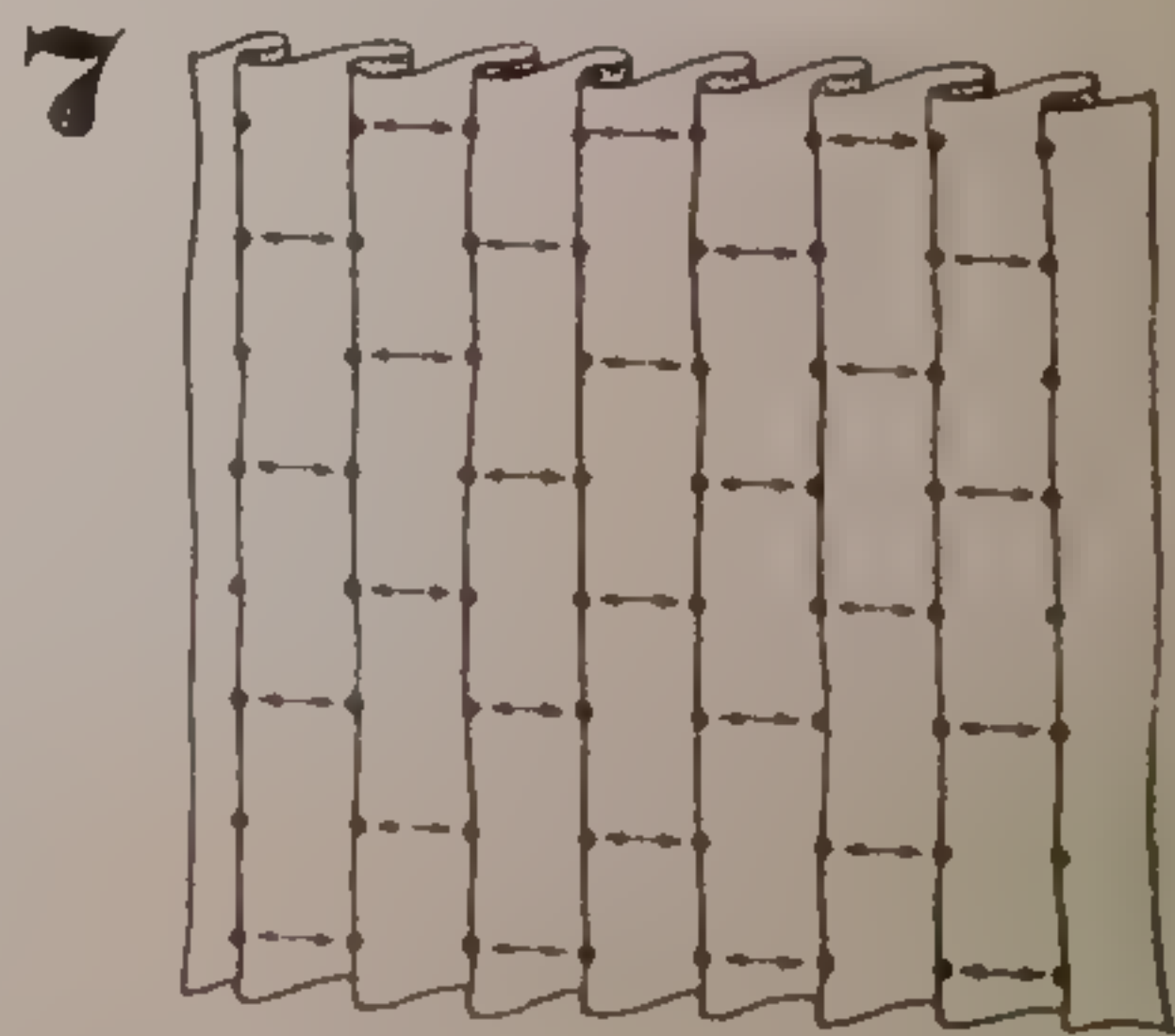
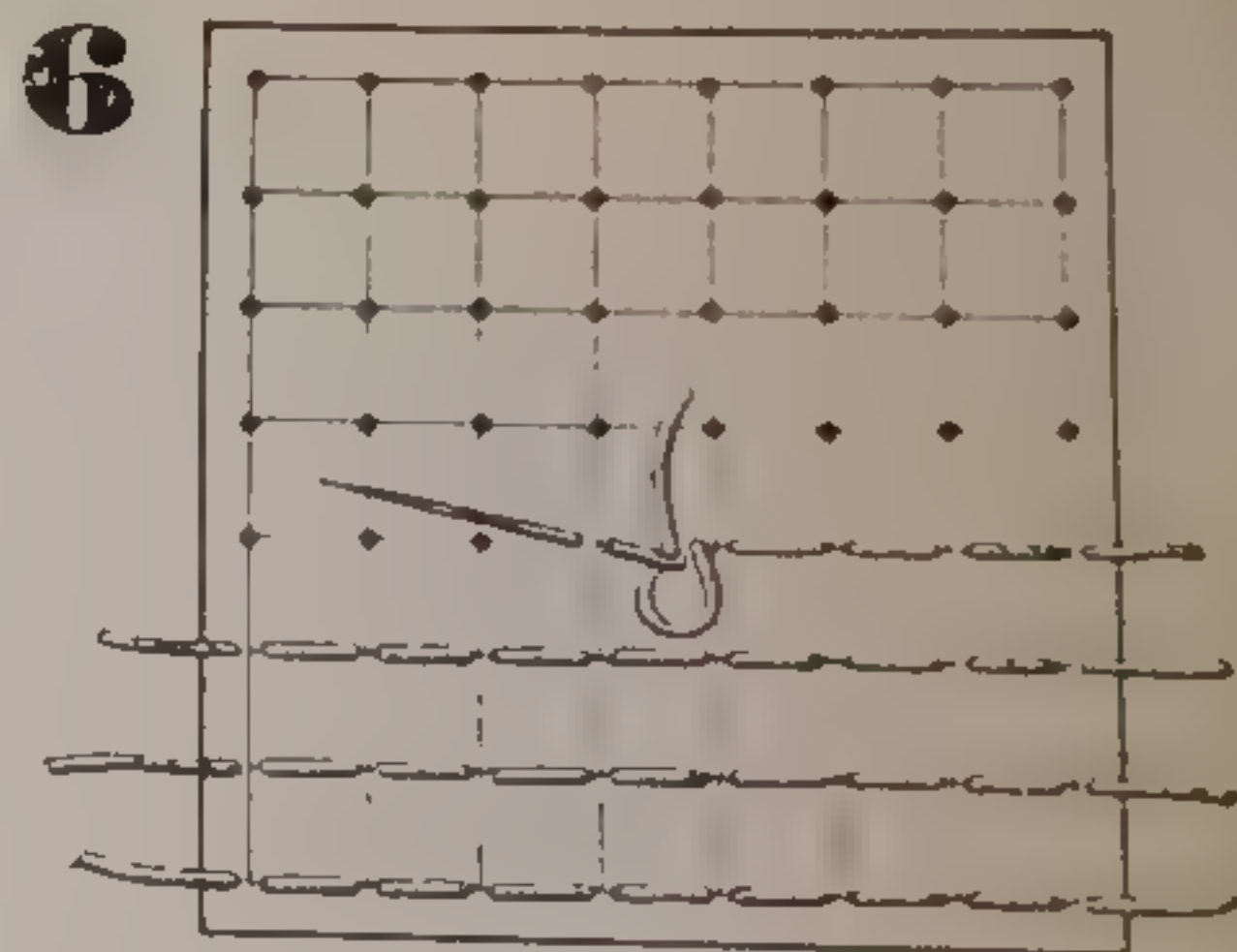
подкладкой из тонкой ткани, пришив ее по контуру пластрона ручными стежками.

Модели 96, 103. Такие оригинальные машинные буфы можно получить путем поперечной перестрочки вертикально заложенных складок.

Сначала на деталях бумажной выкройки, которая является осноровочной и соответствует модели в готовом виде, наметьте расположение складок, сделав точный расчет и определив количество. Затем, на отдельном листе бумаги, нанесите линию середины переда (или спинки) и линию горловины. Отступив от середины на нужное расстояние, разметьте в развернутом виде складки и расстояния между ними. Линии складок должны быть параллельны линии середины. Складки заложите и закрепите булавками. Сверху наложите осноровочную деталь выкройки, совместив средние линии; обведите контуры, перенесите все внутренние линии детали выкройки; наметьте поперечную линию, до которой должны быть выстрочены вертикальные складки. Сняв осноровочную деталь выкройки, вырежьте данную деталь по контуру. Снимите булавки. Получилась выкройка, готовая для раскроя. Учитывая уработку ткани при стачивании складок и влажно-тепловой обработке, при раскрое деталей необходимо сделать дополнительные прибавки к припускам на швы на участках горловины, плечевых срезов и пройм.

На наших моделях ширина складок в развернутом виде и расстояние между ними равняются 1 см (3). В готовом виде ширина складок — 0,5 см. На модели 103 (на листе приложения помещена ее выкройка) следует заложить: на лифе по 8 складок на каждой полочке, на юбке — 16 складок спереди и 14 сзади.

Складки застрочите с лицевой стороны, заутюжьте в одну сторону (от середины к проймам) и обмелите по осноровочному лекалу (4). Теперь переходите к их поперечной перестрочке, начиная снизу, от намеченной ранее линии. Расстояние между поперечными строчками 5—



ЖУРНАЛ МОД

ЖУРНАЛ МОД № 2 (144) ЛЕТО 1981 Г.

Весь лист выкроек разделен на девять обозначенных буквами квадратов. Детали пронумерованы. Контур каждой выкройки имеет свой рисунок; он показан над уменьшенными чертежами. Большие детали (спинки, брюки, полотнища юбок и т. д.) изображены не полностью. Цифры у стрелок, которыми заканчиваются линии этих деталей, и на их уменьшенных чертежах означают, что деталь следует продлить на столько-то сантиметров.

Подборта, повторяющие форму полочек, не нанесены; их кроют по основным деталям. Расход ткани, указанный рядом с номером модели, приближен.

Знаки соединения деталей

Знак оттяжки

Знак посадки и сутюжки

Место петель и карманов

Средняя линия

Долевая нить

Сгиб, складки, место кармана, линии полузаклада, канта, клапана

Строчки

Все чертежи выкроек даны без подгибов и припусков на швы; минимальные припуски на швы: для верхних вещей — 1 см; для легких — 1,5 см; для подшивки низа — 3—5 см, в зависимости от раскоса; ширина внутренних швов — 0,7 см. В местах отстрочек и переколки во время примерки припуски увеличиваются до 2—3 см. Сняв все детали выкройки на кальку, уточните их по своим меркам и внесите необходимые исправления. Увеличивать или уменьшать выкройку больше, чем на один размер, нельзя.

ПРИМЕРКА И ПОДГОНКА ПО ФИГУРЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫ!

Знак соединения длинных сложных деталей, которые даны на листе выкроек двумя или тремя частями

Место пуговиц

Детали кроя, не уместившиеся на листе выкроек, продлить по направлению стрелки соответственно указанной длине

Выкройки даны в соответствии с таблицей размеров, помещенной ниже.

1. КОСТЮМ. Модель 3, стр. 3. 164-88-96

Расход ткани 4 м 30 см при ширине 84 см

В	1	Кокетка спинки
Е	2	Спинка и локтевая половинка рукава
Н	2а	Кокетка полочки
И	4	Полочка и передняя половинка рукава
И	4а	Планка
Д	5	Стойка
З	6	Заднее полотнище юбки
З	7	Переднее полотнище юбки
Д	8	Переднее полотнище юбки



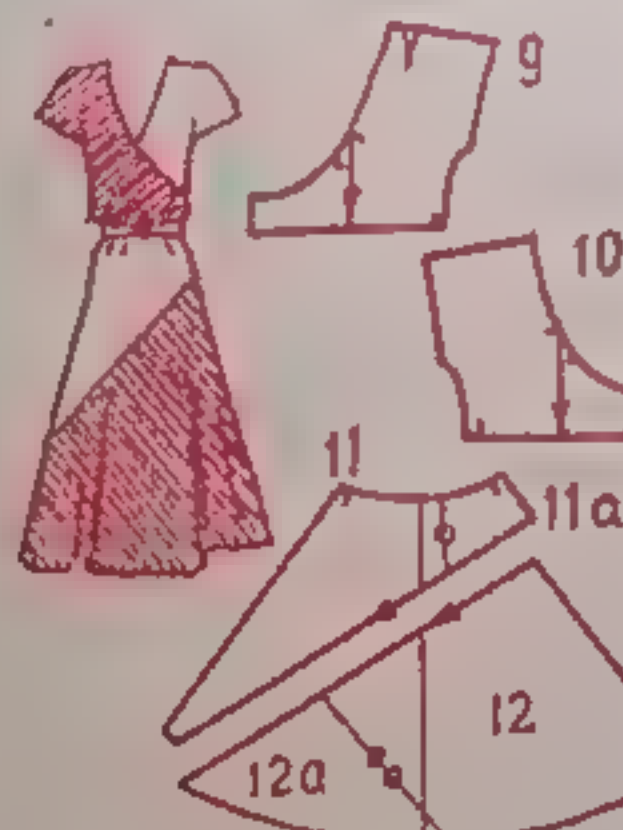
Пояс жакета 91х6 см; пояс юбки 70х6 см.

2. ПЛАТЬЕ. Модель 41, стр. 15. 164-88-96

Расход ткани: красной — 1 м при ширине 90 см, белой — 1 м 60 см при ширине 90 см, черной — 1 м 40 см при ширине 90 см

Лиф

З	9	Спинка
Б	10	Перед
Ю	6	Юбка (12 часть)
А	11	Верхняя часть переда (спинки)
В	11а	Нижняя часть переда (спинки)
И	12	Нижняя часть переда (спинки)
Е	12а	Нижняя часть переда (спинки)



Пояс (84х10 см) состоит из двух цветных полос, шириной 5 см каждая. Перед и спинку лифа по нижним срезам присборить между контрольными марками до 34 см. Горловину и проймы обработать с изнанки бейкой красного цвета, скроенной по косой

(320х3,6 см), перепуская кант на лицевую сторону.

3. ПЛАТЬЕ-КОСТЮМ. Модель 58, стр. 22. 170-88-96

Расход ткани 6 м 20 см при ширине 75 см

Блуза

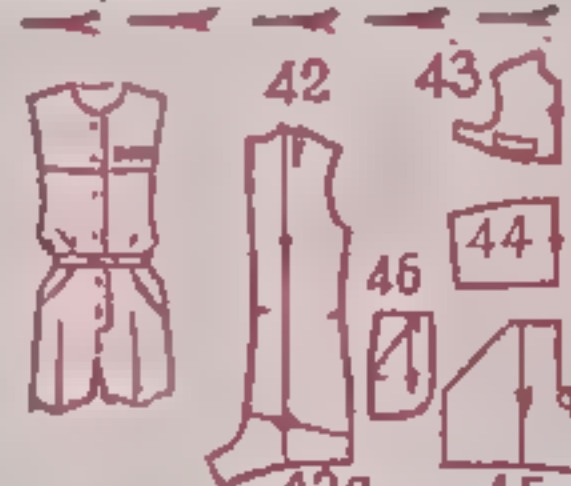
Г	13	Спинка
Д	14	Перед
И	15	Пластрон (шитье)
Г	16	Кокетка-погон (шитье)
А	17	Рукав
Ю	6	Юбка
Е	18	Заднее полотнище юбки
В	19	Нижняя часть переда (спинки)
З	20	Переднее полотнище юбки
Г	21	Нижняя часть переда (спинки)



8. КОМБИНЕЗОН. Модель 36, стр. 13. 164-92-100

Расход ткани 2 м 50 см при ширине 75 см

З	42	Спинка лифа и задняя половинка брюк
Б	42а	Верхняя часть переда лифа
А	43	Нижняя часть переда лифа
Е	44	Передняя половинка брюк
Е	45	Бочок передней половинки брюк
З	46	Планка
Г	47	Планка



Пояс из отделочной ткани 82х6 см. Конструктивные линии и края деталей отстрочить вкрай и отступив на 0,7 см. Кели — см. выкройку № 25.

9. КОСТЮМ И БЛУЗКА. Модель 28, 30, стр. 11. 164-92-100

Расход ткани: жакет — 2 м 50 см при ширине 93 см, юбка — 1 м 50 см при ширине 90 см, блузка — 1 м 40 см при ширине 80 см

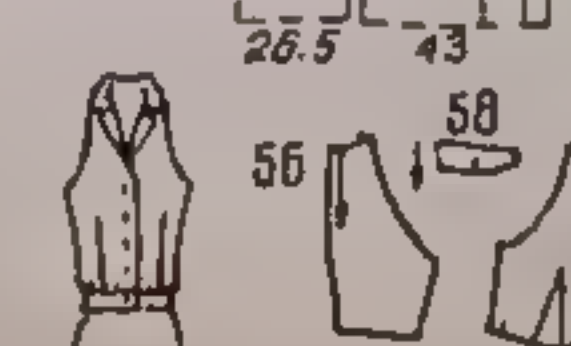
Жакет

И	48	Спинка
Н	49	Полочка
И	50	Верхняя половинка рукава
И	51	Нижняя половинка рукава
З	52	Подворотник
Г	53	Карман



Юбка

Е	54	Заднее полотнище юбки
Д	55	Переднее полотнище юбки



Блузка

З	56	Спинка
А	57	Полочка
А	58	Воротник



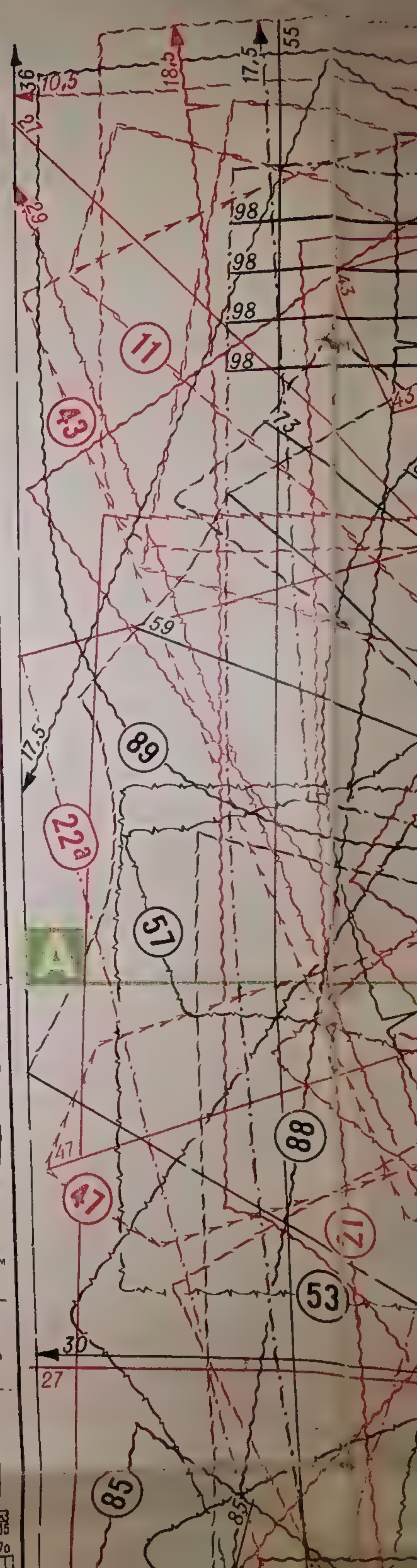
Пояс блузки 80х6 см, пояс юбки 76х6 см. Низ блузки присборить: спинку до 36 см, полочку между контрольными

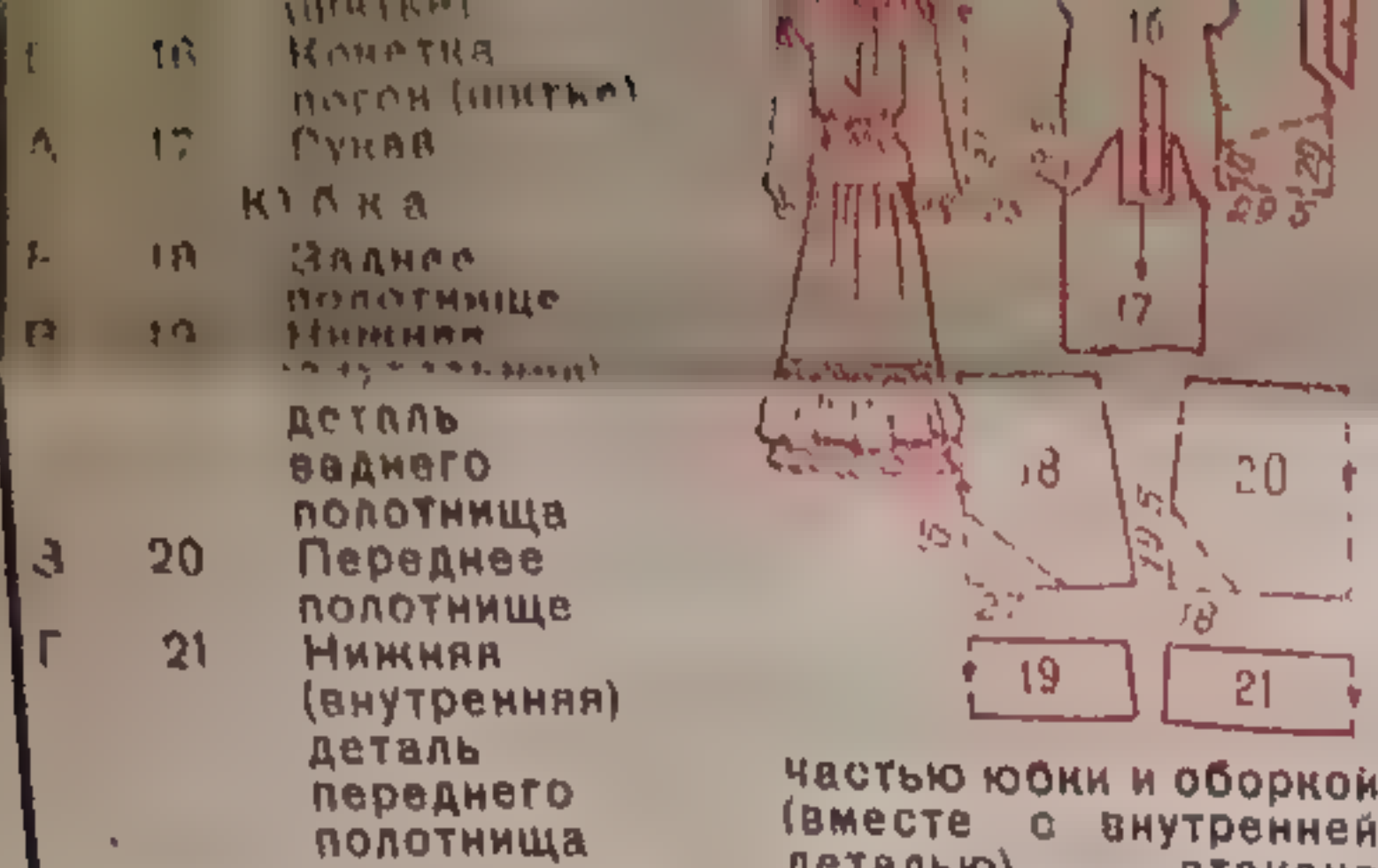
марками — до 16,6 см каждую сторону.

10. ПЛАТЬЕ-КОСТЮМ. Модель 35, стр. 13. 164-92-100

Расход ткани 4 м 50 см при ширине 82 см (без подбора клетки)

Н	59	Спинка
Н	60	Кокетка полочки
З	61	Полочка
И	62	Полочка
И	63	Отворот рукава
Д	64	Стойка
В	65	Карман
Е	66	Заднее полотнище юбки
З	67	Переднее полотнище юбки





Оборка юбки 280×20 см. Нижняя часть юбки двойная: верхняя деталь — оборка — по низу обработана подрубочным швом, к нижнему срезу внутренней детали пришито шитье саубчатый край (2 м). Между верхней (основной)

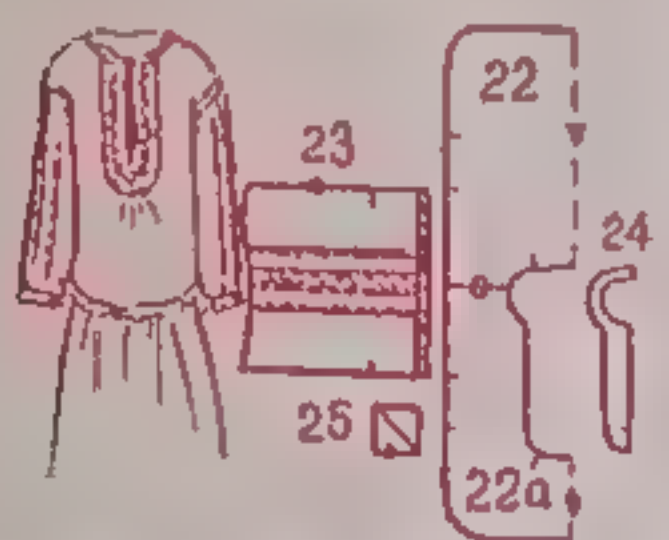
частью юбки и оборкой (вместе с внутренней деталью) втачано шитье. Общая длина шитья с ровным краем 4 м. Завязку-рулик (104×2 см) настрочить в шов соединения стойки с горловиной. Пояс юбки 76×5 см. Стойка 40×8 см, манжета 22×8 см, пояс жакета 93×6 см.

4. БЛУЗКА. Модель 79, стр. 36. 164-88-96

Расход ткани 1 м 25 см при ширине 110 см

- | | | |
|---|-----|-----------|
| А | 22 | Спинка |
| Б | 22а | и перед |
| В | 23 | Рукав |
| Г | 24 | Платье |
| Д | 25 | Ластовица |

Блузка отделана кружевом. Можно использовать вологодское или другое готовое плетеное кружево. Сплетите кружево можно и самим. Как это сделать, мы рассказываем в приложении на стр. 1-3.

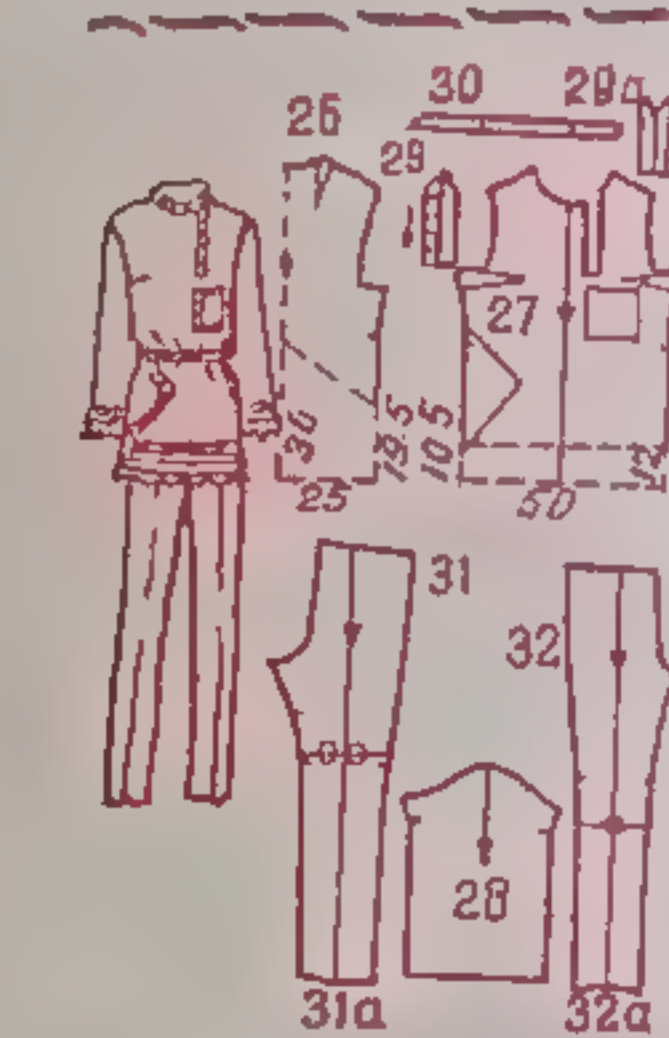


Б. БЛУЗА И БРЮКИ. Модель 61, стр. 24. 164-88-96

Расход ткани: блуза — основной ткани 2 м 70 см при ширине 80 см, отделочной — 60 см при ширине 80 см; брюки — 1 м 20 см при ширине 140 см

- | | | |
|---|-----|-------------------------|
| А | 26 | Спинка |
| Б | 27 | Перед |
| В | 28 | Рукав |
| Г | 29 | Платье |
| Д | 30 | Стойка |
| Е | 31 | Задняя половинка брюк |
| Ж | 31а | Передняя половинка брюк |
| З | 32 | Платье |
| И | 32а | и перед |

Под номером 29а на уменьшенном чертеже дана форма нижней планки (ее размеры соответствуют верхней планке — детали 29). К верхнему срезу брюк дать припуск под резинку. Низ блузы и рукавов, стойку с планкой, карман и декоративный уголок обработать отделочной тканью. Для того, чтобы правильно втачать рубашечный рукав в прямоугольную

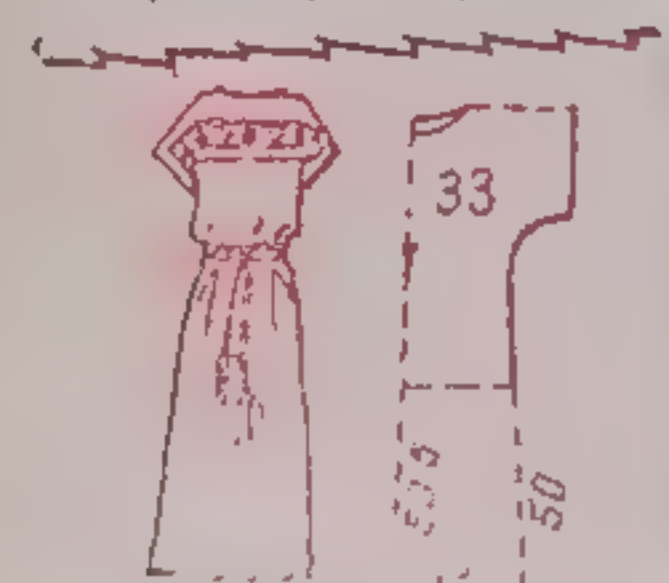


пройму, предварительно шов рукава стачать только до контрольной марки в верхней части.

6. ПЛАТЬЕ. Модель с 1 стр. обл. 164-92-100

Расход ткани 2 м 50 см при ширине 100 см

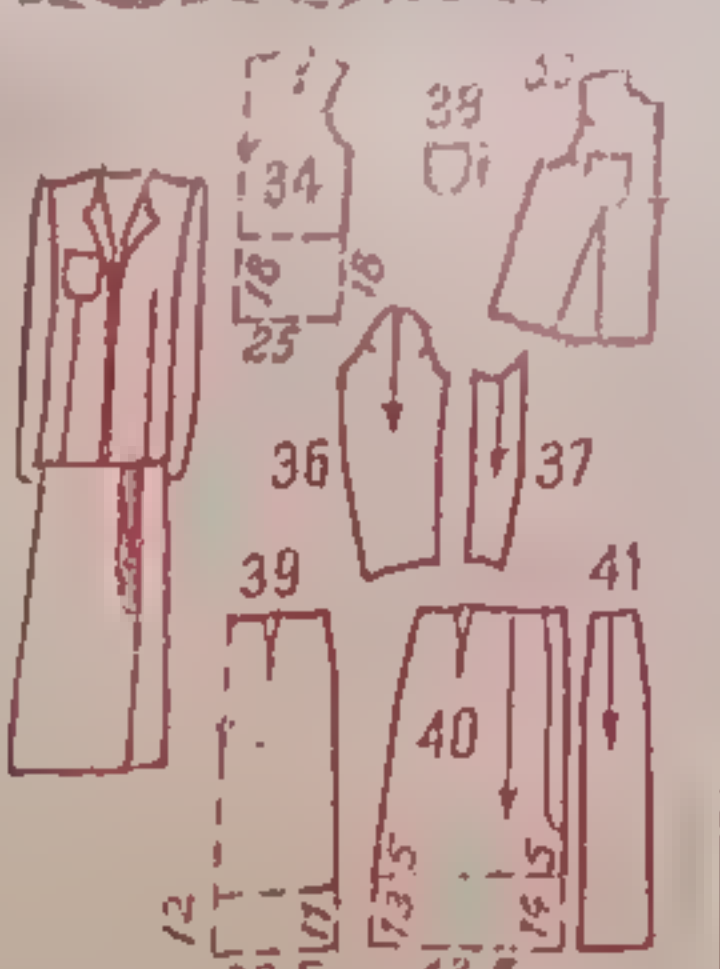
- | | | |
|---|----|--|
| Д | 33 | Перед и спинка с цельнокроеным рукавом |
|---|----|--|



7. КОСТЮМ. Модель 8, стр. 4. 164-92-100

Расход ткани: жакет — 2 м 60 см при ширине 64 см, юбка — 85 см при ширине 140 см

- | | | |
|---|----|----------------------------------|
| Б | 34 | Спинка |
| В | 35 | Полочка |
| Г | 36 | Верхняя половинка рукава |
| Д | 37 | Нижняя половинка рукава |
| А | 38 | Карман |
| Б | 39 | Заднее полотнище юбки |
| Г | 40 | Правая часть переднего полотнища |
| Д | 41 | Левая часть переднего полотнища |



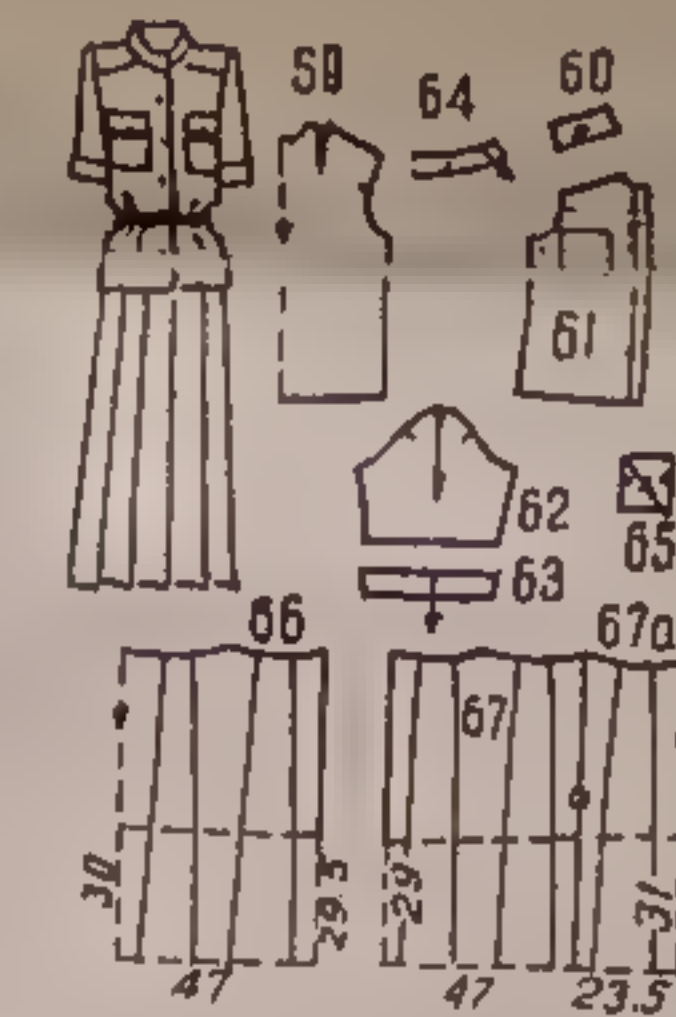
Пояс юбки 80×5 см. К левому переднему полотнищу необходимо сделать припуск на ширину отстрочки. На правом переднем полотнище (40) место отстрочки обозначено тонкой линией.

рину отстрочки. На правом переднем полотнище (40) место отстрочки обозначено тонкой линией.

подбора клетки)

- | | | |
|---|-----|-------------------------|
| К | 59 | Спинка |
| Л | 60 | Кокетка |
| М | 61 | Полочка |
| Н | 62 | Стойка |
| О | 63 | Отворот рукава |
| П | 64 | Стойка |
| Р | 65 | Карман |
| С | 66 | Заднее полотнище юбки |
| Т | 67 | Переднее полотнище юбки |
| У | 67а | и перед |

Пояс юбки — 78×5 см, пояс жакета из отделочной ткани — 90×2 см. Пята кармана 15×2 см.

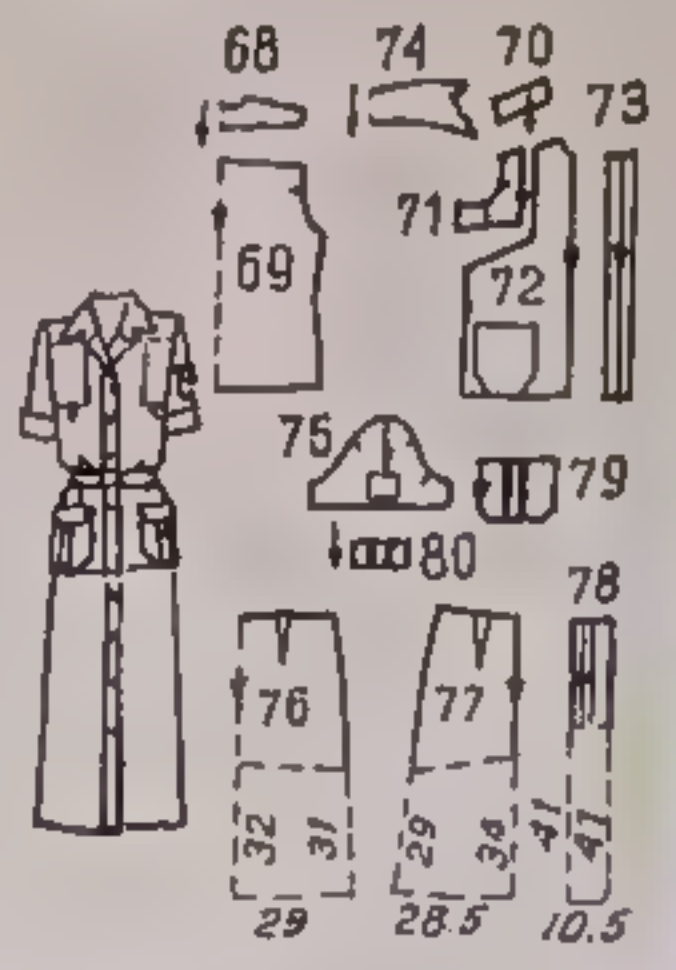


11. КОСТЮМ. Модель 37, стр. 13. 164-92-100

Расход ткани 2 м 20 см при ширине 140 см

- | | | |
|---|----|--|
| Д | 68 | Кокетка спинки |
| Е | 69 | Спинка |
| Ж | 70 | Кокетка полочки |
| З | 71 | Бочок полочки |
| И | 72 | Полочка |
| К | 73 | Платье |
| Л | 74 | Воротник |
| М | 75 | Рукав |
| Н | 76 | Заднее полотнище юбки |
| О | 77 | Переднее полотнище юбки |
| П | 78 | Платье переднего полотнища юбки с подворотом |
| Р | 79 | Карман полочки |
| С | 80 | Карман рукава |

Нижняя часть рукава (34×12 см) притачана в виде отворота и настрочена с отлетным краем. Пояс юбки 76×



6 см, пояс жакета 108×6 см. Отворот нижнего кармана 14×8 см; отворот кармана рукава 7×4 см. При раскрое не забудьте сделать припуски под отлетной край конструктивных линий.

12. КУРТКА И БРЮКИ. Модель 32 стр. 12. 164-92-100

Расход ткани: куртка — 2 м 75 см при ширине 80 см, брюки — 3 м при ширине 75 см

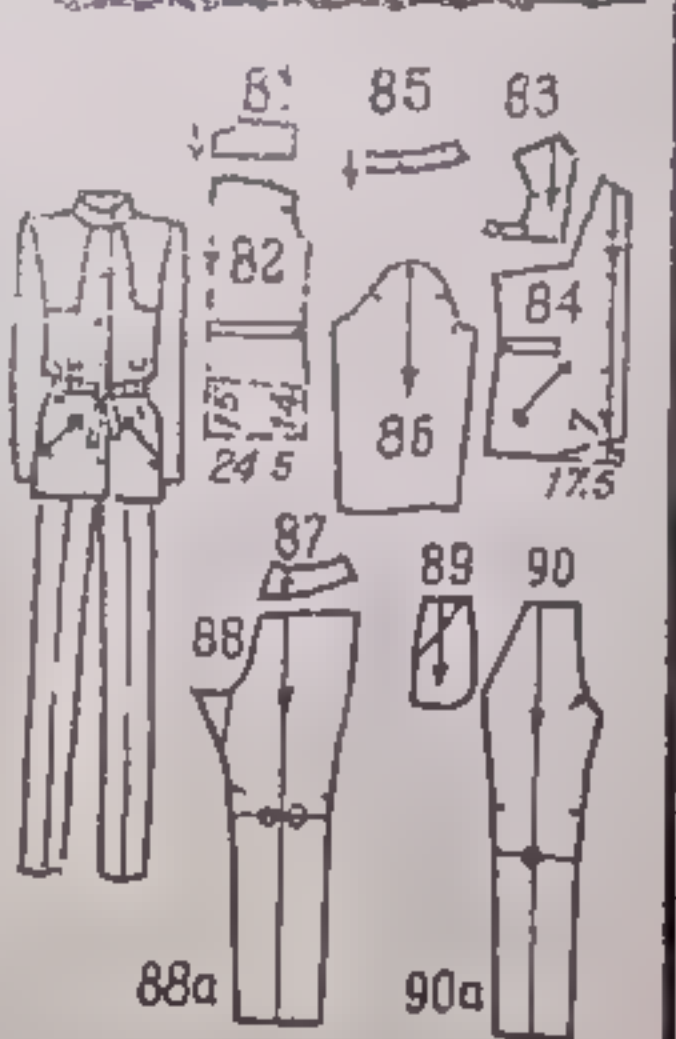
Куртка

- | | | |
|---|----|-----------------|
| И | 81 | Кокетка спинки |
| Л | 82 | Спинка |
| М | 83 | Кокетка полочки |
| Н | 84 | Полочка |
| О | 85 | Стойка |
| П | 86 | Рукав |

Брюки

- | | | |
|---|-----|----------------------------------|
| И | 87 | Кокетка задней половинки |
| Л | 88 | Задняя половинка |
| М | 88а | Боковая часть передней половинки |
| Н | 89 | Передняя половинка |
| О | 90 | Платье |
| П | 90а | и перед |

Пояс брюк 82×5 см. Пояс жакета 50×5 см — кроить 2 детали. Кант из отделочной ткани — общая длина 1 м 60 см



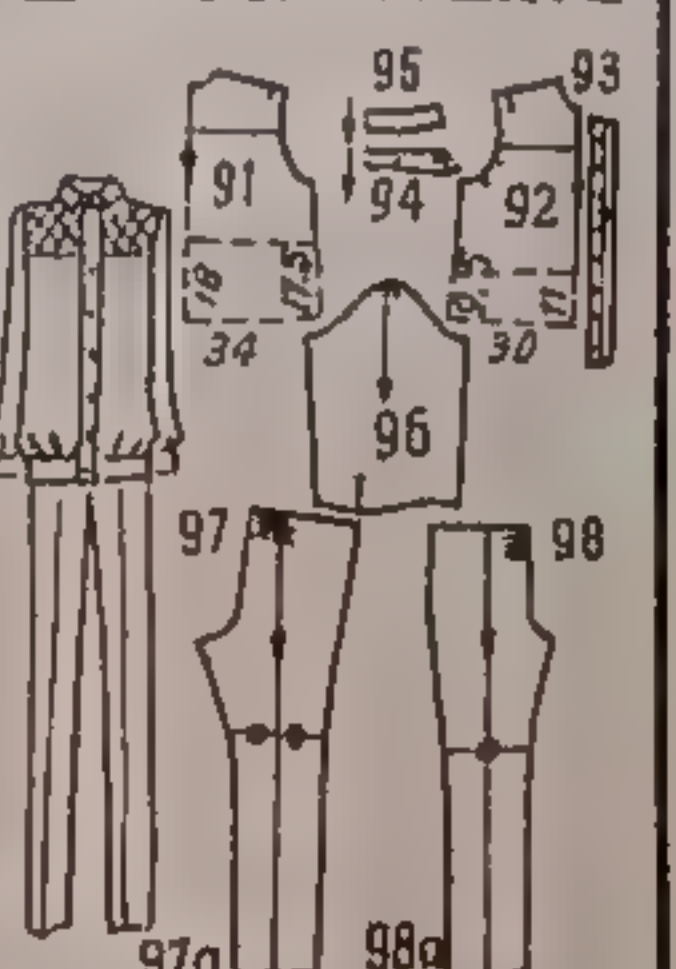
при ширине 3 см. Жакет отстрочить вкрай.

13. БРЮЧНЫЙ КОСТЮМ. Модель 53, стр. 20. 164-92-100

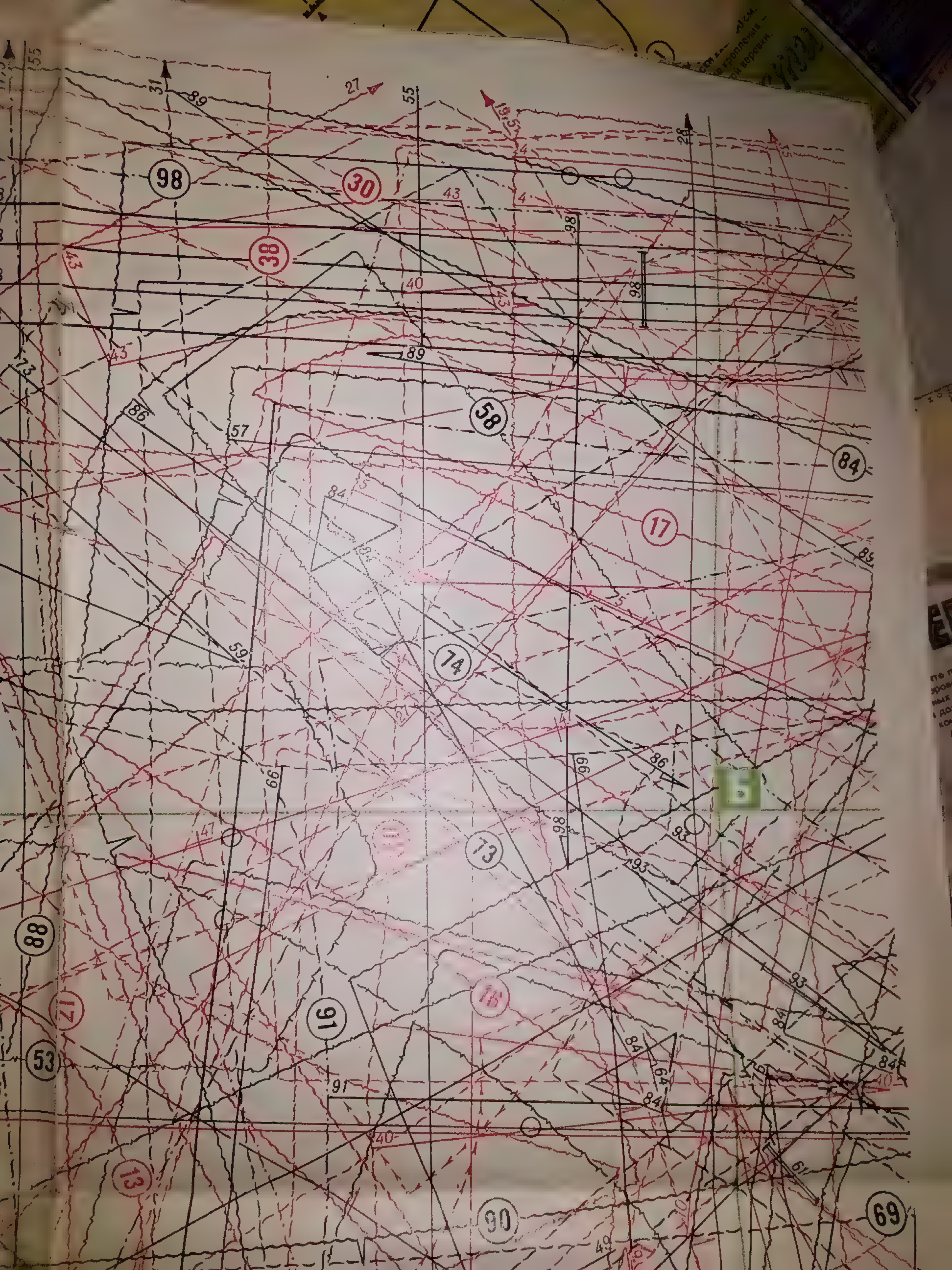
Расход ткани: куртка — 3 м 20 см при ширине 84 см; брюки — 2 м 60 см при ширине 80 см

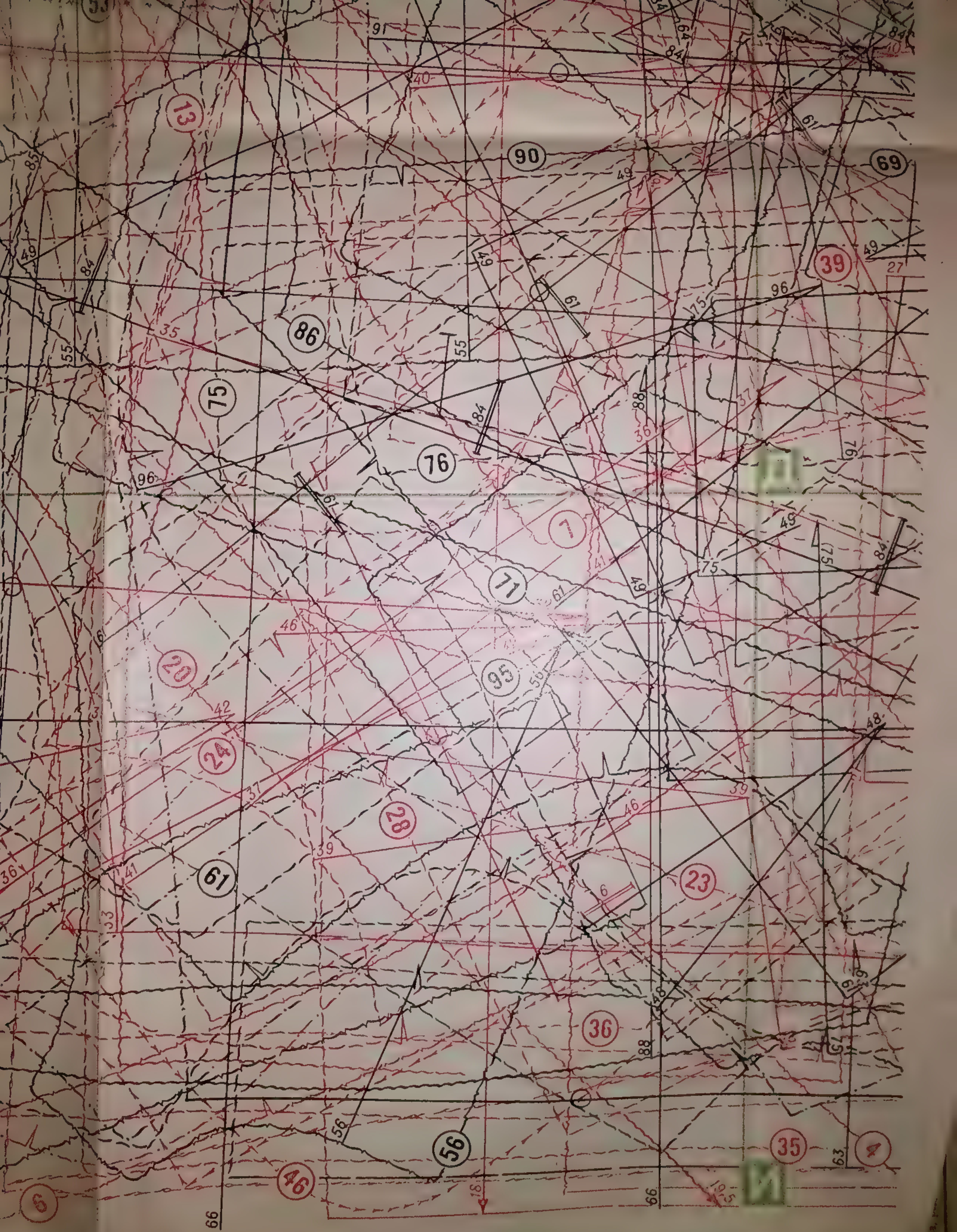
- | | | |
|---|-----|-------------------------|
| Г | 91 | Спинка |
| В | 92 | Полочка |
| Д | 93 | Платье |
| Е | 94 | Стойка |
| Ж | 95 | Воротник |
| З | 96 | Рукав |
| И | 97 | Задняя половинка брюк |
| К | 97а | Передняя половинка брюк |
| Л | 98 | Платье |
| М | 98а | и перед |

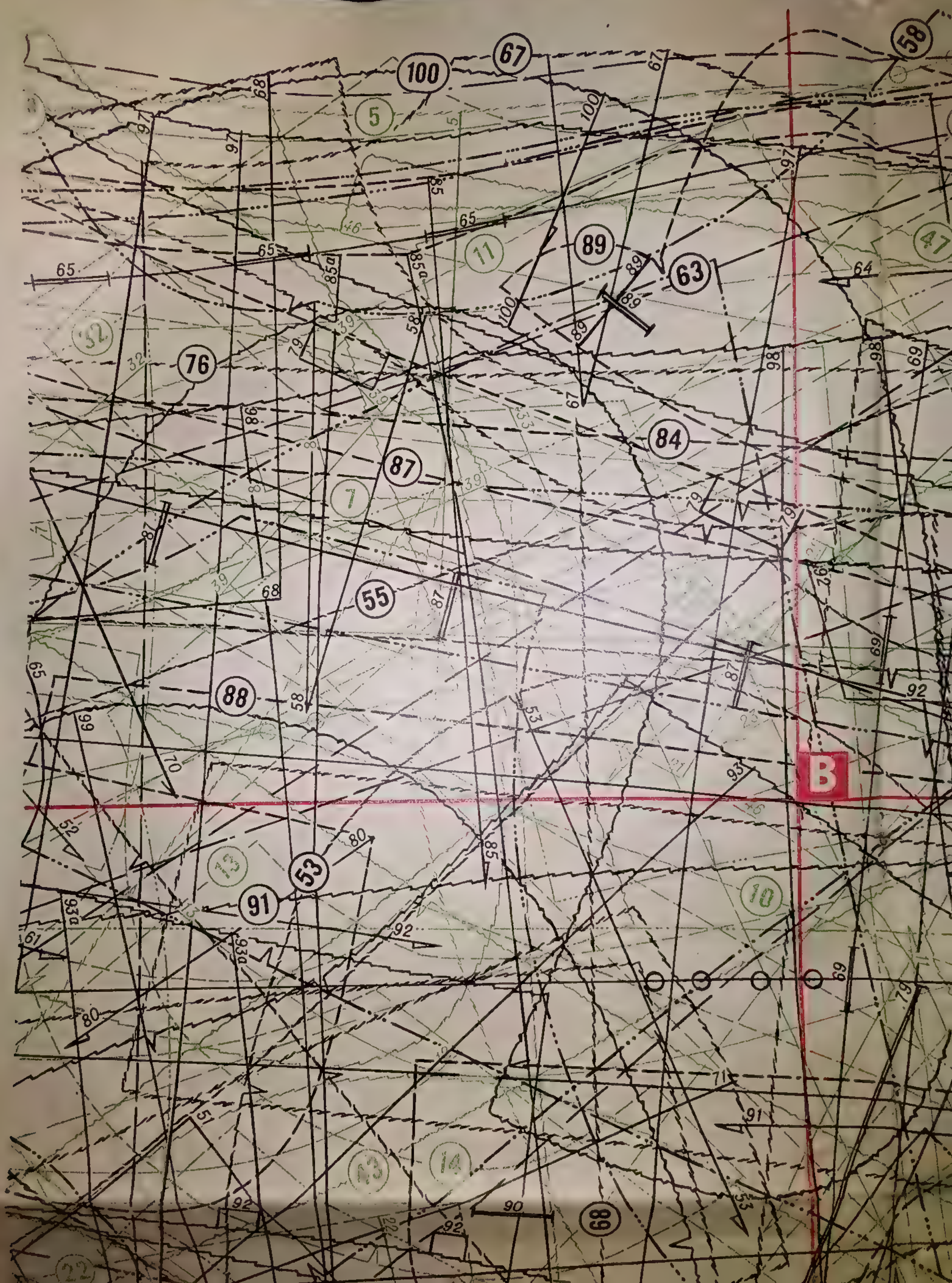
Манжета 26×14 см. Притачной пояс жакета 84×14 см. На участки, которые будут простегиваться с изнаночной стороны, наложите слой ватина, а на него — подкройные детали из основной ткани. Все три слоя прометайте крупными стежками по контуру и внутри, а затем простегайте с лицевой стороны по наметленным линиям крупными машинными стежками. После втачки ру-

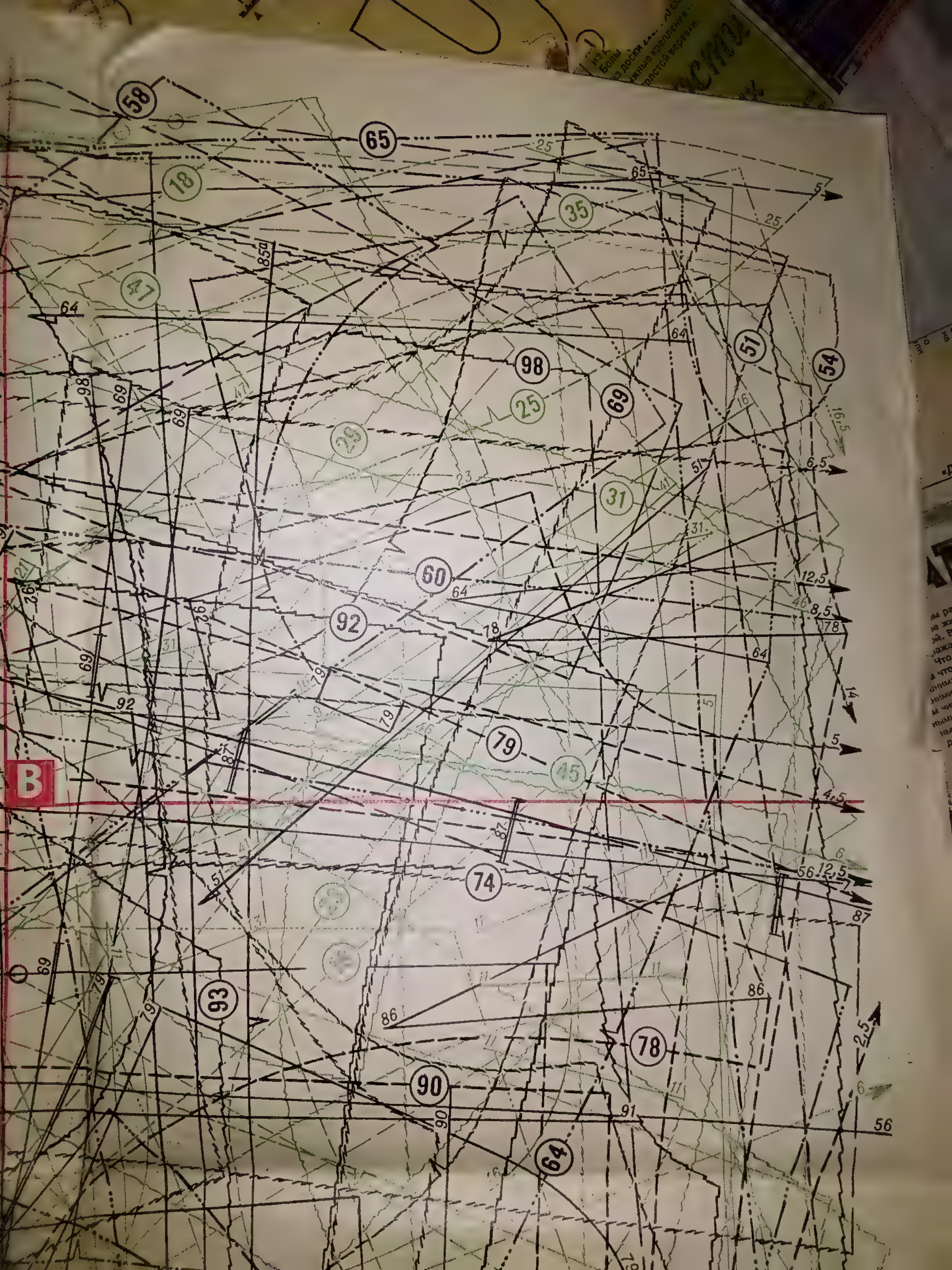


кавом заложите складки, совместив контрольные марки на линии плечевых швов с линиями втачки рукавов. Складки закрепите потайными стежками по линии плечевых швов.



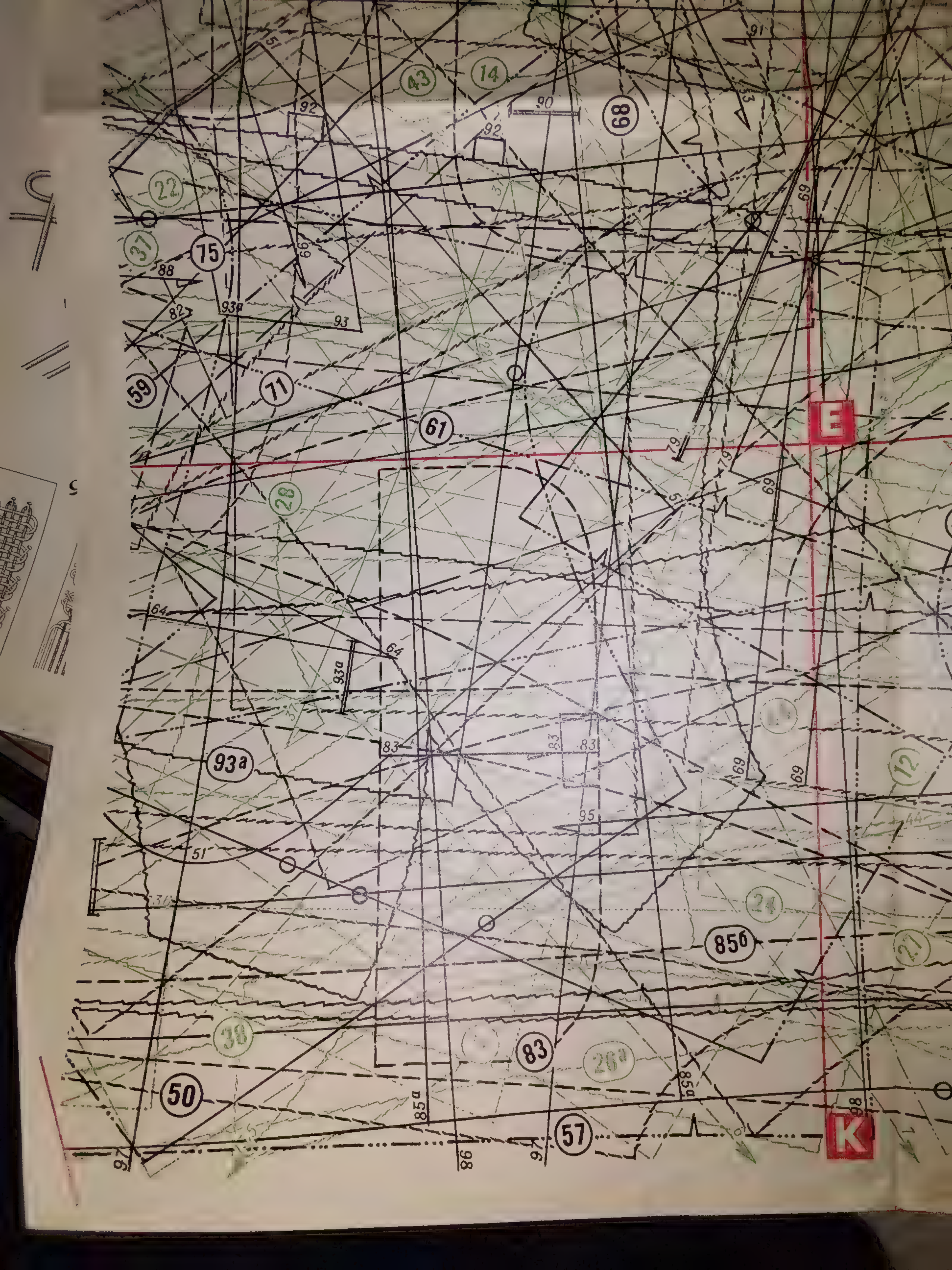


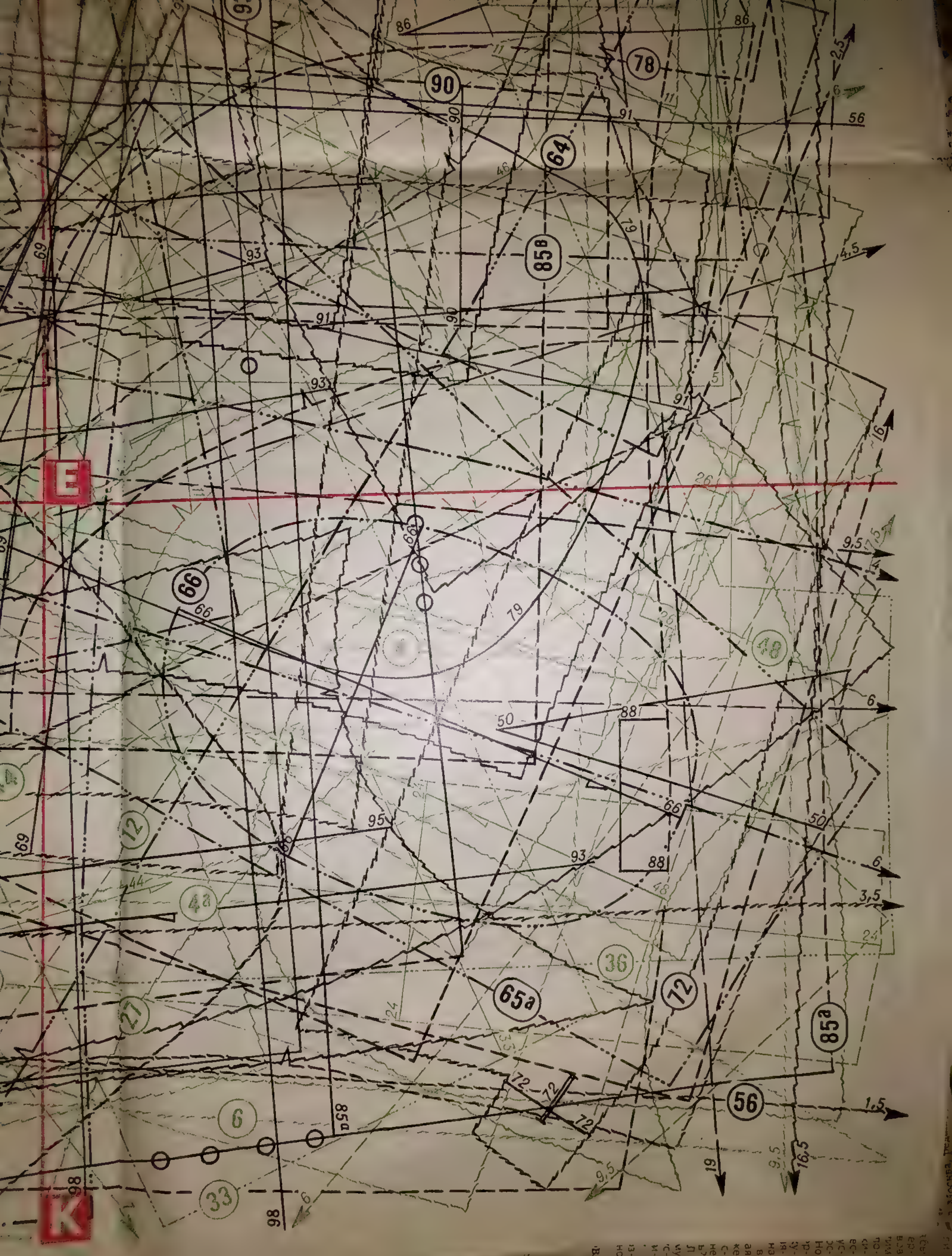




из
Больш
из доск
желез
полной
вареж

м ра
не ж
м. В
жаж
что
а что
дним
жизн
м чи
ным
на
д

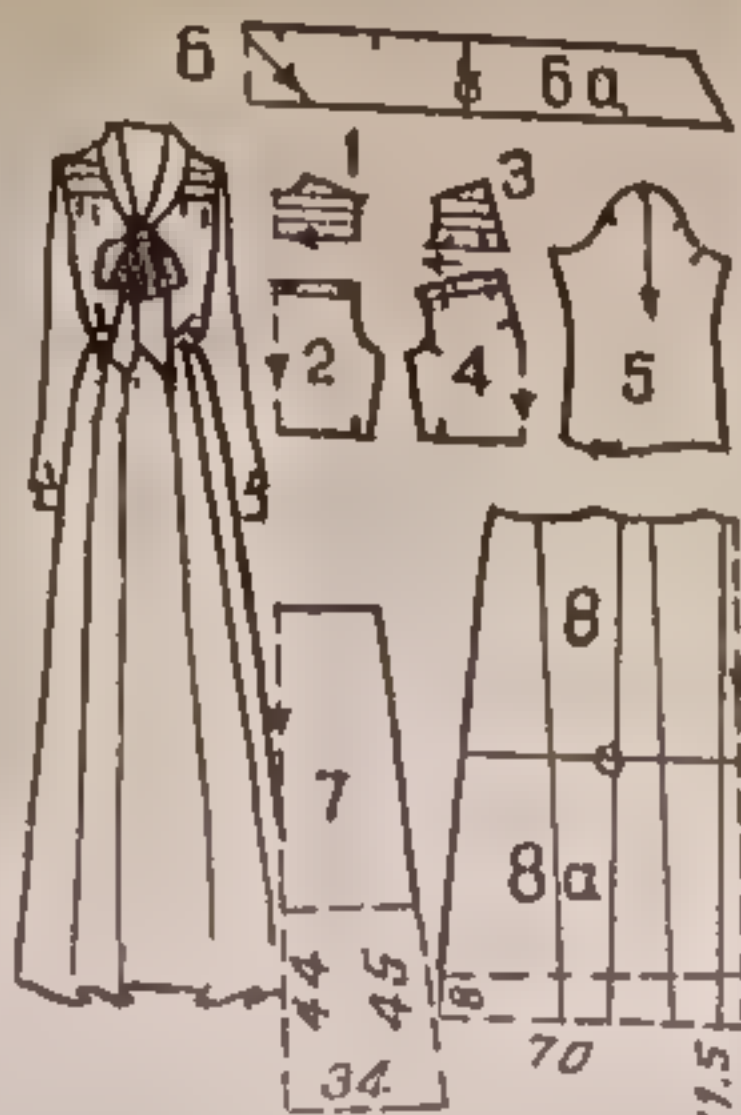




40. ПЛАТЬЕ, размер 46, рост IV расход ткани — 6 м 50 см при ширине 90 см

- | | | |
|---|---|------------------------------------|
| Г | 1 | Кокетка спинки (основочное лекало) |
| И | 2 | Спинка |
| Б | 3 | Кокетка переда (основочное лекало) |
| Б | 4 | Перед |
| А | 5 | Рукав |
| И | 6 | Воротник-бант |
| А | 7 | Заднее полотнище юбки |
| В | 8 | Переднее полотнище юбки |

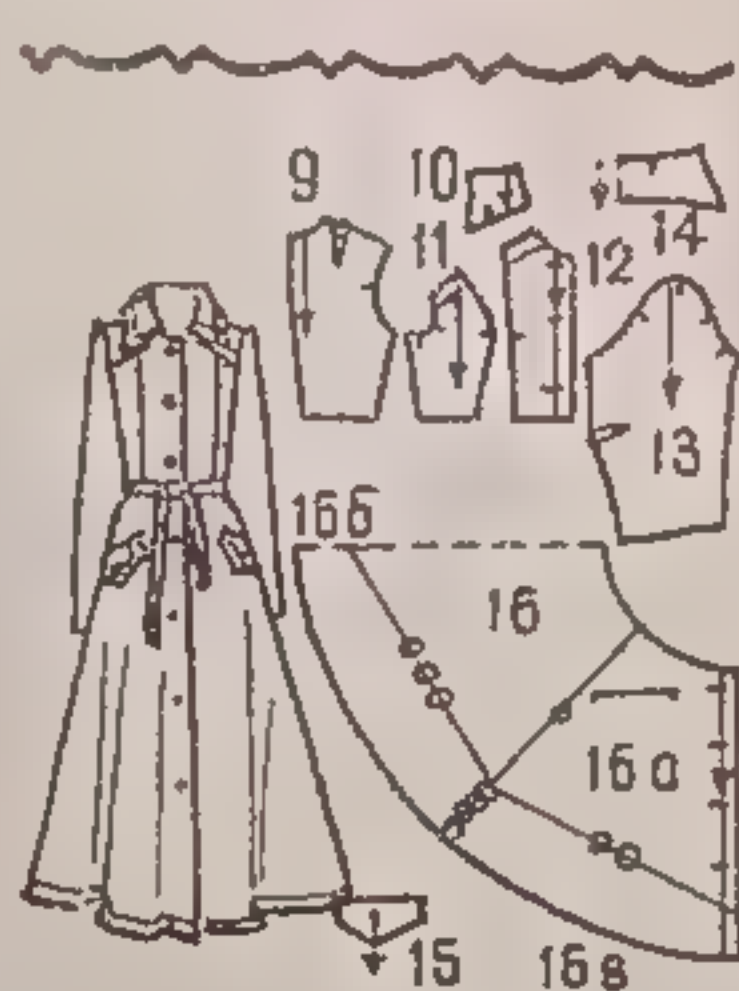
Пояс 160 × 5 см, манжета 25 × 7 см. Детали кокеток для кроя — прямоугольные полотнища: для переда — 32 × 20 см (2 дет.), для спинки — 44 × 32 см. Верхние срезы переда пришить до размеров кокетки. На деталях спинки и переда тонкой линией даны припуски под отлетные складки кокеток. Срезы заднего полотнища юбки пришить до 34 см, переднего до 40 см. Край банта обработать двойным подрубочным швом.



43. ПЛАТЬЕ, размер 48, рост III расход ткани — 2 м 90 см при ширине 136 см

- | | | |
|---|-----|-----------------|
| Е | 9 | Спинка |
| Г | 10 | Кокетка полочки |
| А | 11 | Бочок полочки |
| В | 12 | Полочка |
| В | 13 | Рукав |
| В | 14 | Воротник |
| В | 15 | Клпан |
| В | 16 | Юбка |
| В | 16а | 1/2 часть |

Пояс 142 × 7 см. По верхнему срезу бочка и полочки даны припуски под отстрочку. Край деталей отстрочить на 2,5 см.



16. ПЛАТЬЕ, размер 48, рост III расход ткани — 3 м 25 см при ширине 140 см

- | | | |
|---|-----|-----------------------------------|
| А | 17 | Спинка |
| В | 17а | и локтевая половинка рукава |
| В | 18 | Бочок и передняя половинка рукава |
| В | 19 | Перед |
| А | 20 | Воротник |
| И | 21 | Отворот |
| В | 22 | Ластовица |

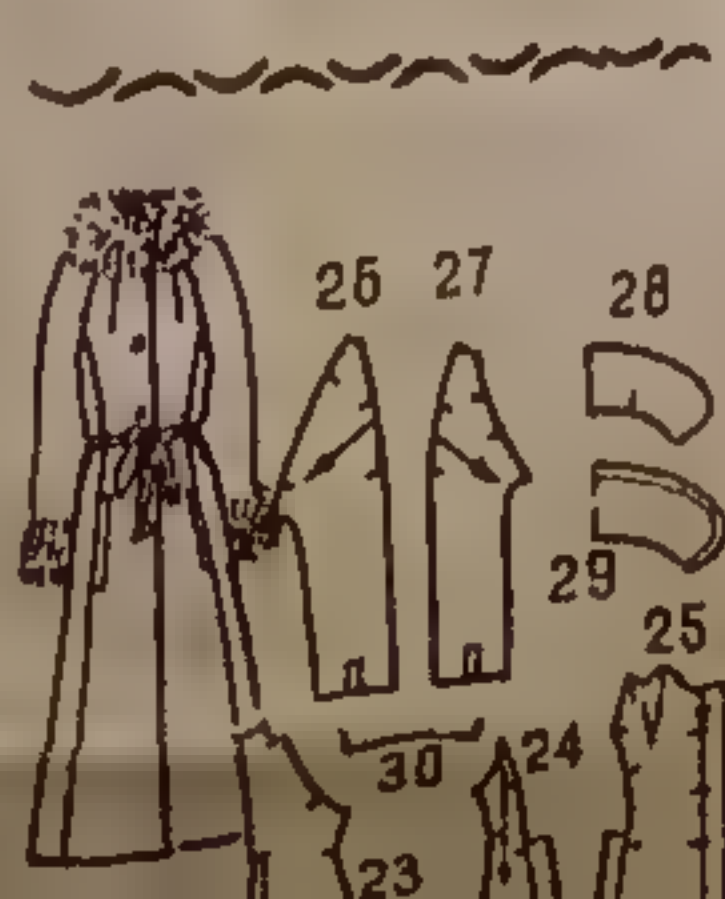
Пояс 146 × 55 см. Конструктивные линии и край деталей отстрочить на 0,7 см. По верхним срезам цельнокроеных рукавов спереди произвести оттяжку между контрольными марками на 1 см.



100. ПАЛЬТО, размер 48, рост IV расход ткани — 3 м при ширине 140 см

- | | | |
|---|-----|---------------------------|
| А | 23 | Спинка |
| В | 23а | Бочок |
| Д | 24 | полочки |
| Е | 25 | Полочка |
| Д | 25а | Локтевая половинка рукава |
| А | 26 | Передняя половинка рукава |
| В | 27 | Подворотник |
| Б | 28 | Воротник (мех) |
| З | 29 | Манжета (мех) |
| З | 30 | Манжета (мех) |

Крой по косой. В боковых срезах спинки и бо-

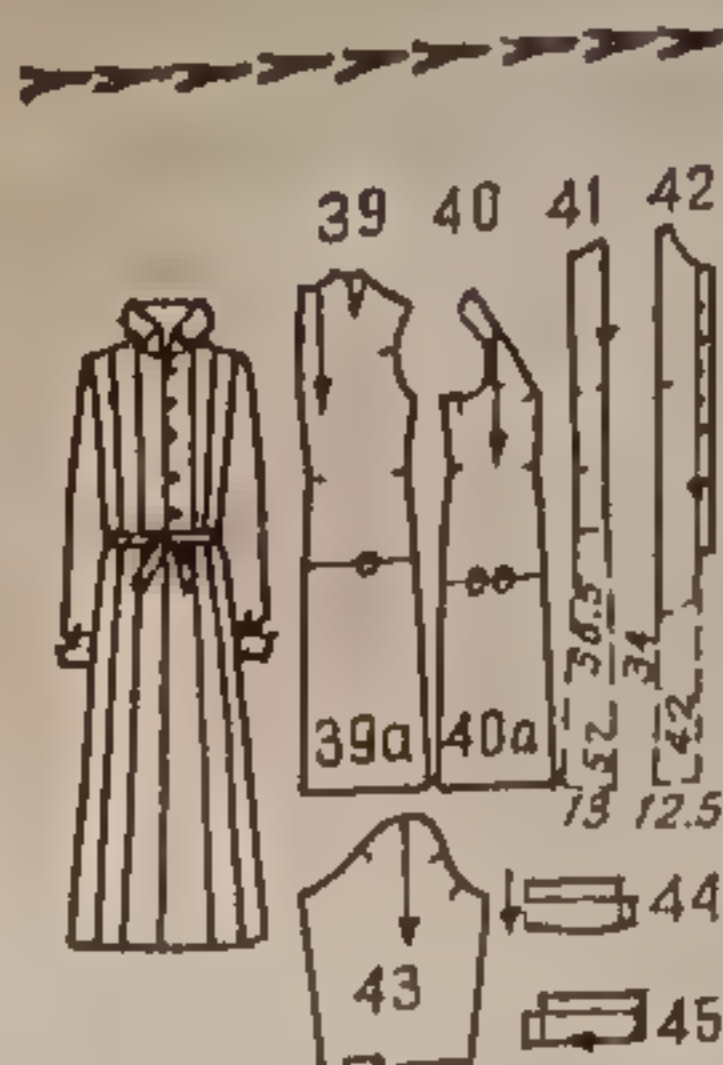


Приложение, стр. 4-5

ПЛАТЬЕ, мод. 2, размер 56, рост IV расход ткани — 2 м 50 см при ширине 140 см

- | | | |
|---|-----|---------------|
| Б | 39 | Спинка |
| А | 39а | Бочок |
| З | 40 | переда |
| З | 40а | Средняя часть |
| А | 41 | переда |
| А | 42 | Перед |
| Б | 43 | Рукав |
| И | 44 | Воротник |
| И | 45 | Манжета |

Пояс 160 × 4 см. Застежка спереди на нарезных петлях. Вертикальные линии кроя отстрочить до линии бедер, ниже швы отутюжить "на ребро".



44, 45. КОСТЮМ, размер 50, рост IV расход ткани — 3 м при ширине 140 см

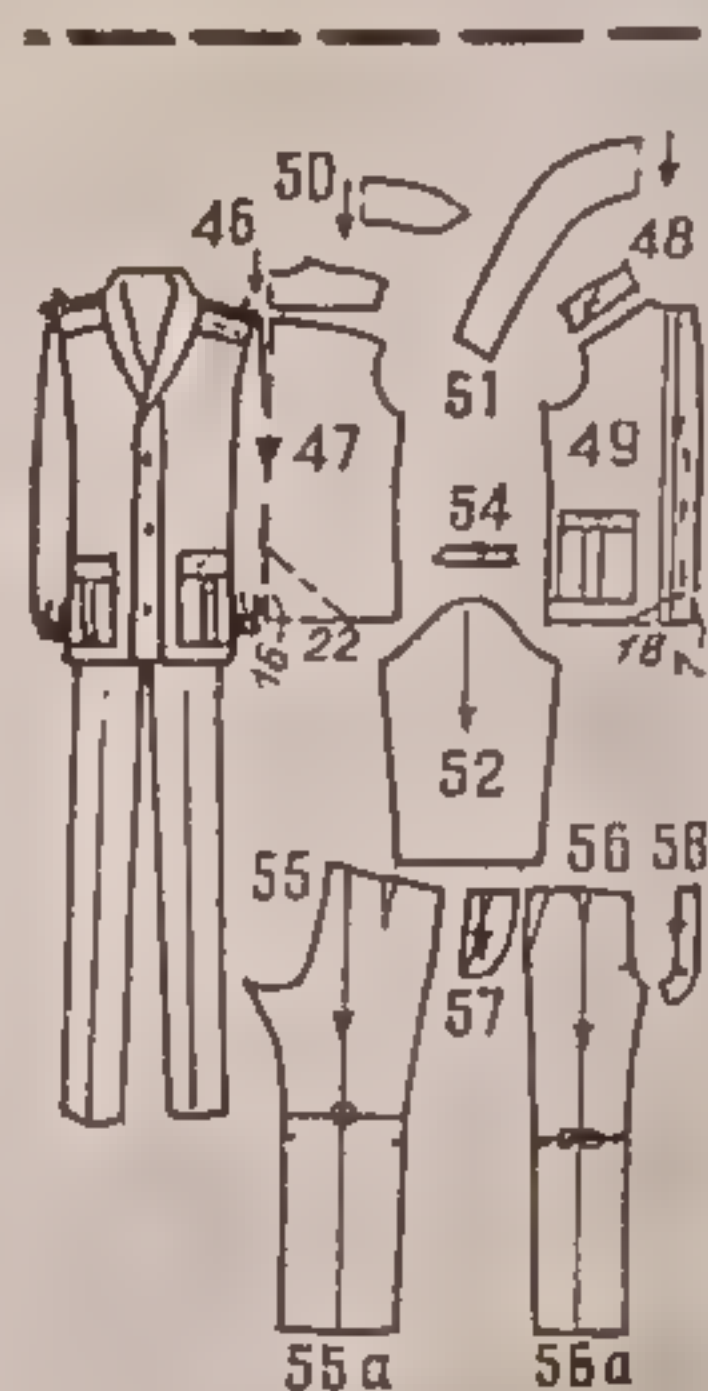
Куртка

- | | | |
|---|----|-----------------------|
| Г | 46 | Кокетка спинки |
| И | 47 | Спинка |
| Д | 48 | Кокетка полочки |
| З | 49 | Полочка |
| К | 50 | Подворотник |
| Б | 51 | Воротник с подворотом |
| А | 52 | Рукав |
| З | 54 | Погон |

Брюки

- | | | |
|---|-----|--------------------------|
| К | 55 | Задняя половинка |
| Б | 55а | Передняя половинка |
| Д | 56 | Бочок передней половинки |
| И | 57 | Гульфик |

Пояс 55 × 4 см (кроить две детали). Деталь полочки дана для левой стороны, так как на ней нанесены линии складки, правую полочку кроить без складки. Край деталей отстрочить.



81. САРАФАН, размер 30, рост II

расход ткани:
основной — 60 см при ширине 140 см
отделочной — 20 см при ширине 140 см

- | | | |
|---|----|--------|
| З | 59 | Спинка |
| А | 60 | Перед |

Край сарафана обработать отделочным руликом.



78. САРАФАНИ ЖИЛЕТ, размер 30, рост III

расход ткани — 1 м 80 см при ширине 140 см

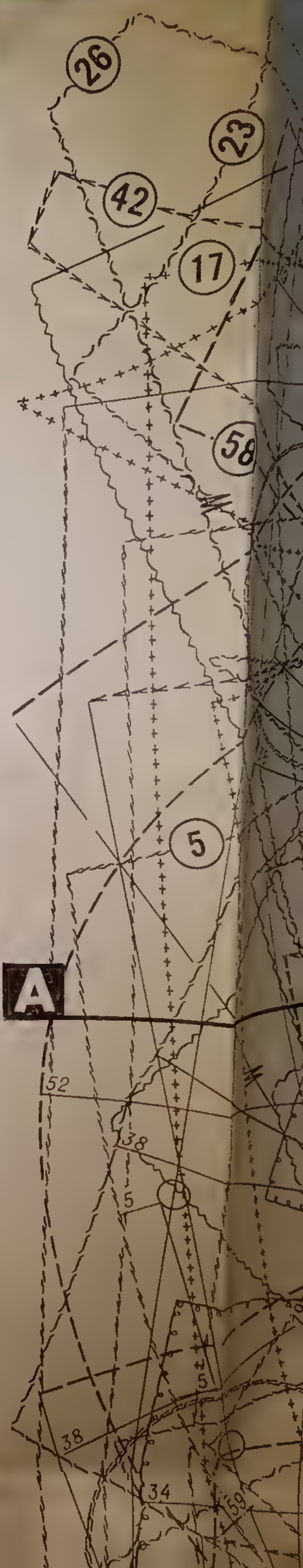
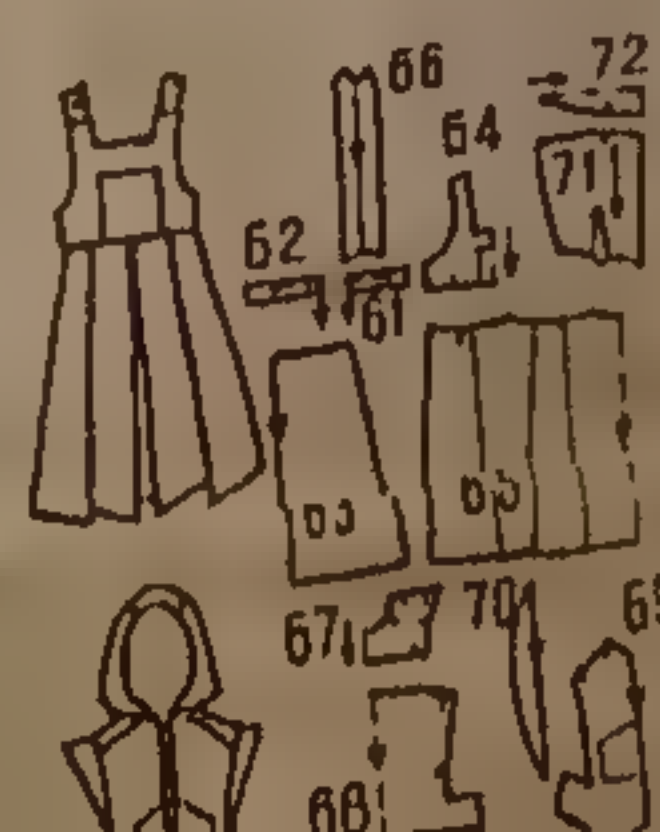
Сарафан

- | | | |
|---|----|------------------------------|
| Б | 61 | Пояс спинки (правая сторона) |
| А | 62 | Пояс спинки (левая сторона) |
| И | 63 | Заднее полотнище юбки |
| В | 64 | Грудная |
| А | 65 | Переднее полотнище юбки |
| И | 66 | Бретель |

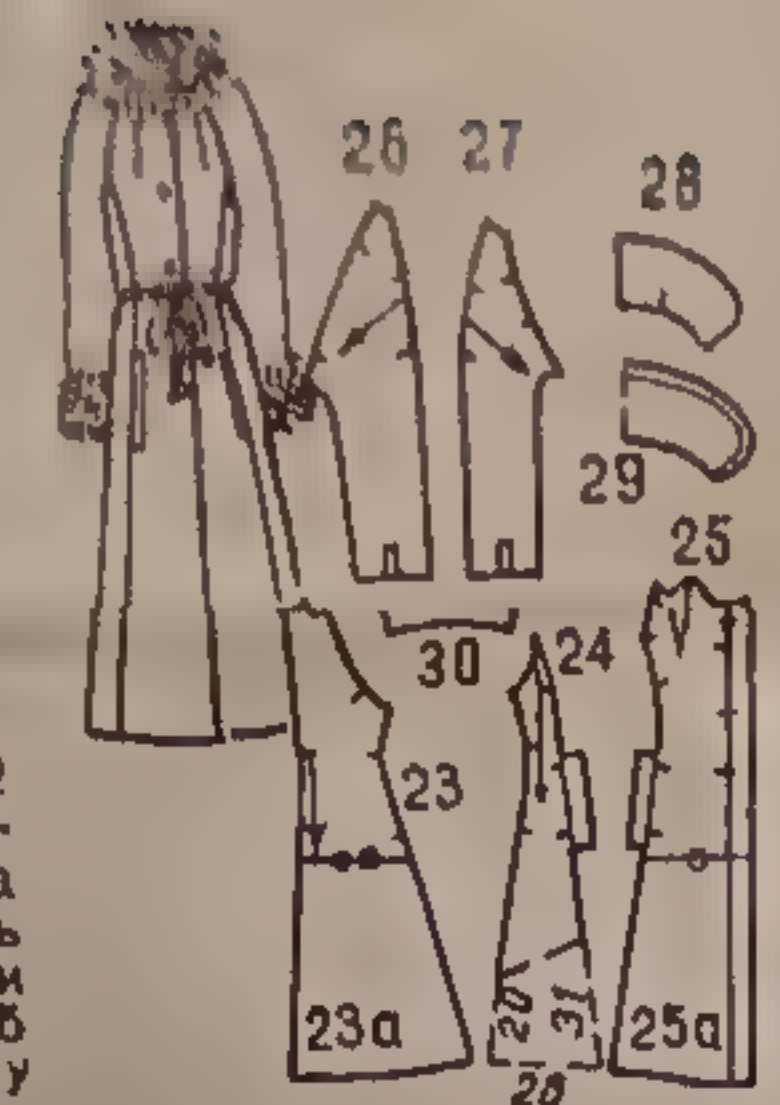
Жилет

- | | | |
|---|----|--------------------------|
| К | 67 | Кокетка спинки и полочки |
| Д | 68 | Спинка |
| Д | 69 | Полочка |
| Д | 70 | Крылышко |
| Д | 71 | Верхняя часть |
| Д | 72 | Капюшон (боковая часть) |

Пояс 85 × 6 см;

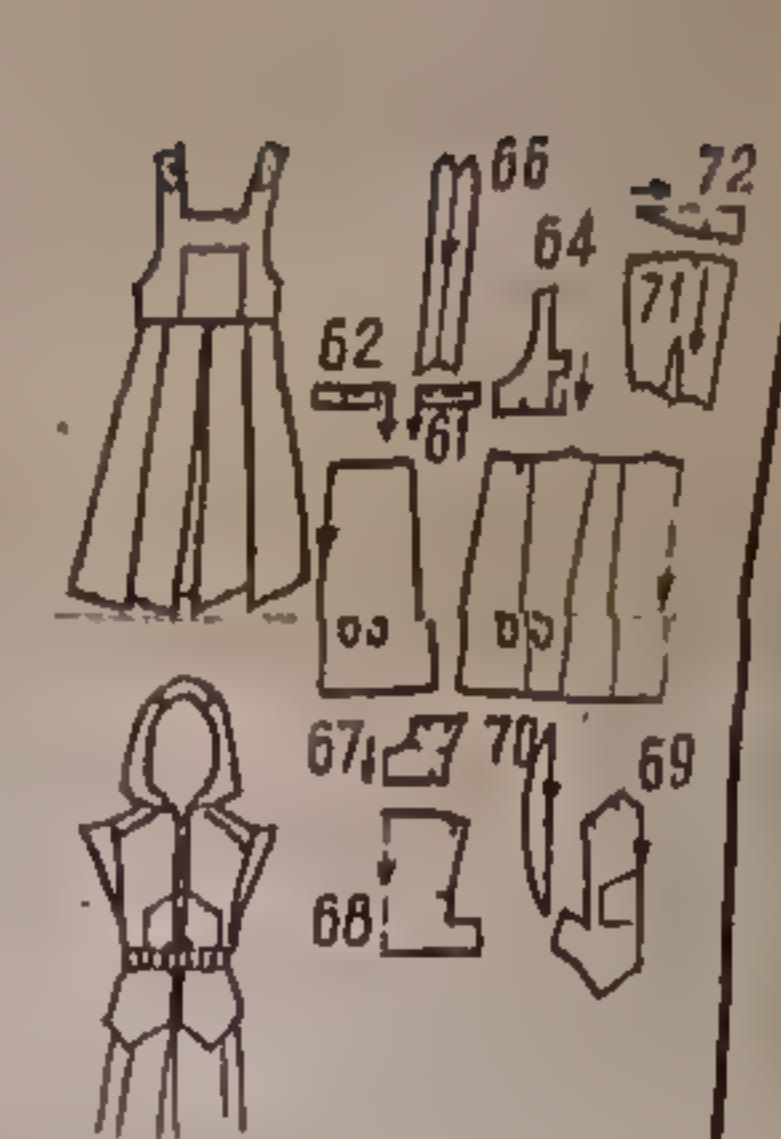


- 26 Полочка
- 27 Передняя половинка рукава
- 28 Подворотник
- 29 Воротник (мех)
- 30 Манжета (мех)



кроить по косой. Боковые срезы спинки и боков (на участке 10-12 см вверх и вниз от линии талии) оттянуть на 1,5 см. Нижнюю часть передней половинки юбки оттянуть на 0,5 см и вметать в пройму с натяжением.

- И 66 Бретель
- Жилет
- К 67 Кокетка спинки и полочки
- Д 68 Спинка
- Д 69 Полочка
- Д 70 Крылышко
- Д 71 Верхняя часть капюшона
- Д 72 Капюшон (боковая часть)

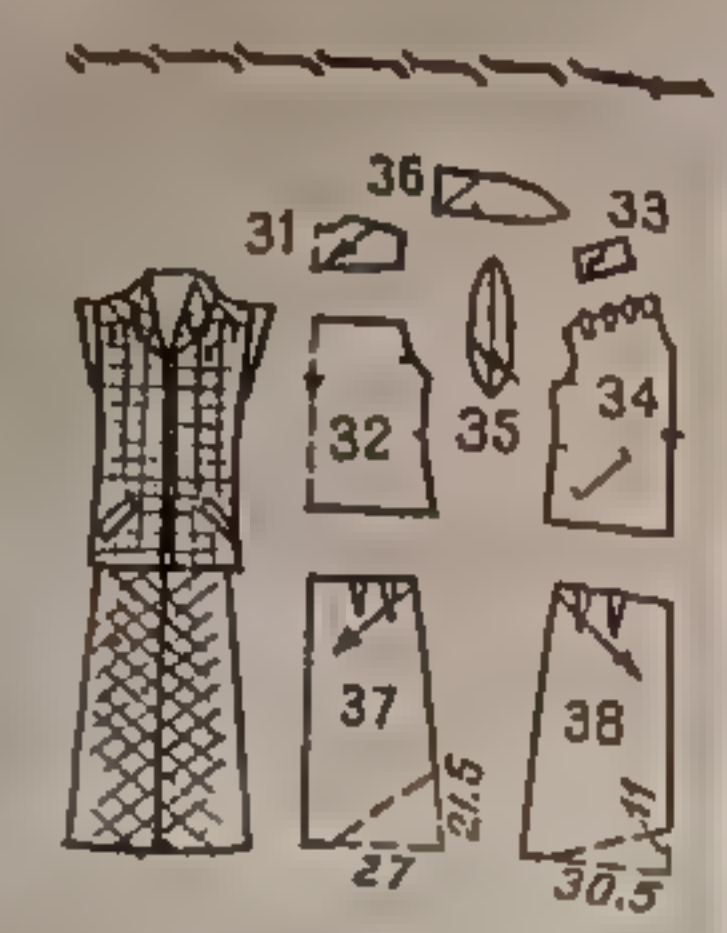


Пояс 85 x 6 см; внутрь продернуть резинку длиной 60 см. Технологию обработки см. в приложении на стр. 6-7.

Приложение, стр. 4-5

КОМПЛЕКТ, мод. 8, размер 54, рост IV расход ткани — 3 м 80 см при ширине 90 см

- Жилет
- Б 31 Кокетка спинки
- Б 32 Спинка
- Б 33 Кокетка полочки
- К 34 Полочка
- З 35 Бейка-крылышко
- К 36 Воротник
- Юбка
- В 37 Заднее полотнище
- И 38 Переднее полотнище

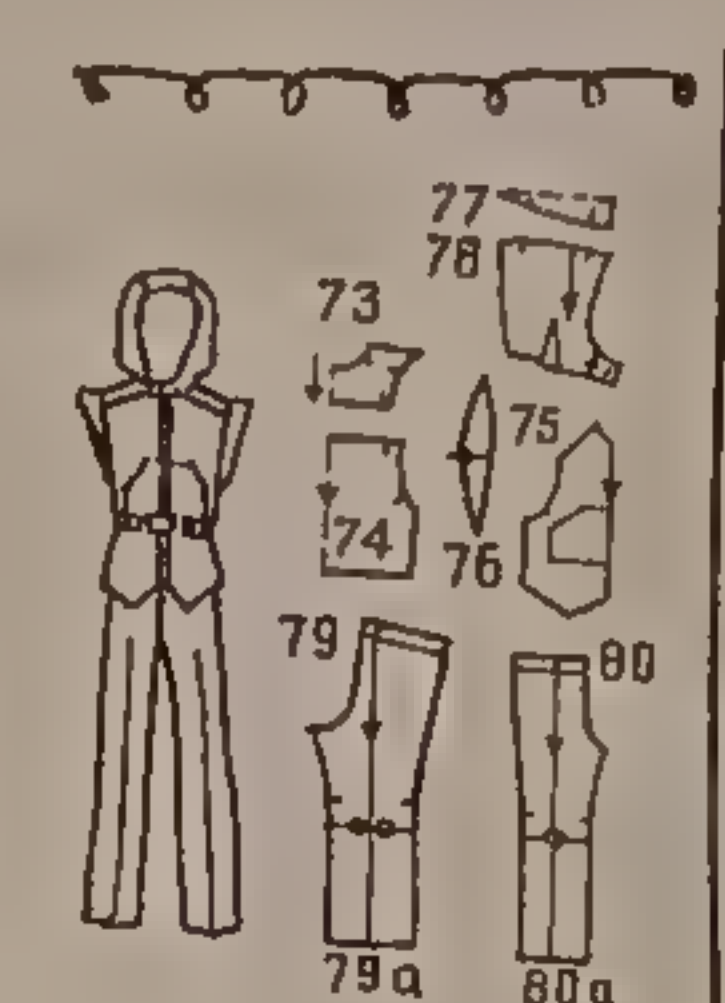


Пояс юбки 96 x 6 см; ленточка 16 x 6 см. При крое юбки по косой предусмотрите оттяжку ткани и подбор клетчатой, для этого припуски на швы необходимо увеличить.

74. ЖИЛЕТ И БРЮКИ.

размер 30, рост III расход ткани — 1 м 85 см при ширине 138 см

- В 73 Кокетка спинки и полочки
- Е 74 Спинка
- И 75 Полочка
- Н 76 Крылышко
- Б 77 Верхняя часть капюшона
- Д 78 Капюшон (боковая часть)
- Г 79 Задняя половинка брюк
- Д 79a
- Г 80 Передняя половинка брюк
- К 80a



Пояс жилета 106 x 5,5 см. Форма и место карманов жилета даны на детали 75. Технологию обработки карманов см. в приложении на стр. 6-7.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЛИСТОМ ВЫКРОЕК

При обводке деталей пользуйтесь линейкой, она поможет не только провести ровные линии, но и укажет их направление.

Стрелка с указанием «+...см» означает, что деталь по длине не уместилась и на какое количество сантиметров ее следует продлить.

Эти же величины и ширина детали по нижнему срезу указаны на уменьшенных чертежах.

На основной чертеж не нанесены прямоугольные детали (пояса, манжеты, банты и т. д.), их размеры указаны под перечнем деталей.

Подборта, повторяющие форму полочек, кроют по основным деталям.

Крупные детали сложного контура (половинки брюк, полотнища клешевых юбок и т. д.) нанесены на чертеж частями, имеющими один и тот же порядковый номер, но с индексами «а», «б» и т. д.

Все чертежи выкроек даны без припусков на швы и подгибов; минимальные припуски на швы: для верхних вещей — 1 см; для легких — 1,5 см; для подшивки низа 3-5 см, в зависимости от раскоса.

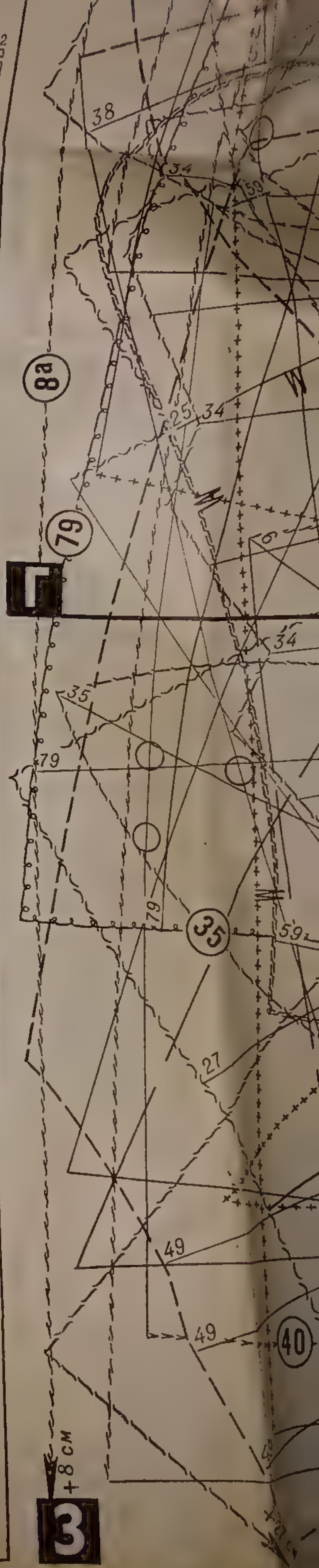
В местах отстрочек и возможной переколки во время примерки припуски увеличиваются.

Сняв все детали выкройки на кальку, уточните их по своим меркам и внесите необходимые исправления. Увеличивать или уменьшать выкройку больше, чем на один размер не рекомендуется.

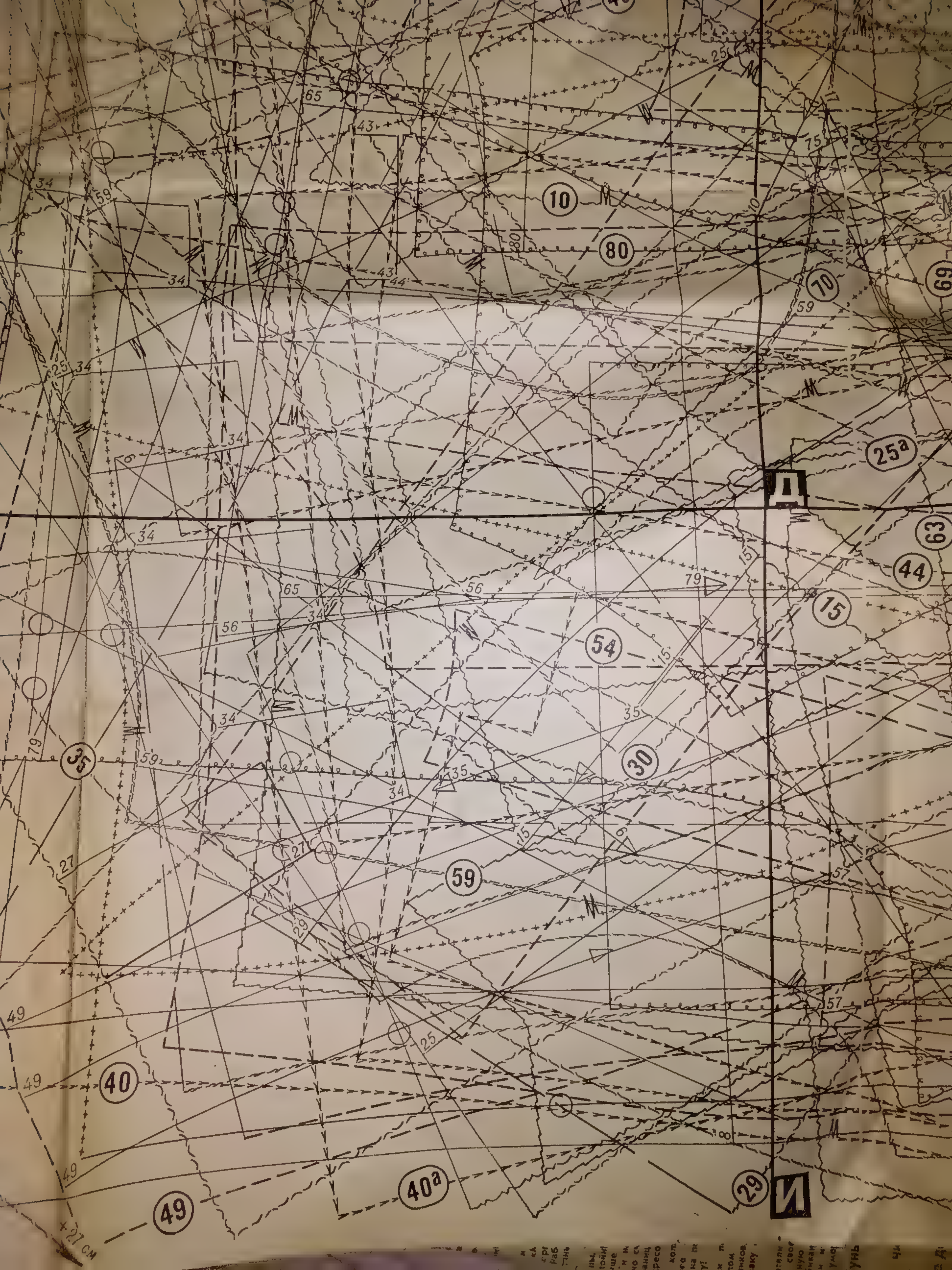
Расход ткани, указанный рядом с номером модели, приблизителен.

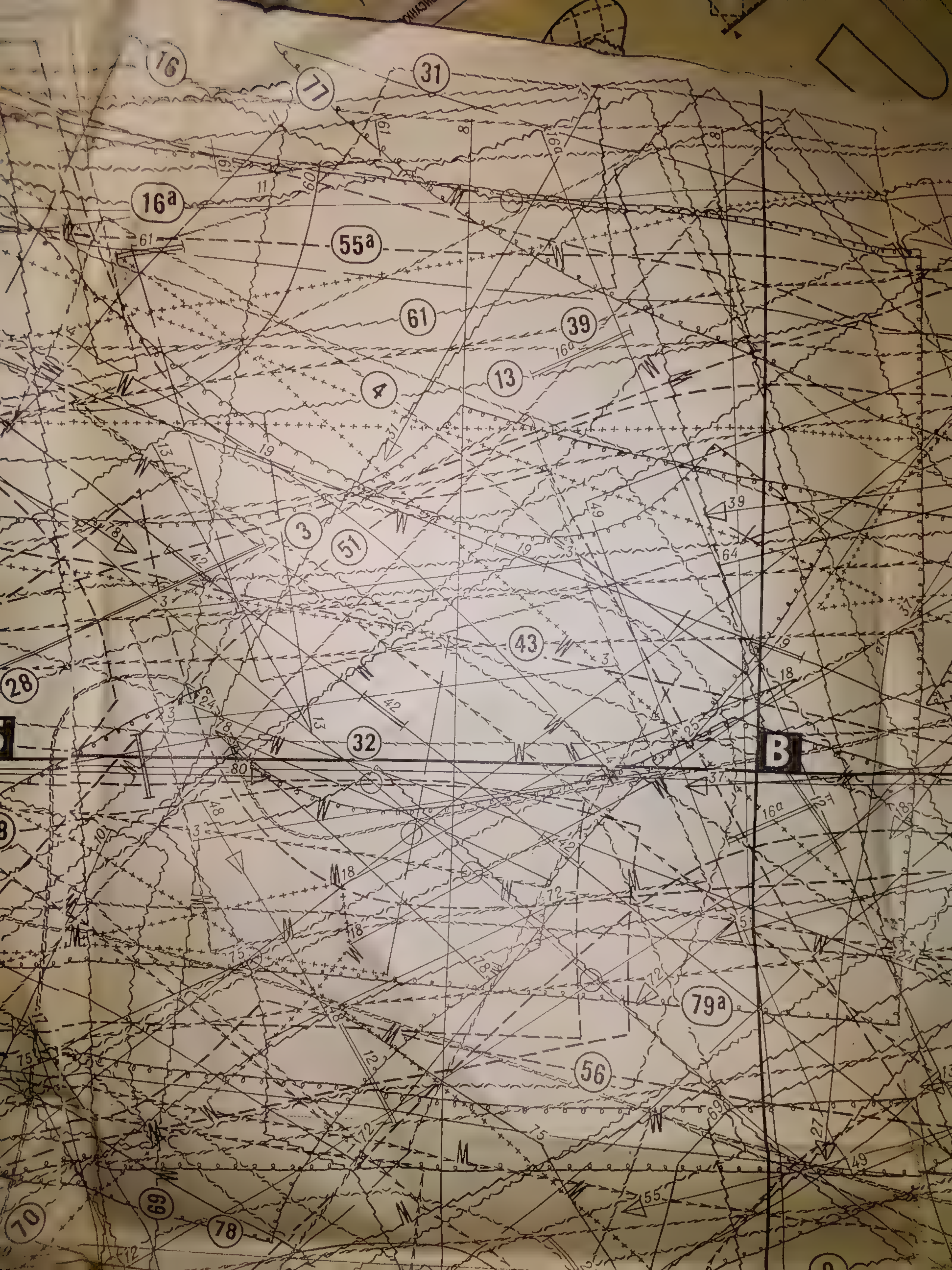
УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

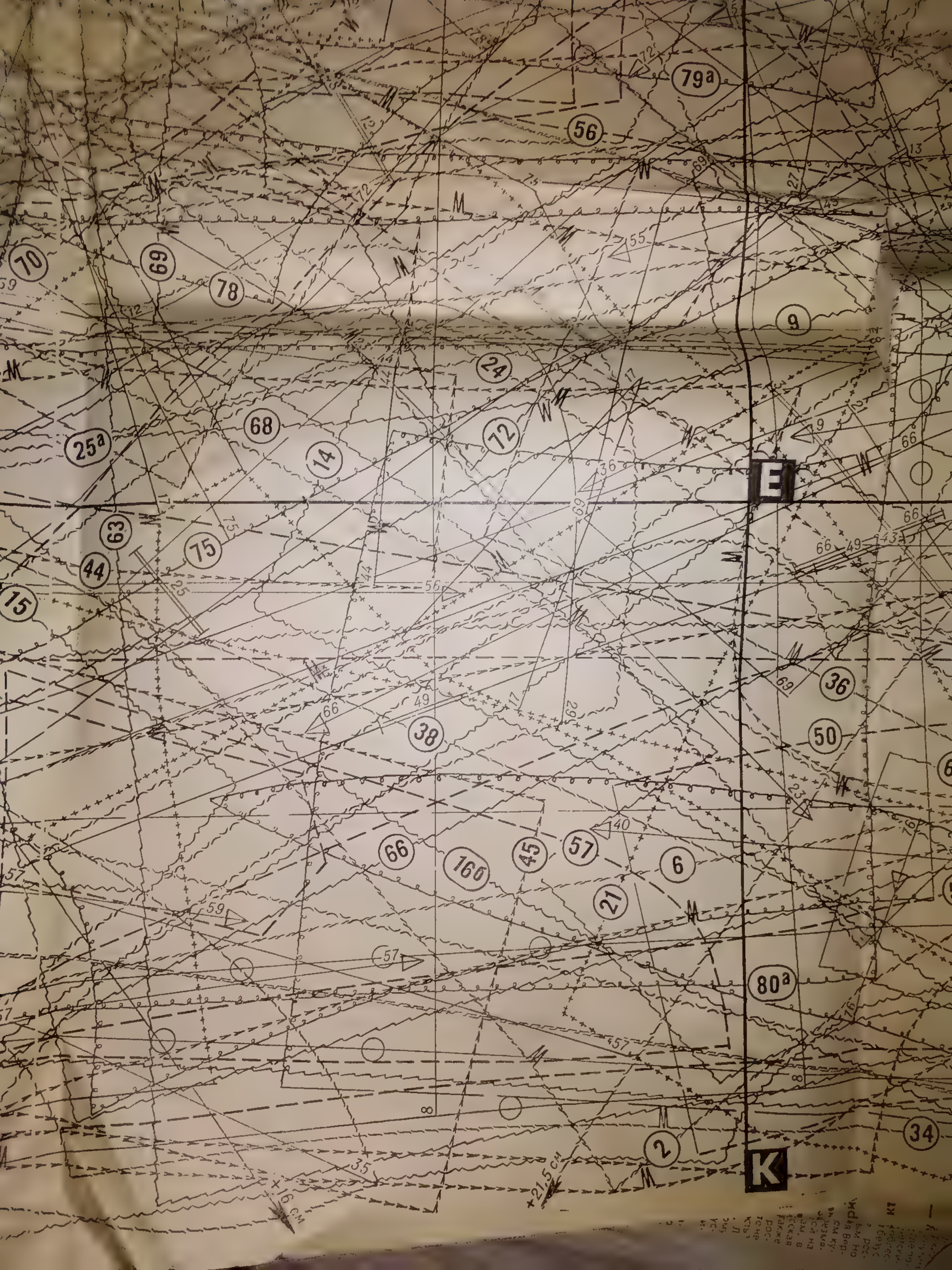
- знак соединения частей разрезанных деталей;
- M— знак (контрольная точка) соединения деталей на определенном участке (рукав и пройма, воротник и горловина и т. д.);
- > направление долевой нити;
- складки, вытачки, линии полузаносов;
- линия сгиба;
- размер и место петель, прорезных карманов, линии притачки клапанов и листочек.







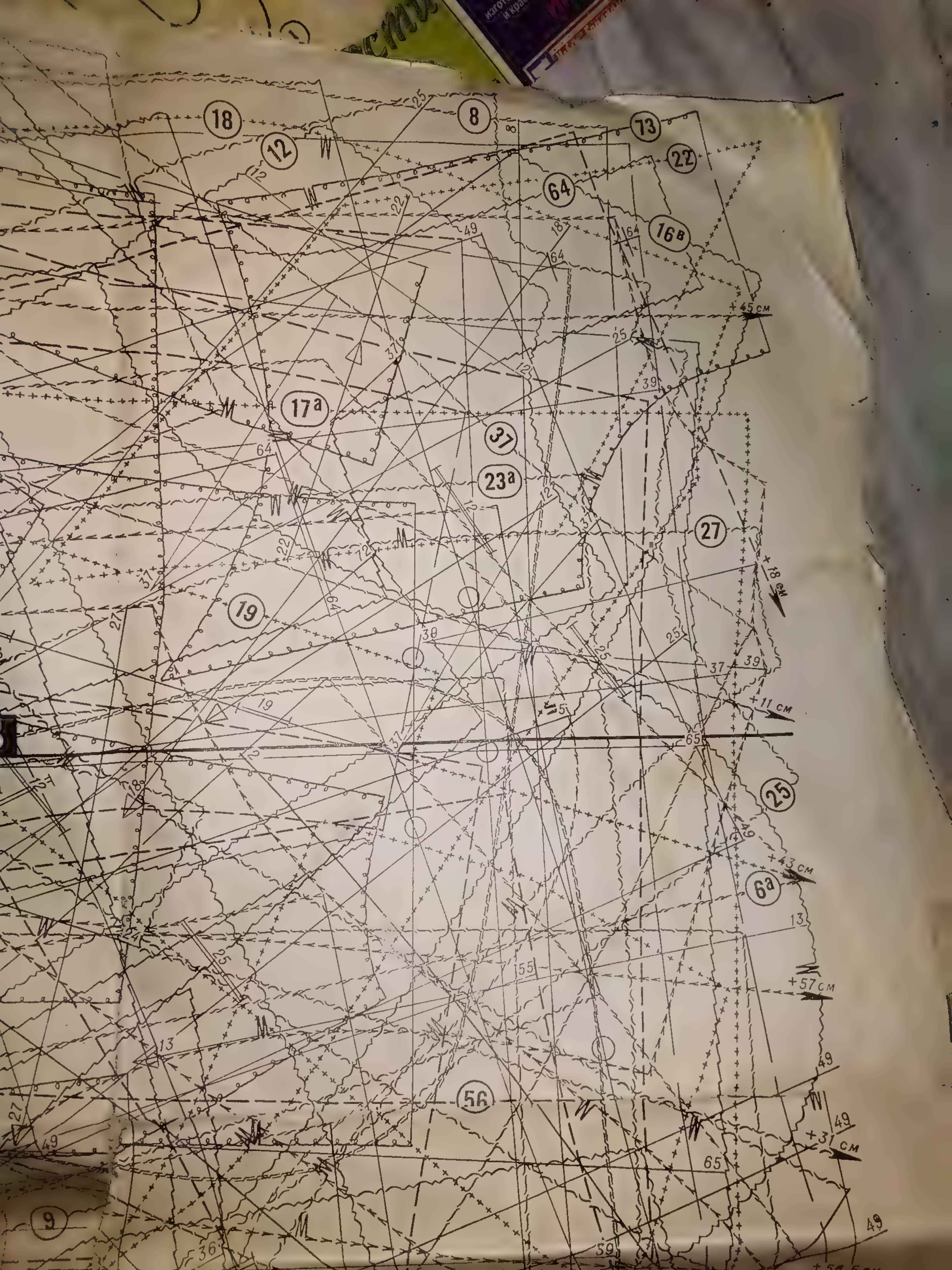


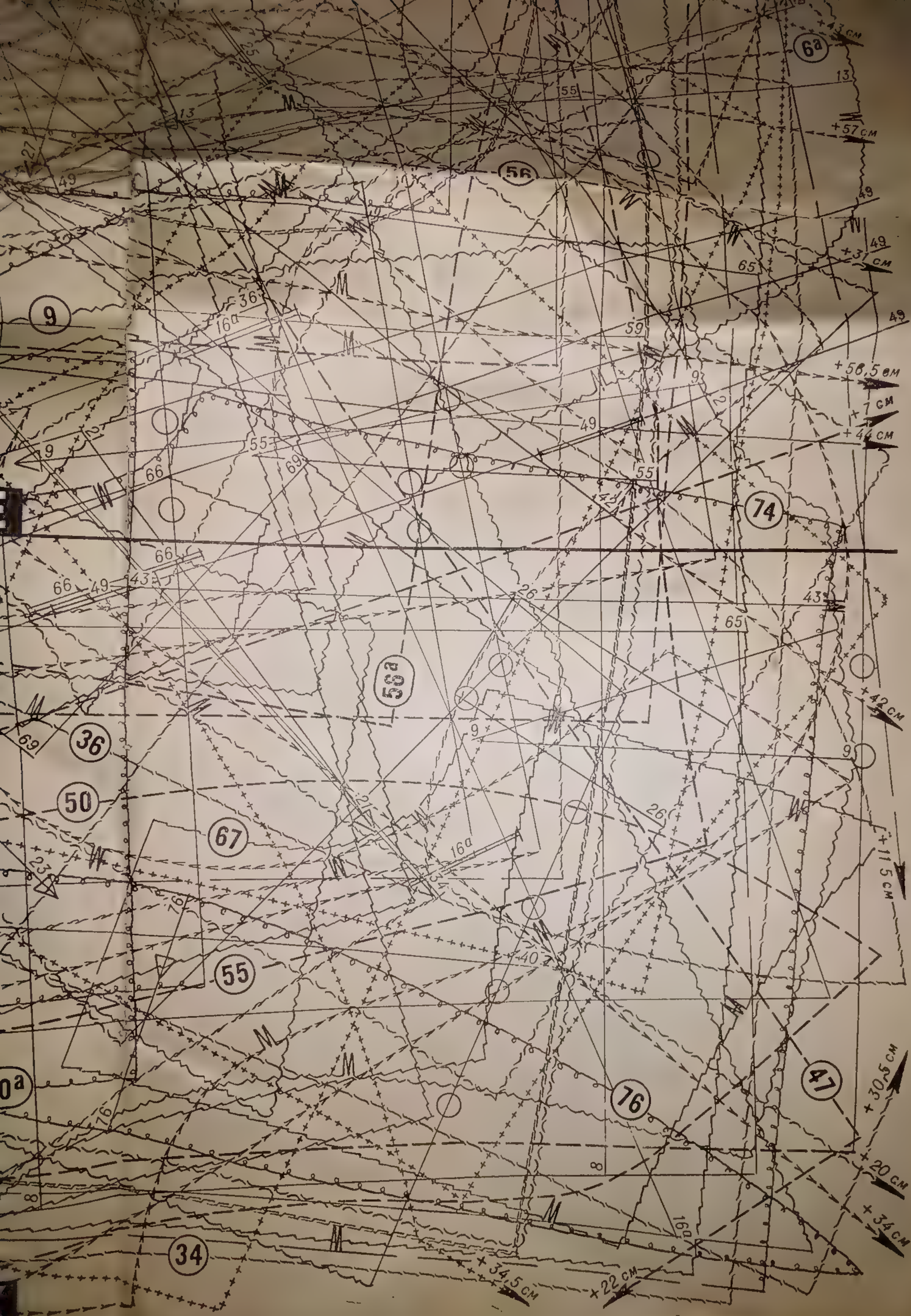


E

K

Имя
Фамилия
Город
Страна
Почтовый
адрес
Телефон
Дата
Подпись
Печать







Размеры

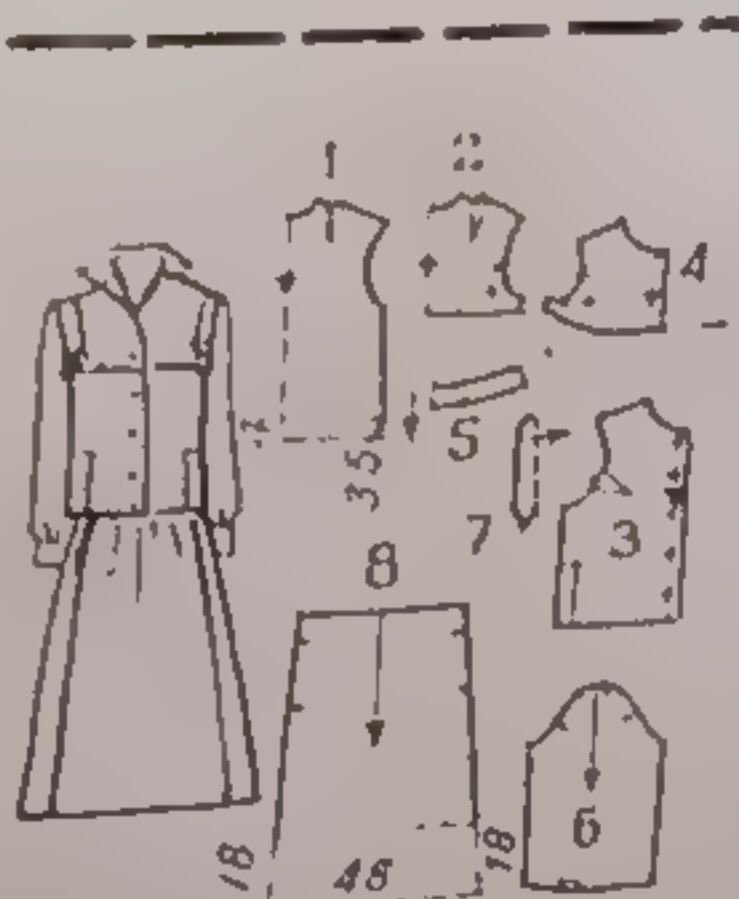
	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60
Окружн. груди	84	88	92	96	100	104	108	112	116	120
Окружн. талии	64	68	72	76	80	84	88	94	100	106
Окружн. бедер	94	98	102	106	110	114	118	123	128	132

мерки даны на среднюю полноту

51. КОСТЮМ, размер 44, рост IV расход ткани — 5 м при ширине 50 см

- К 1 Спинка
А 2 Кокетка
спинки
отлетная
накладная
полочка
Кокетка
полочки
отлетная
накладная
Воротник-
стойка
3 5 Рукав
В 6 Погона
В 7 Юбка
В 8 (1/3 часть)

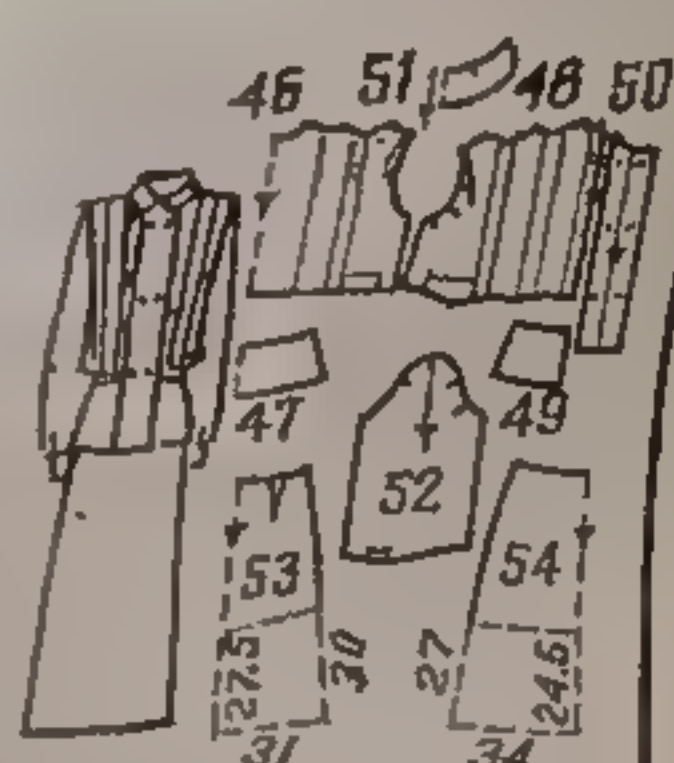
Манжета 24 × 14 см.
Пояс юбки притачной
68 × 8 см; пояс-завязка
150 × 4 см, листочка
16 × 9 см. Детали от-
строчить в край и от-
ступив на 0,7 см.



27. ПЛАТЬЕ-КОСТЮМ, размер 46, рост IV расход ткани — 3 м при ширине 140 см

- И 46 Спинка
И 47 Баска
спинки
Е 48 Полочка
А 49 Баска
полочки
И 50 Пластрон
З 51 Воротник
В 52 Рукав
Б 53 Заднее
полотнище
юбки
И 54 Переднее
полотнище
юбки

Пояс юбки 80 × 5 см;
пояс жакета 49 × 6 см
(кронтъ две детали).
Полоска для банта
94 × 3 см. Складки за-
крепляются машинной
строчкой от плеча на
5 см.



60. ПЛАТЬЕ, размер 44, рост III расход ткани — 2 м 50 см при ширине 138 см

- З 9 Кокетка
спинки
А 10 Спинка
И 11 Кокетка
переда
Б 12 Перед (осно-
вочное)
лекало
Подворотник
Г 13 Рукав
Г 14 Заднее
полотнище
юбки
Г 15 Переднее
полотнище
юбки
К В Бочок
Е 17 перед

Манжета 24,5 × 10
см; пояс-рукав 150 × 5
см (кронтъ по косой).
Передняя деталь по-
лочки для края — пря-
моугольное полотнище
64 × 30 см (2 детали).
Первую складку стро-
чить, отступив от сре-
за ткани на 9 см. Ши-
рина планки, образо-
ванной складками, 6 см.



31. БЛУЗКА, размер 46, рост IV расход ткани — 2 м 50 см при ширине 100 см

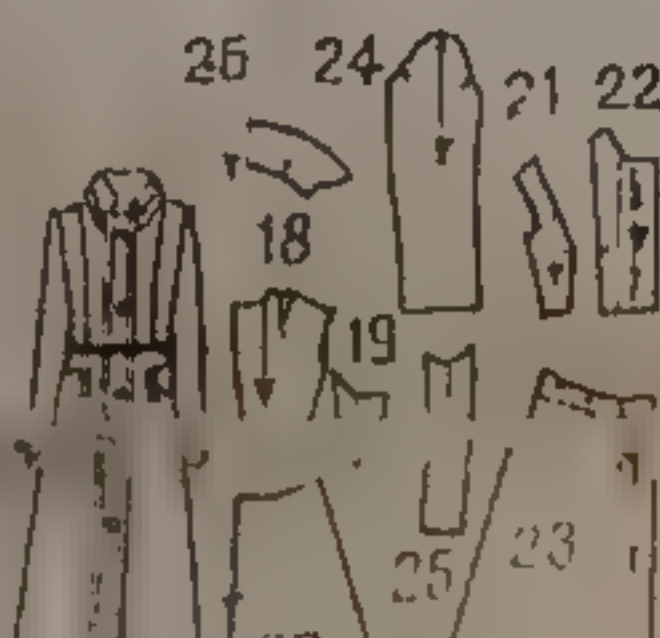
- З 55 Спинка
Б 56 Полочка
Е 57 Рукав
К 58 Стойка

Манжета 24 × 7 см;
полоска для банта
85 × 4 см; пояс 160 × 4
см. Складки на полоч-
ке заутюжены, но не
застрочены, от линии
талии вверх закрепле-
ны машинной строчкой
на 4-5 см.



125. ПАЛЬТО, размер 44, рост IV расход ткани — 3 м 30 см при ширине 140 см

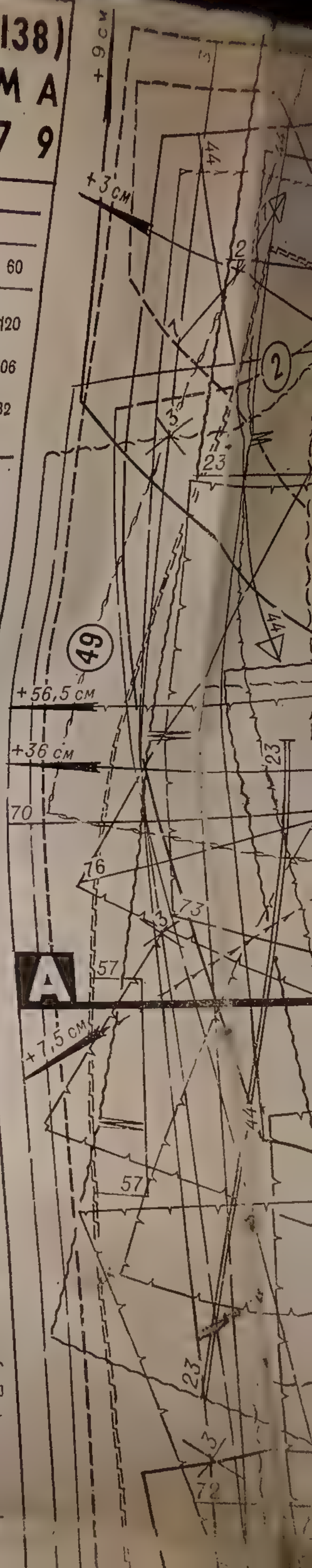
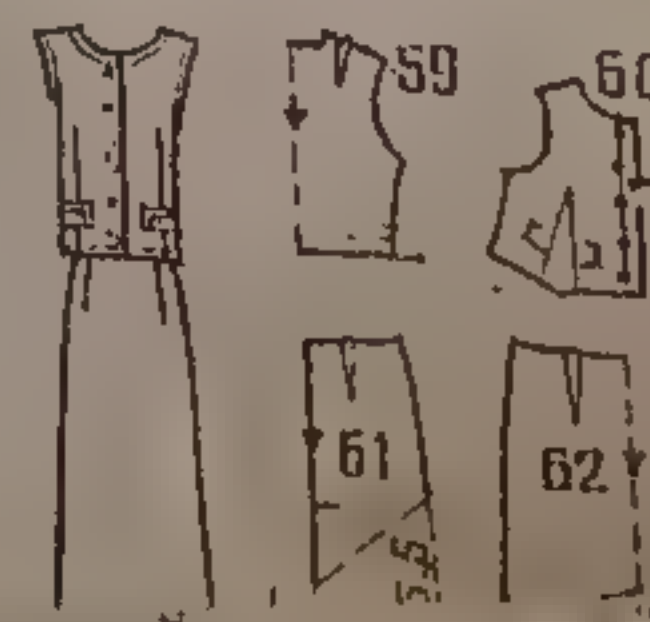
- З 18 Спинка лифа
Е 19 Бочок
спинки
Д 20 Нижняя
часть спинки
Д 21 Бочок
полочки
Е 22 Полочка
лифа
Г 23 Нижняя
часть
полочки
Г 24 Верхняя
половинка
рукава
В 25 Нижняя



20. ЖИЛЕТ И ЮБКА, размер 46, рост III расход ткани — 1 м 35 см при ширине 140 см

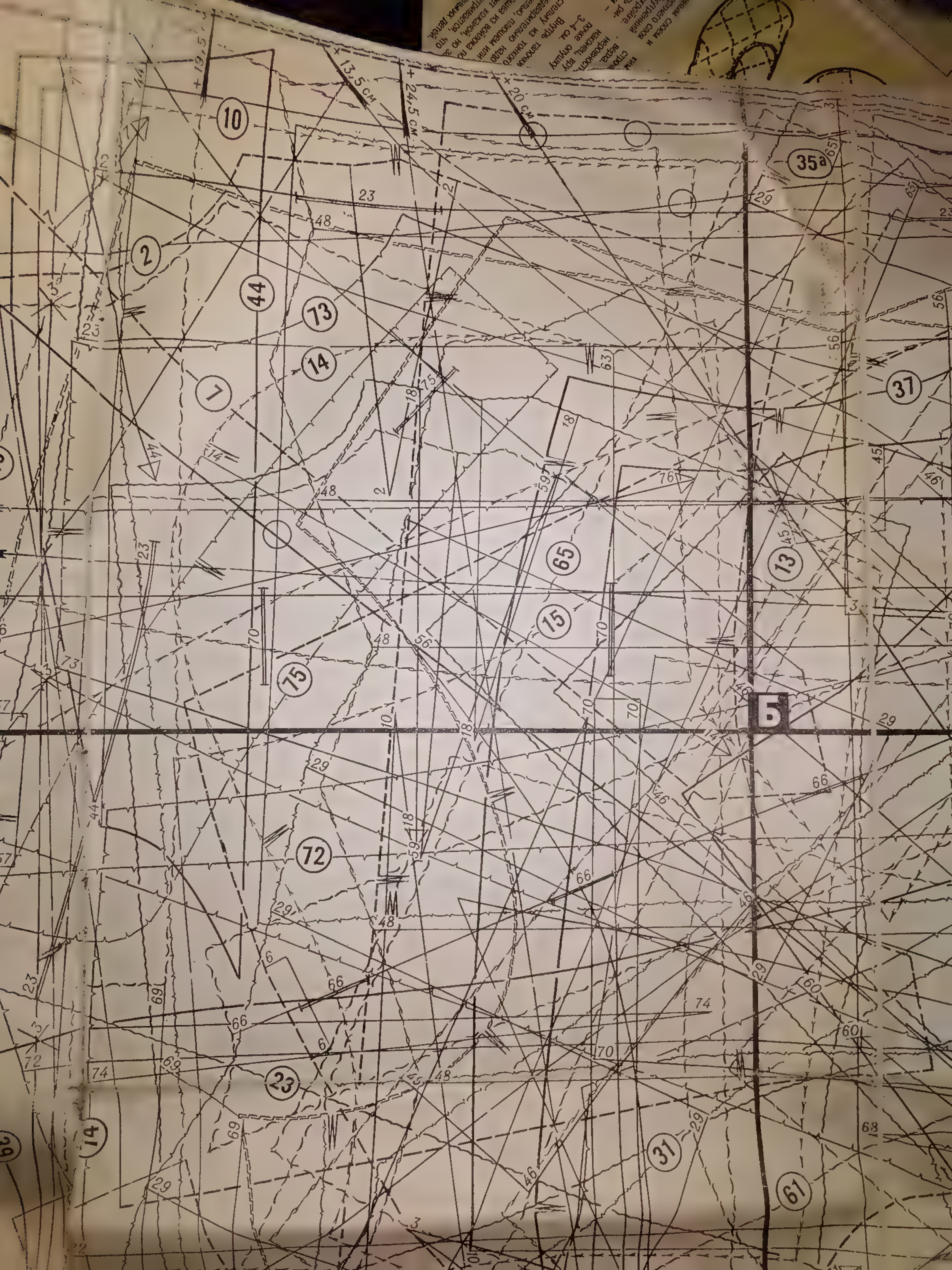
- Д 59 Спинка
В 60 Полочка
Д 61 Заднее
полотнище
юбки
В 62 Переднее
полотнище
юбки

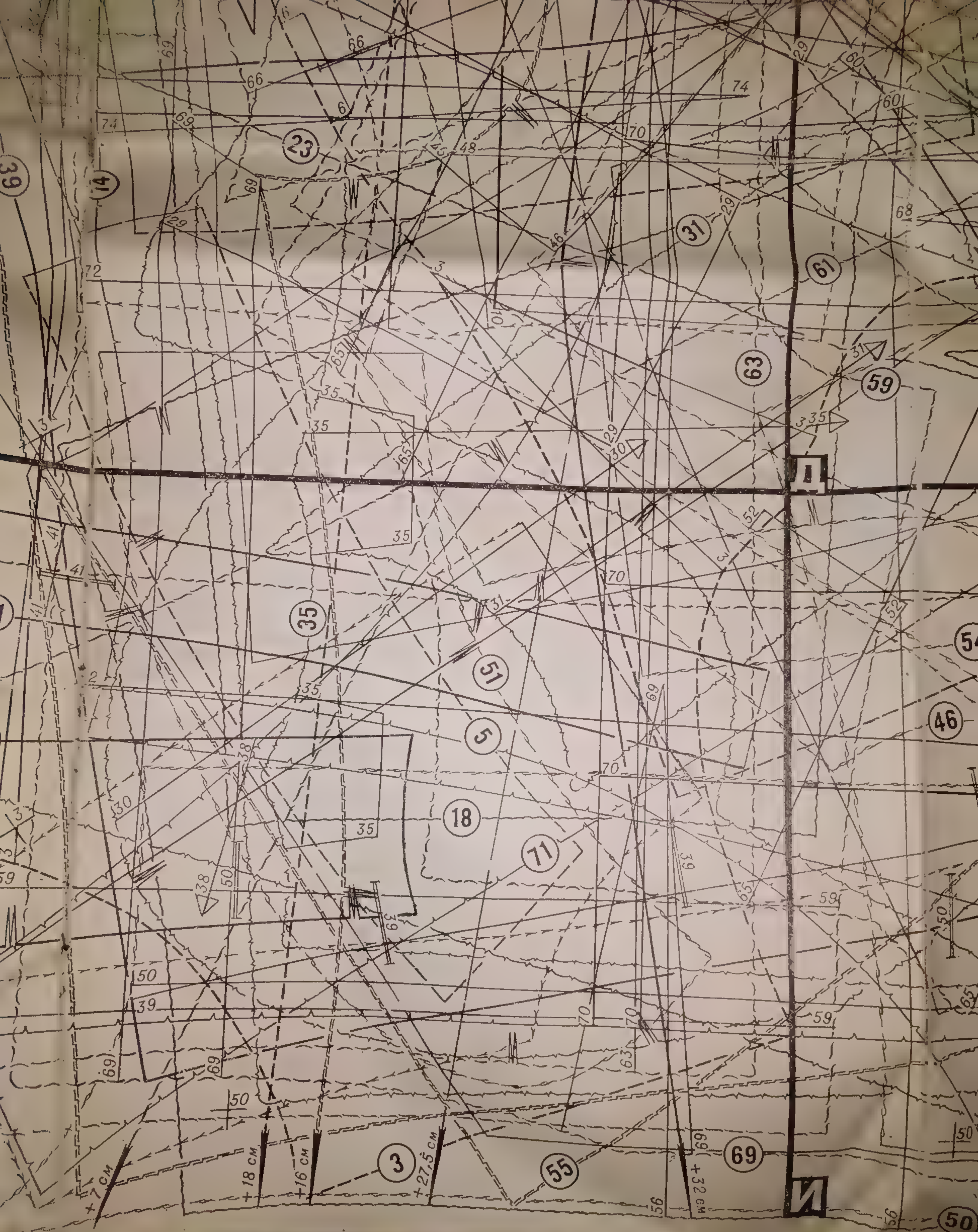
Средний шов на юбке
сзади заканчивается
разрезом. На спинке
жилета выше нижнего
среза, тонкой линией
показано место для
продержки резинки.
Края жилета и разрез



Сверьте с уменьшенным чертежом—все ли детали, линии и знаки условных обозначений вы разыскали?

[illegible]





161

атон.
а ро
сский.
тской
очай-
ний
и бы
асть
наль-
ицию.
что
сов в
овать
ряде
прия-
твом.
твом.
бсую-
иона
для

пред-

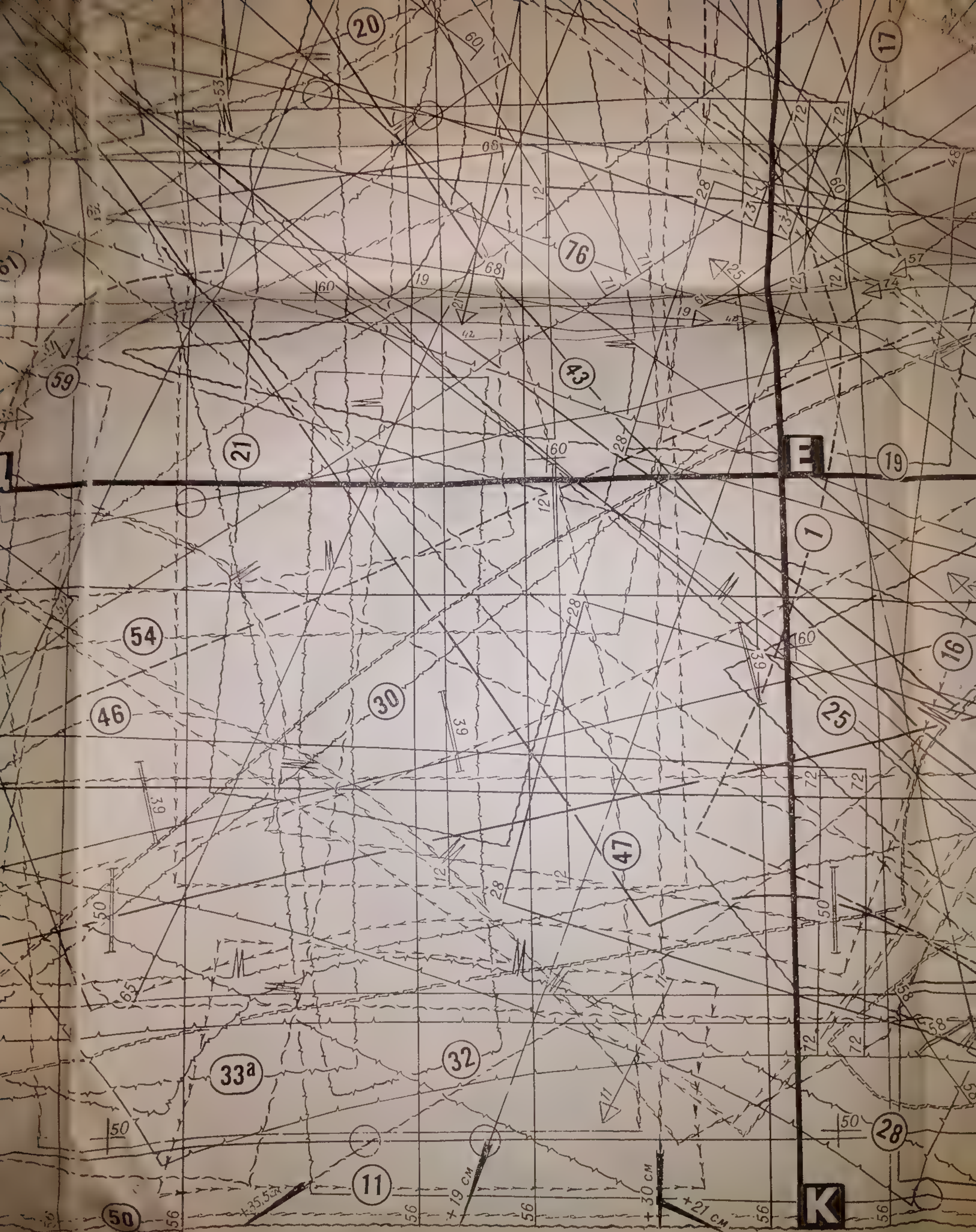
берте
е мило-
ую три-

Пом-
читают
авильный

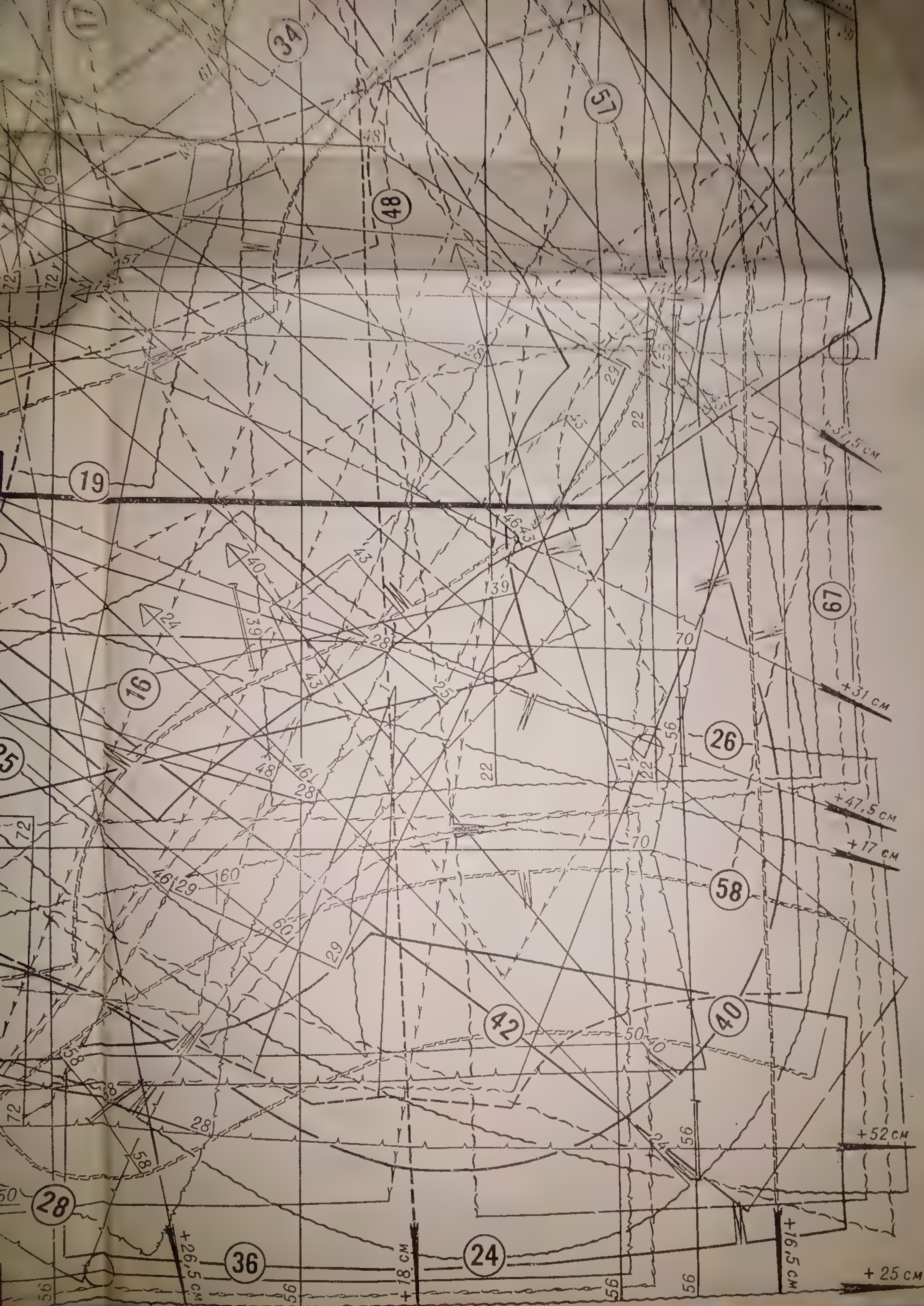
вайте вс-
а, стан-
еще раз
по цене
складе

иона по-
власть
вн





...и са
ряды по
осилить
...и са
на чаше
орна со
лободу
...и газет
од амет
сты! Обь
стаций из
рмации!
а колена
- самы
ет и
ныги с
...и. 1:

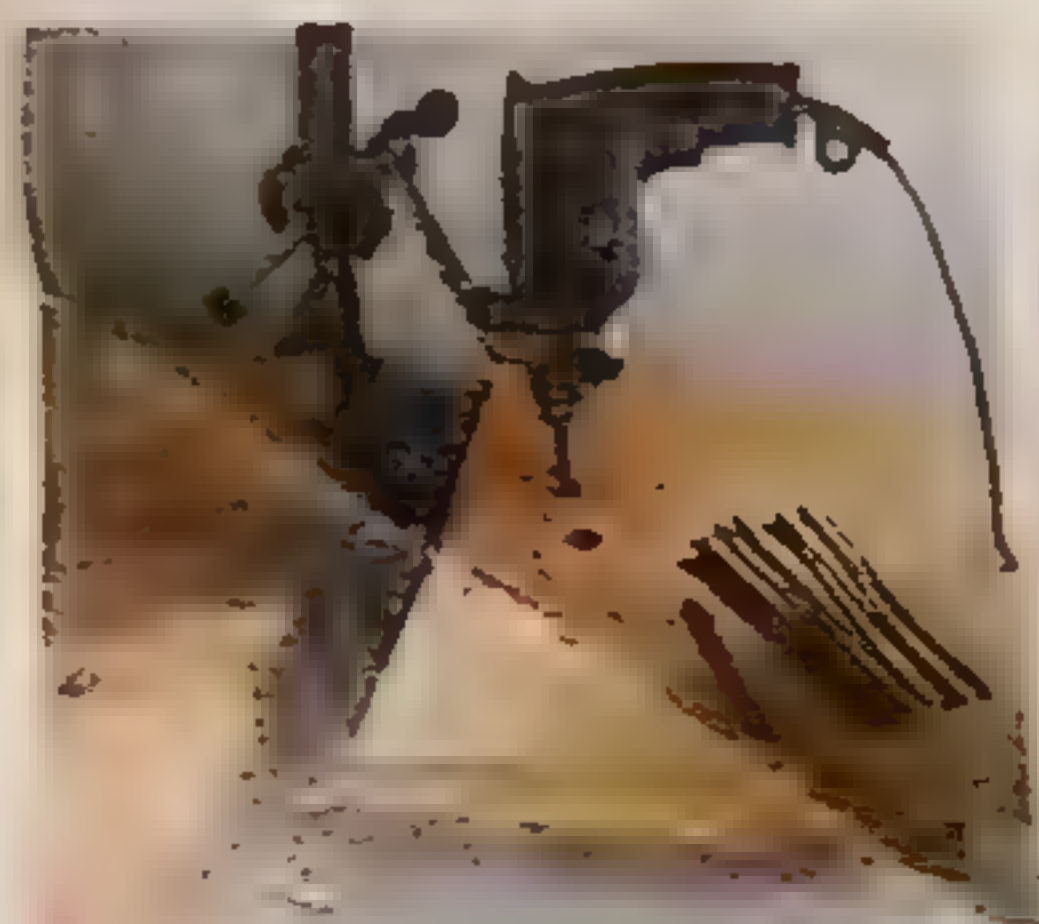


КУБИКИ для ДЕТЕЙ и ВЗРОСЛЫХ

Изготовив дюжину фанерных коробок, вы избавите себя от забот, связанных с поиском и покупкой детской мебели. Коробки достаточно прочны, дети на них могут сидеть или даже по ним ходить. Для удобства перемещения коробок на их боковых поверхностях делаются отверстия, заменяющие ручки. Они могут быть круглые или продолговатые. Почти мгновенно из коробок



Эти коробки пригодны для любой детской комнаты. Строить что-либо из коробок могут даже самые маленькие дети, не прибегая к посторонней помощи. Для этого достаточно поставить их рядом или уложить одну на другую.



Отверстия на боковинах высверливают универсальным сверлом по дереву. Электродрель крепят на штативе, позволяющем вводить ее в отверстие.



2 Элементы коробки соединяются на клею с последующим усилением соединений штифтами с потайными головками.

можно составить стеллаж, письменный стол, площадку для домашних игр, а то и соорудить «рыцарский замок». Внутри коробок удобно хранить игрушки, книжки и другие детские вещи — ничто не будет в комнате разбросано где попало.

Одного взгляда на схему достаточно, чтобы понять: изготовить коробку может даже и начинающий домашний мастер. Из фанеры вырезаются заготовки для боковых стенок, дна и крышки. Перед сборкой в стенках просверливаются отверстия диаметром 35 мм. Профессионалы используют для этого сверлильный штатив, на котором крепится ручная дрель.

Заготовки боковин склеивают, а чтобы усилить соединение, применяют штифты с потайными головками. Пока клей не застыл, снизу приклеивают днище, по контурам которого выправляют прямые углы между стенками.

Хотите стать обладателями уникальной энциклопедии домашних умений и мастерства?

Для этого вам нужно подписаться на журналы «САМ», «ДОМ», «ДЕЛАЕМ САМИ» и газету «ПРОСТОГО»



ТЕХНИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ для СЕМЬИ. Выходит с 1992 г. Его тематика: самодельные станки и инструменты, техника для сада и огорода, свой автосервис, самодельный транспорт, садовые домики, теплицы, парники, электронные самоделки, поделки для детей, заготовки продуктов впрок, домашние вина, полезные мелочи.



Индекс 32700

машинная газета, ежемесячное приложение к журналу «САМ». Выходит с 1996 года. Тематика: изготовление своими руками предметов одежды и украшений, сувениров, детских игрушек и других художественных изделий с применением ручной вышивки, вязания, кружева, резьбы и т. п.

СЕМЕЙНЫЙ ЖУРНАЛ. Выходит с 1995 года. Его тематика: строительство дома своими руками, изготовление стройматериалов, приспособлений и механизмов, хитрости малой стройки, обустройство подворья (гараж, погреб и др.), ремонт жилища, оформление домашнего интерьера, изготовление удобной и красивой мебели.



Индекс 73095

1 Отверстия на боковинах высверливают универсальным цилиндрическим сверлом по дереву. Электродрель крепят на штативе, позволяющем сверлу внедряться в дерево точно под прямым углом.



3 Вырезая квадраты коврового покрытия, постарайтесь избежать образования бахромы на их краях.



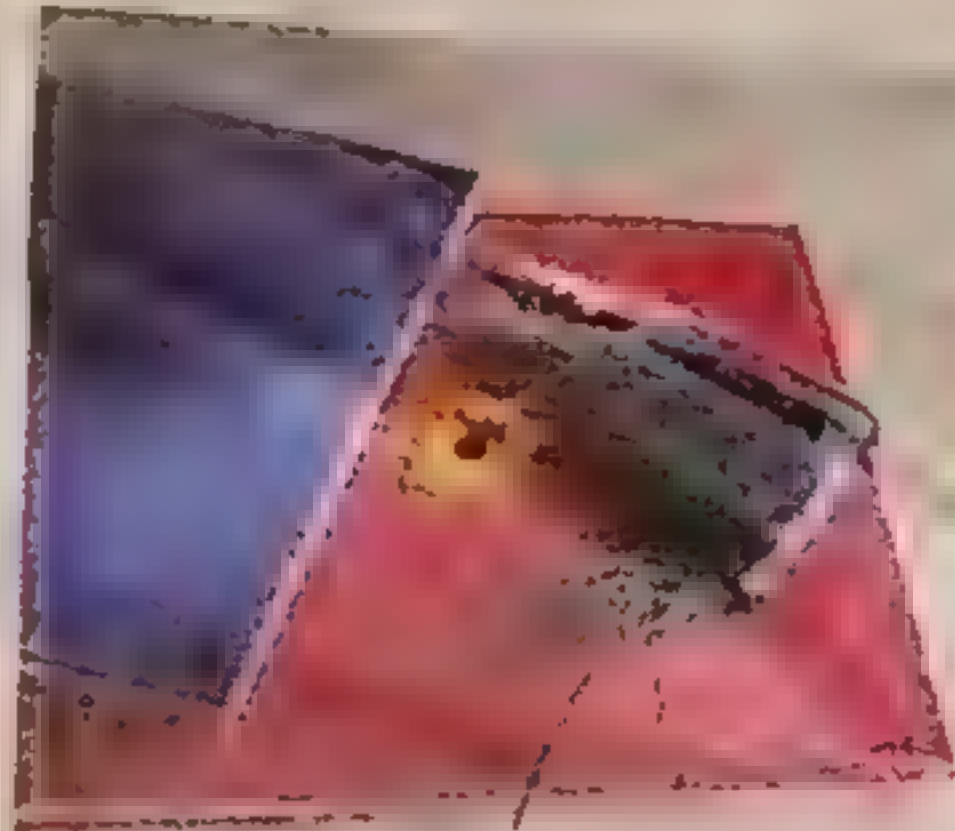
5 Перед наклеиванием заготовки из коврового покрытия на крышку коробки наносят дисперсионный клей и разглаживают его шпателем. Аккуратно наложенную заготовку тщательно проглаживают.



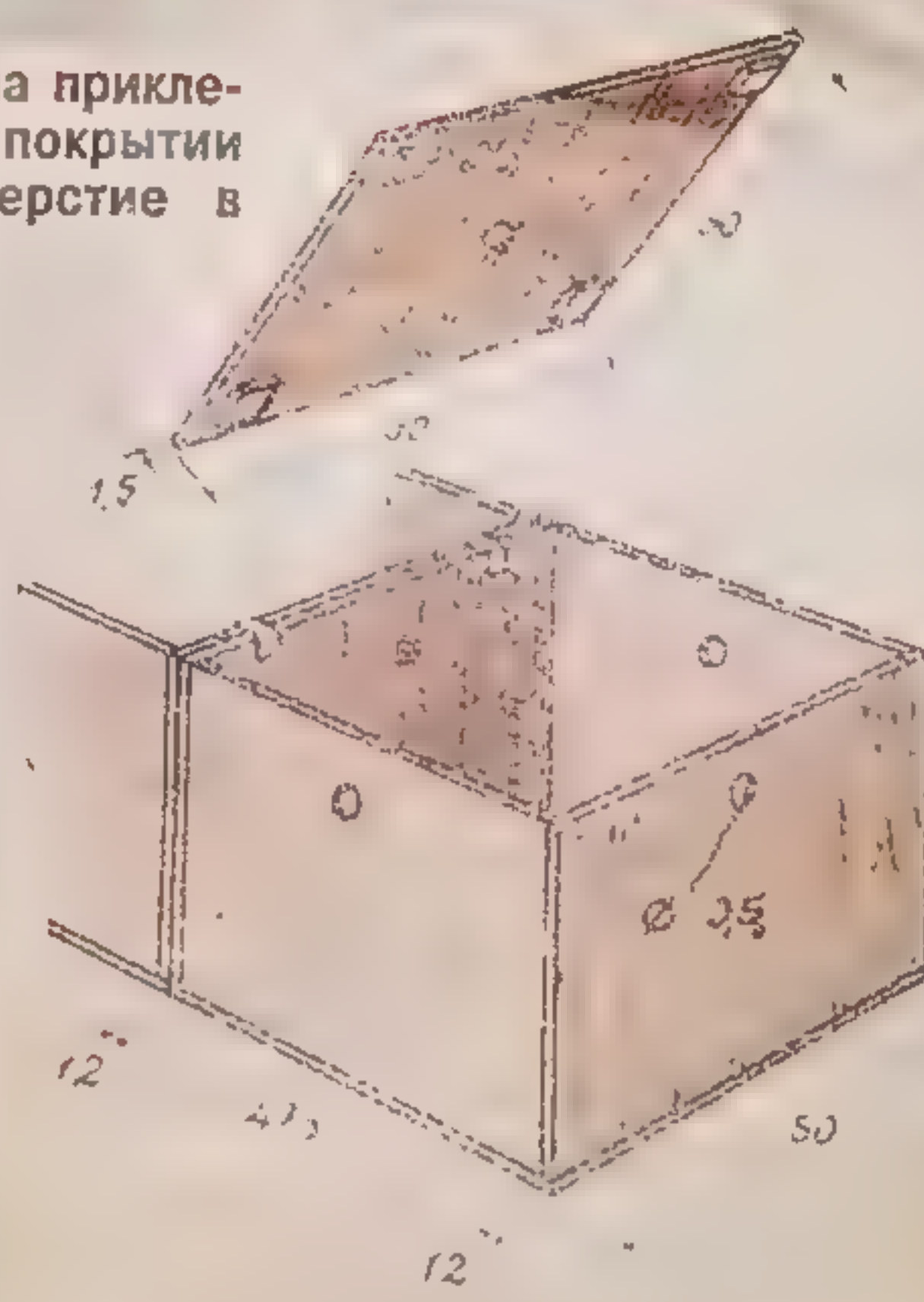
2 Элементы коробки соединяются на клею с последующим усилением соединений штифтами с потайными головками.



4 Отверстие в центре заготовки из коврового покрытия пробивается острым металлическим пробойником.



6 По отверстию на приклеенном ковровом покрытии высверливают отверстие в фанерной крышке.



Плотного соединения коробок можно добиться с помощью зажимов, сделанных из пластмассовой рубашки электрокабеля.

только, чтобы понять, изготовить коробку может даже и начинающий домашний мастер. Из фанеры вырезаются заготовки для боковых стенок, дна и крышки. Перед тем, как в стенках просверлить отверстия диаметром 25 мм, в этом месте используют электродрель, которой сверлят вручную. Заготовки боковин склеивают, а чтобы усилить соединение, применяют штифты с потайными головками. Пока клей не застыл, снизу приклеивают днище, по контурам которого выправляют прямые углы между стенками. Крышку к стенкам не приклеивают. Для точного ее совмещения с боковинами по углам на расстоянии 12,5 мм от кромок к ней приклеивают фанерные пластинки размером 55 см. После того, как клей высохнет, вся поверхность коробки тщательно шлифуется наждачной бумагой.

Авторы разработки утверждают, что детям очень нравится, когда поверхность короба оклеена пестрым материалом коврового покрытия.

Заготовки вырезаются из фанеры на круглопилильном станке. Толщина стенок — 12 мм, днища — 6 мм и крышки — 15 мм.

Выходит с 1995 года. Его тематика: строительство дома своими руками, изготовление строительных материалов, приспособлений и механизмов, хитрости малой стройки, обустройство подворья (гараж, погреб и др.), ремонт жилищ, оформление домашнего интерьера, изготовление удобной и красивой мебели.

Индекс 72500



Индекс 7309

Делаем САМИ

ваш новый друг и помощник, логическое продолжение названных журналов. Его отличают увеличенный объем, обилие иллюстраций, более подробные советы, детальная разработка конструкций, широкая география авторов. Присутствует выпуск как тематических номеров (например, посвященный изготовлению мебели или строительно-ремонтным работам), так и многоплановых с разнообразным содержанием. Готовятся спецвыпуски «ДЕЛАЕМ САМИ» по темам: «Жизнь в доме», «Домашний уют», «Домашний сад», «Домашний бизнес» и др. Журнал будет выходить с января 1997 года.

Отдельные номера этих изданий, вышедшие в 1992—1996 годах, вы можете приобрести в нашей редакции. Стоимость одного экземпляра журналов «САМ» и «ДОМ» — 13 тыс. рублей, газеты «ПРОЩЕ ПРОСТОГО» — 4 тыс. рублей (с учетом почтовой пересылки). Для оптовых покупателей скидка до 50 процентов. Деньги необходимо перечислить в ТОО «Издательский дом «ГЕФЕСТ» (ИНН 7708 001 090) на реквизиты: р/сч. 500467403 Управления «Агрегат» в ИК «Масс Медиа Банк»; к/сч. 739161200, МФО 044583739. Квитанцию или ее ксерокопию отправьте по адресу: 105023, г. Москва, ул. Б. Семеновская, 40. Издательский дом «ГЕФЕСТ». Разборчиво укажите свой почтовый адрес и наименование заказываемого издания.

Учредитель — ТОО «САМ». Издатель — ТОО «Издательский дом «ГЕФЕСТ» (Генеральный директор Юрий Столяров). Ведущий редактор Андрей Ивахнов. Художественно-технический редактор Галина Федотова. В подготовке выпуска участвовали художники: Татьяна Аитова, Ольга Еремичева, Марина Ивахнова, Ирина Кршижановская. Перевод с немецкого Михаила Кирюшина. Фото Николая Ерохина. Адрес редакции: 105023, Москва, Большая Семеновская ул., 40. Телефоны: редакции — 366-29-45, отдела распространения — 366-28-90 (первый завод — 20000 экз.). Тираж 45000 экз. Газета зарегистрирована в Министерстве печати РФ. Рег. № 014286.

Выходит с 1995 года
Его тематика:
строительство дома
своими руками,
изготовление
стройматериалов,
приспособлений и
механизмов, хитрости
малой стройки,
обустройство
подворья (гараж,
огреб и др.), ремонт
лица, оформление
интерьера,
введение удобной
мебели.

6/36
ноябрь
декабрь

Делаем САМИ

НОВЫЙ
ЖУРНАЛ
ДЛЯ ЛЮБЫХ

ваш новый друг и помощник, логическое продолжение назва-
ных журналов и дополнение к ним. Его отличают увеличенный
объем, обилие цветных иллюстраций, более подробные советы,
детальная проработка конструкций, широкая география авто-
пример, посвященная выпуску как тематических номеров (на-
индивидуального жилья), так и многоплановых с разнообраз-
ным содержанием. Готовятся спецвыпуски «ДЕЛАЕМ САМИ»
совместно с редакциями журналов сходного содержания из за-
падных стран.
Журнал будет выходить с января 1997 года.

Отдельные номера этих изданий, вышедшие в 1992—1996 годах,
вы можете приобрести в нашей редакции. Стоимость одного эк-
земпляра «САМ» и «ДОМ» — 13 тыс. рублей, газеты
«Агрегат» (с учетом почтовой пересыл-
ки) — 15 тыс. рублей. Деньги необ-
ходимо или ее ксерокопию отправить по адресу:
Москва, ул. Б. Семеновская, 40. Издательский дом
«Агрегат» в ИК «ГЕФЕСТ» (ИН-
ТОО «Издательский дом

фанеры

— 15 мм.

ДЛЯ УМЕЛЫХ РУК

ДОМАШНЯЯ
ГАЗЕТА

ПРОСТОГО ПРОЩЕ

ВЫХОДИТ
ОДИН РАЗ В МЕСЯЦ

5-6'97

СЕГОДНЯ
ДЛЯ ВАС:

2.
Крыло
диного селезня —
мой цвет
3.
Домашняя
экспертиза
4.
Разбитая
посуда — это...
практично
4.
Фантазии на тему
соломенной
шляпки
5.
Мебель-пушинка



10

РЕЦЕПТОВ,
НЕСУЩИХ
ПРОХЛАДУ

СТР. 2

4.
Фантазии на тему
соломенной
шляпы

5.
Мебель-пушинка
для
вашего сада

6.
Мелочи жизни

7.
Вращающиеся
книжные полки

8.
Детские шалости
с помощью
взрослых

ДОРОГие ЧИТАТЕЛИ!

Мы рады, что вы привыкли в газете «Проще простого».

Говорят, что привычка — вторая натура.

А поэтому, начиная издавать

иллюстрированный журнал «Делаем Сами»

который вобрал в себя и тематику газеты, мы не хотим,
чтобы вы отказывались от своих привычек, и сохраняем
«Проще простого» как вкладку в журнале «Делаем Сами».

Ищите газету «Проще простого» в новом
иллюстрированном журнале «Делаем Сами»!

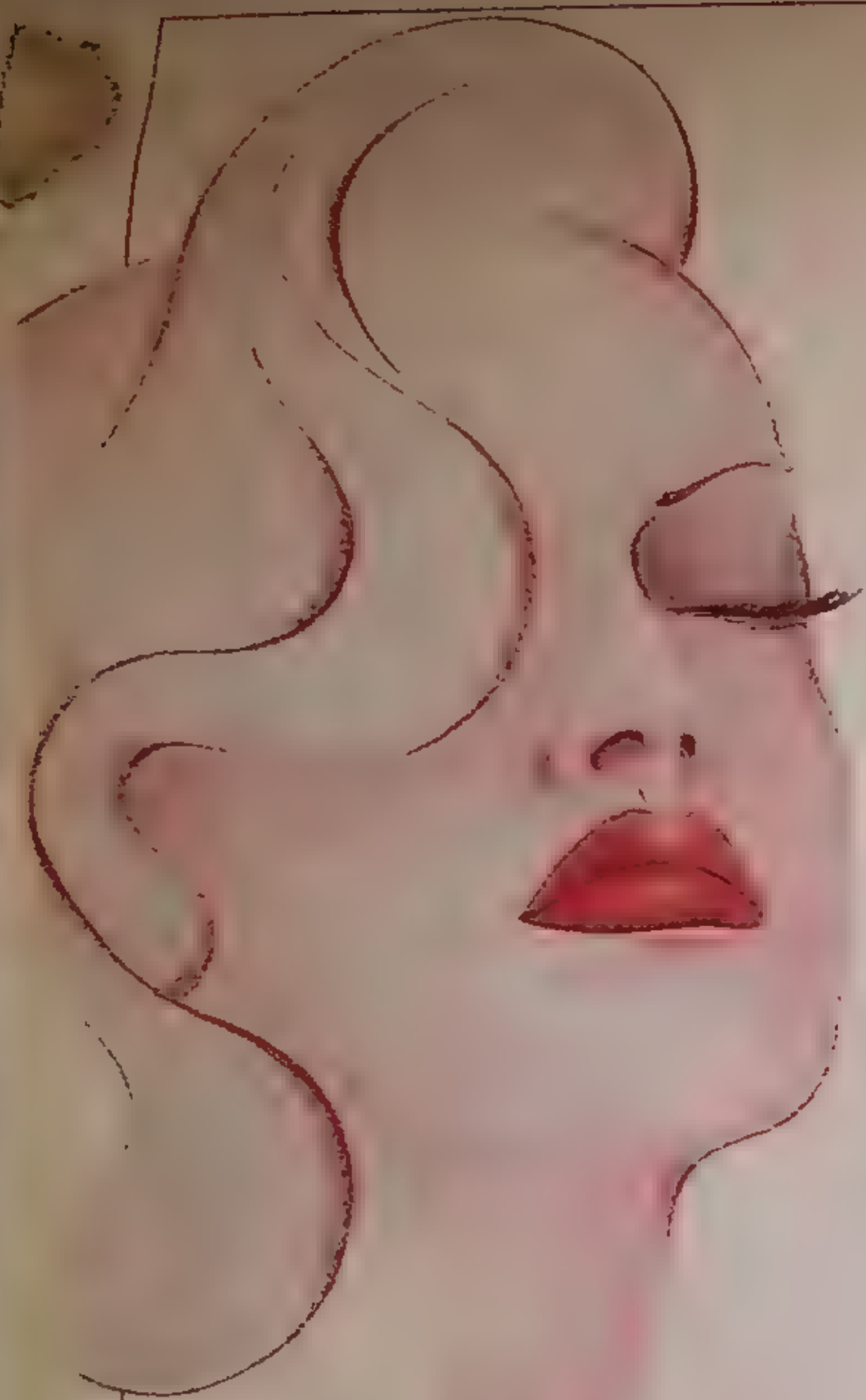
Подписной индекс 72500

С ИЮЛЯ 1997 ГОДА в журнале «ДЕЛАЕМ САМИ»
найдете «ПРОЩЕ ПРОСТОГО»!

ПРОХЛАДУ

стр. 2





Крыло Дикого Селезня — твой цвет

*этот изысканный цвет тебе к лицу,
но только в том случае,
если ты — ЖЕНЩИНА-ОСЕНЬ.
Проверить это и узнать,
какие еще цвета тебе к лицу,
ты можешь прямо сейчас*

В предыдущих номерах мы рассказали о новой классификации Кэррол Джексон и ее сенсационной книжке «Четыре времени года». ДУМАЕМ, МНОГИЕ НАШИ ЧИТАТЕЛЬНИЦЫ УЖЕ УЗНАЛИ СЕБЯ В ВЕСНЕ И ЛЕТЕ. ЕСЛИ ЖЕ НЕТ — ПРОБУЙ ДАЛЬШЕ.

Может, ты — ОСЕНЬ?

ЖЕНЩИНА-ОСЕНЬ, как правило, шатенка с каштановыми, рыжими, русыми волосами. Волосы могут быть очень темно-русыми, почти черными, но непременно в них просвечивает рыжина. Осень может быть и светловолосой, но это чуть рыжеватая и — никогда — пепельная блондинка. Глаза чаще всего карие, светло-карие, зеленые, реже голубые или серо-голубые.

Кожа — с оттенком слоновой кости, бежевая, может быть с чуть оливковым оттенком, смуглая. Цвет лица неяркий, румянец легкий. Светлокожая женщина-Осень загорает с трудом, а рыжеволосая часто покрывается веснушками, которые у нее золотистые, а не коричневые.

Если ты считаешь, что этот портрет похож на тебя, утвердиться в этом мнении тебе помогут два теста. Ты уже знаешь, как это делается. Во-первых, при дневном, естественном освещении. Во-вторых, одежду и крашенные волосы нужно прикрыть белой косынкой, чтобы их цвет, выбранный, возможно, неудачно, не влиял на впечатление. Макияж с лица нужно смыть по той же причине.

Тест макияжа. Тебе понадобятся две губные помады: одна — цвета цикламена, другая — рыжевато-коричневая или красновато-коричневая.

Сядь перед зеркалом, быстро покрась губы и щеки сначала одной помадой, потом другой. Не старайся делать тщательный макияж, а лишь обозначь губы и щеки яркими пятнами, чтобы сразу увидеть общее впечатление.

Сравни — результат будет виден сразу. Если ты Осень, то с рыжевато-коричневой помадой будешь выглядеть значительно лучше, чем в холодном сиренево-розовом цвете цикламена.

Каждая женщина знает, есть цвета — ее верные друзья. В них она лучше выглядит, уверенней себя чувствует, слышит комплименты со всех сторон. Другие — «убивают», делают лицо бледным, усталым. Чтобы узнать, какие цвета «твои», снова сядь перед зеркалом.

Тест цветов. Собери как можно больше кусков ткани: платки, шарфики, одежду свою и домашних, сойдут салфетки и полотенца — но только все одноцветное. Встань перед зеркалом и прикладывай все это по очереди. Забудь о своих пристрастиях и антипатиях. Меняй цвета быстро, тогда эффект будет заметнее. Смотри на лицо: на фоне «твоего» цвета оно будет выразительнее и как бы выступит на первый план.

Если цвет «не твой», черты лица становятся неопределенными, лицо гаснет и как бы «падает».

Итак, проверь, ты выглядишь лучше:

в темно-синем	или	коричневом
в голубом	или	бежевом
в лиловом	или	темно-зеленом
в бордо	или	коричнево-красном
в белоснежном	или	цвете слоновая кость

Если ты Осень, то «твои» цвета в правой колонке, в них ты выглядишь значительно лучше.

ПАЛИТРА ОСЕНИ. Она состоит из цветов теплых и как бы приглашенных, интенсивных, но не ярких. В очень ярком или очень светлом Осень выглядит не лучшим образом. Однако не следуй этим советам чересчур прямолинейно. И не путай, пожалуйста, понятия «яркий» и «насыщенный» — в последних Осень выглядит как раз очень хорошо.

А вот цвета Осени:

белый — приглашенный, слоновая кость

темно-синий — насыщенный

черный — с оттенком коричневого («черный кофе»)

беж — кофе с молоком

коричневый — любой

красный — с оттенком коричневого и брусничным

зеленый — темно-зеленый, бутылочный, все оттенки болотного, хаки, оливковый

желтый — темно-желтый, банановый

розовый — бледно-розовый с оттенком оранжевого (лососевый), насыщенный или темно-розовый, теплый

голубой — с оттенком фиолетового или бирюзового (крыло дикого селезня), всегда насыщенный или темный

серый — с бежевым оттенком и никогда серо-голубой.

Никогда не носи: бордо, ярко-голубой, цикламен, лиловый, холодный розовый, антрацитово-черный, белоснежный.

МАКИЯЖ: всегда в теплых тонах. Крем-пудра цвета слоновой кости, персиковая, золотистая. Румяна и помада — все оттенки коричневого, оранжевого, светло-розового (лососевый), ржаво-коричневый, красный с коричневым оттенком, брусничным.

Избегай холодных оттенков (сиреневый, бордо, розовый, малиновый) помады и теней для глаз.

Твой макияж должен быть среднеинтенсивным.

Если красишь волосы: никогда не делай пепельных прядей. Если у тебя светлые волосы, избегай пепельных оттенков. Твои цвета осенние: медовый, опавших листьев... Все оттенки рыжего тебе к лицу.

ОСЕНЬ СРЕДИ ИЗВЕСТНЫХ ЖЕНЩИН:

ЭТО ТАТЬЯНА САМОЙЛОВА, ЛЮДМИЛА ГУРЧЕНКО,

ЛЮДМИЛА ПУГАНОВА, АНЖЕЛИКА РАДУМ

жеволосая часто покрывается веснушками, которые у нее золотистые, а не коричневые. Если ты считаешь, что этот портрет похож на тебя, утвердиться в этом мнении тебе помогут два теста. Ты уже знаешь, как это делается. Во-первых, при дневном, естественном освещении. Во-вторых, одежду и крашенные волосы нужно прикрыть белой косынкой, чтобы их цвет, выбранный, возможно, неудачно, не влиял на впечатление. Макияж с лица нужно смыть по той же причине.

Тест макияжа. Тебе понадобятся две губные помады: одна — цвета цикламена, другая — рыжевато-коричневая или красновато-коричневая.

Сядь перед зеркалом, быстро покрась губы и щеки сначала одной помадой, потом другой. Не старайся делать тщательный макияж, а лишь обозначь губы и щеки яркими пятнами, чтобы создать общее впечатление.

Избегай холодных оттенков (сиреневый, бордо, розовый, малиновый) помады и теней для глаз.

Твой макияж должен быть среднеинтенсивным.

Если красишь волосы: никогда не делай пепельных прядей. Если у тебя светлые волосы, избегай пепельных оттенков. Твои цвета осенние: медовый, опавших листьев... Все оттенки рыжего тебе к лицу.

ОСЕНЬ СРЕДИ ИЗВЕСТНЫХ ЖЕНЩИН:
ЭТО ТАТЬЯНА САМОЙЛОВА, ЛЮДМИЛА ГУРЧЕНКО,
АЛЛА ПУГАЧЕВА, АНЖЕЛИКА ВАРУМ.

10

РЕЦЕПТОВ, НЕСУЩИХ ПРОХЛАДУ

*Всю зиму мы ждем летнего тепла.
А в летнюю жару только и думаем,
чем бы освежиться.*



1

КРЮШОН «ФАНТАЗИЯ ЛЕТА»

Этот крюшон очень хорош для праздничного стола, для торжественных случаев. Посмотрите на фото на стр. 1 и вы поймете, почему крюшон будет «Говоздем программы» вашего праздника.

Вам понадобится 1 большой арбуз, клубника, чтобы его заполнить, 1 кг сахарного песка, 2 литровых бутылки минеральной воды, ягоды и фрукты по вашему усмотрению.

Арбуз вырезают, как показано на фото (но можно и просто срезать верхушку). Выньте из него мякоть, сложите в миску и поставьте в холодильник. Клубнику положите в арбуз слоями, каждый слой пересыпая сахарным песком. Залейте 1/2 бутылки минеральной воды и поставьте на сутки в холодильник.

Перед подачей перемешайте клубнику, добавьте нарезанную кусочками мякоть арбуза и долейте минеральной воды (на 2 см не доходит до краев). СВЕРХУ положите ягоды и фрукты — вишню и сливу (без косточек), малину, апельсин, порезанный кружками или дольками (очищенный от кожи), кусочки банана — словом, все, что есть под рукой. Очень эффектно на фоне розовой клубники выглядят зеленые ломтики киви.

Этот крюшон потому так и называется — «Фантазия Лета», что вы можете что-то добавить в него или украсить по своему вкусу. Например, одну бутылку минеральной воды можно заменить бутылкой шампанского или белого вина.

2

МЯТНЫЙ ЧАЙ СО ЛЬДОМ

Этот напиток хорошо освежает и тонизирует и потому очень популярен в жарких странах. Приготовить его очень просто.

3

АЙС-КРЕМ «КАЛИФОРНИЯ»

Судя по названию, вы уже догадались, что этот рецепт мы привезли из самого жаркого штата Америки.

В большой бокал положите порцию мороженого и налейте немного хорошо охлажденной минеральной воды. Хорошенько перемешайте, а лучше взбейте и долейте минеральную воду до краев. Положите лед. Кто хочет, может налить немножко (1 ст. ложку) вермута или любого ликера.

4

ФРУКТОВЫЙ МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

В жаркий день, когда совсем не хочется есть, этот напиток и прекрасно освежит, и подкрепит ваши силы.

Смешайте в миксере или взбейте венчиком 2 сырых желтка, 1 ст. ложку сахарного песка, пакетик ванилина и сок 1/2 лимона или 1/2 стакана любых ягод — малины, смородины, клубники. Когда масса станет однородной, похожей на крем, добавьте 1/2 л очень холодного молока. Взбейте еще раз в течение 10 секунд. Разлейте по бокалам.

5

ЯБЛОЧНЫЙ КРЮШОН ПО РЕЦЕПТУ ВИКТОРА ГЮГО

Доподлинно неизвестно, действительно ли великий романист так любил яблоки,

6

ХОЛОДНЫЙ МЕДОВЫЙ НАПИТОК

Рецепт мы взяли из польской кухни, славящейся своими медовыми напитками.

2 яйца, 100 г меда, 1/2 л крепкого горячего чая, 1 ст. ложка сахара, 2 лимона (могут быть любые кислые ягоды — крыжовник, красная или белая смородина).

Желтки растереть с медом, развести крепким горячим чаем и взбивать на маленьком огне. Затем добавить сок двух лимонов или сок, выжатый из кислых ягод. Остудить, разлить в фужеры и держать в морозильнике.

Перед подачей в каждый фужер положить белки, взбитые с 1 стаканом сахара, в которые добавить немножко сока. Пена должна быть пышной и плотной. Сверху украсить ягодками клубники, малины или вишни и веточкой мяты.

7

КОКТЕЙЛЬ «БРЕМЕНСКИЕ МУЗЫКАНТЫ»

Он наверняка понравится детям. Но — осторожно!

Обаяние Зимы

Если ты не узнала себя в Осени,
если твой портрет не совпал
с Летом и Весной
(о них мы рассказали
в предыдущих номерах),
скорее всего ты — ЗИМА.
Хочешь в этом убедиться?

ЖЕНЩИНА-ЗИМА — как правило, это яркая женщина. Чаще всего с черными волосами, темными или ярко-синими глазами и очень белой кожей. Кожа может быть и смуглой, но без яркого румянца. Зима не всегда отличается такой экзотической внешностью. У нее могут быть темно-пепельные или русые волосы (без оттенка рыжины!), серо-голубые или серо-зеленые глаза.

Палитра Зимы: черный, белый, темно- и ярко-синий, маренго, темно-красный, малиновый, вишневый — цвета, в которых женщина-Зима выглядит очень эффектно.

А вот цвета, которых она должна избегать: бежевый, оранжевый, бледно-голубой, лиловый, хаки.

Если эта палитра совпадает с твоими цветовыми симпатиями и антипатиями, то скорее всего ты Зима. Убедиться в этом наверняка помогут два теста. Их условия ты уже знаешь.

Тест макияжа. Возьми помаду разных цветов: оранжевую, темно- и светло-розовую, вишневую. Сядь перед зеркалом и покрась губы и щеки сначала одной помадой, потом другой... Если ты Зима, то к лицу тебе вишневая и темно-розовая помада. Светло-розовая — так себе. Ну а хуже всего — оранжевая.

Тест цветов. Собери как можно больше кусков тканей тех цветов, что перечислены ниже (шарфики, платки, одежда — твоя и твоих домашних, но все одноцветное).

Прикладывай их по очереди. Ты выступишь лучше:

в белоснежном	или	в бежевом
в темно-синем	или	в коричневом
в ярко-синем	или	в бледно-голубом
в малиновом	или	в розовом
в черном	или	в хаки
в маренго	или	в серо-голубом

Если ты Зима, твои цвета в левой колонке.

Живые и яркие цвета особенно идут черноволосым. Очень к лицу Зиме и белый цвет. Он может быть чуть оттенен любым холодным цветом. Помни: все теплые, пастельные или приглушенные цвета — не для Зимы, в них она выглядит не лучшим образом.

А вот твои цвета:

белый — белоснежный или с оттенком любого из холодных цветов

бежевый — только с оттенком серого

темно-синий — темный, но интенсивный

серый — холодный, стальной (без примеси голубого), темно-серый, маренго

коричневый — черный кофе

красный — бордо, вишневый, чистый красный цвет

синий — яркий, холодный, ультрамарин

зеленый — холодный, изумрудный, малахитовый, темно-бутылочный

желтый — только холодные тона, лимонный

розовый — с оттенком малины, цикламена, только холодные тона

Украшения: серебро или белый металл, малахит, жемчуг, бриллианты

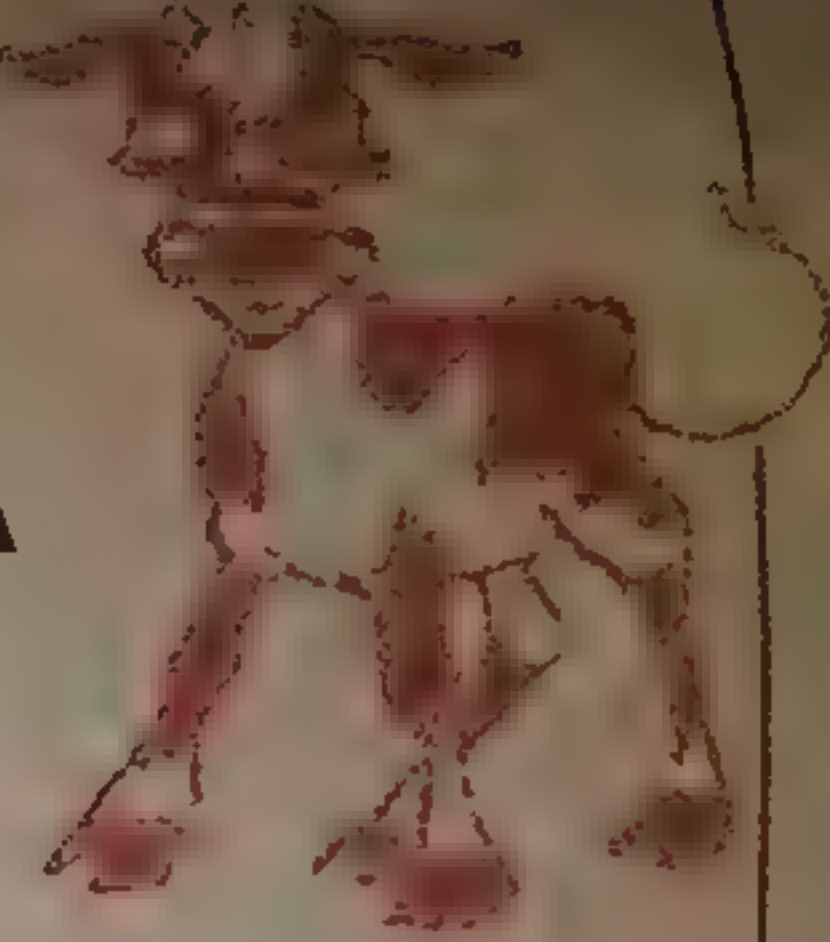
МАКИЯЖ: розовая пастель, для смуглых — темный беж (никогда золотистый или персиковый оттенок). Румяна и помада — живой красный цвет, вишня, малина, цикламен. Тени для век — белый, серый, серебристый или цвет твоих глаз.

Темноглазые Зимы не должны в макияже использовать коричневого, фиолетового или синего цвета.

Твой макияж должен быть интенсивным, но не ярким.

И еще один совет. Если красишь волосы, не поддайся искушению придать им рыжеватый оттенок. И не старайся стать блондинкой — нарушишь обаяние Зимы.

домашняя ЭКСПЕРТИЗА как распознать натуральный продукт



СЛИВОЧНОЕ МАСЛО.

★ В пробирку кладут с кончика перочинного ножа небольшое количество масла, аккуратно вытирают пробирку и слегка нагревают сверху, чтобы масло опустилось вниз. После чего осторожно нагревают ее на спиртовке до кипения. При этом сливочное масло темнеет, делается коричневым, выделяя пузырьки довольно спокойно. Маргарин же, напротив, светлеет и кипит бурно, скачками, как бы взрываясь.

★ Этот способ основан на способности раствора сахарного сиропа быстро и вполне поглощать воду, содержащуюся в масле, и таким образом получается возможность просто и легко, без помощи специальных приемов, отделить в растопленном коровьем масле жир от остальных веществ. Самый процесс ведется следующим образом. Нужно приготовить концентрированный водный раствор сахарного сиропа, затем чайную ложку этого сиропа вливают в небольшую колбу, а за неимением таковой — в маленький тонкостенный графин из белого гладкого стекла (без граней). Колбу ставят в тепловатую воду и опускают в сосуд с небольшими кусочками масла (примерно одна столовая ложка с верхом). Когда все масло распустится, колбу закрывают пробкой, вынимают из воды и, держа за горлышко, слегка покачивают из стороны в сторону. При таком покачивании, вначале обычно объемистая беловатая эмульсия скоро сильно уменьшается в объеме и, если к коровьему маслу не подмешан маргарин, отделившийся жир будет совершенно чистым и прозрачным. Напротив, если после этой манипуляции жир продолжает оставаться мутным и сохраняет беловатый цвет, значит, к коровьему маслу подмешан маргарин. Реакция эта настолько чувствительна и резка, что с точностью обнаруживает примесь 15–20% маргарина.

РАЗБАВЛЕНО ЛИ МОЛОКО ВОДОЙ?

★ В пробирку или чистую склянку наливают на одну часть по объему молока две части 90° спирта и взбалтывают в течение 30 секунд, после чего тотчас же выливают небольшое количество взболтанной жидкости на стеклянное блюдечко, поставленное на темном фоне. Если молоко не разбавлено водой, то по истечении 5–7 секунд, иногда даже раньше, в жидкости, вылитой на блюдечко, появятся хлопья (выделившийся из спиртовой сыворотки казеин). Если же хлопья появятся спустя значительно больший промежуток времени, значит, молоко разбавлено водой, причем тем в большем количестве, чем более потребуется времени для появления хлопьев. Например, при разбавлении 20% (по объему) водой, хлопья появляются спустя 30 секунд, при 40% — спустя 30 минут, а при 50% требуется уже не менее 40 минут.

★ Другой способ основан на испытании молока фильтровальной бумагой: в размешанный карандаш и приставшую каплю осторожно опускают на кусок фильтровальной бумаги мой на половинку мелкой горошины. Таких капель опускают на бумагу от 5 до 6, на некоторой дистанции друг от друга и оставляют в покое при комнатной температуре. Фильтр-цо. Если молоко не разбавлено водой, то кольцо вокруг капли образуется влажное кольцо и высохнет спустя полтора или два часа. Чем шире кольцо и чем быстрее оно высыхает, тем большим количеством воды разбавлено молоко. Если молоко разбавлено 10% (по объему) водой, влажное кольцо вокруг капли высохнет через 15–20 минут, а при 50% (то есть половина на половину) — через 15–20 минут.

★ Разбавлено ли молоко водой можно обнаружить и с помощью гипса. Небольшое количество молока замешивают гипсом (алебастром) истолченным в порошок. Берут его в 10–15 раз больше, чем молока, и тщательно перемешивают. Если молоко разбавлено водой, то смесь будет жидкой, а если нет, то густой.

И еще один совет. Если красные волксы, не поддаваясь искушению прийти им рыжеватый оттенок, и не стараются стать олондинкой — нарушишь обаяние Зимы.

НАТАЛЬЯ ФАТЕЕВА, ЭЛИНА БЫСТРИЦКАЯ, ТАМАРА ГВАРЦЕТЕЛИ, ЭЛИЗАБЕТ ТЕЙЛОР.

Стаканы заполнить до половины льдом, порубленным на очень мелкие кусочки, влить сок и сироп, положить свежие ягоды и очень осторожно сверху налить газированную воду. Подавать сразу же после приготовления.

2 кг клубники растереть или взбить миксе-

Вместо клубники можно приготовить тарталетки со сливами, разрезанными пополам, — тоже очень вкусно.

«Проще простого» 5-6'97

Изюминка нашего сада — это хорошо зарекомендовавшая себя и в дождь, и в жару легкая мебель: даже дети могут, не напрягаясь, перетаскивать стол, диванчик и кресла. И даже ребенок может собрать садовую мебель из пластмассовых сантехнических труб, мебель совершенно водонепроницаемую и способную выдержать натиск любой непогоды. Сиденья из парусинового полотна обеспечивают непревзойденный комфорт, свойственный «полулежащим» креслам.

**Легко собирается,
легко переносится,
в дождь не мокнет,
в жару не греется**

**СПЛОШНЫЕ
ДОСТОИНСТВА
НЕОЖИДАННОЙ КОНСТРУКЦИИ**

Диаметр труб — 70 мм. Для изготовления диванчика, кресла и стола вам потребуются 12 м труб, 25 коленчатых соединений (угол стыка 90°), 20 соединительных Т-образных тройников и 4 соединительные муфты.

Склеиваются трубы между собой полиэфирным клеем, которого нам потребовалось около 0,5 кг. В каждое соединение закладывалось герметизирующее резиновое кольцо.

Рекомендации для работы

Для сборки мебели нужны: пила с мелкими зубьями. Сборка мебели воздушная, без клея. Все части мебели склеиваются между собой и выкладываются на земле. Теперь надо заложить в утолщения концов всех соединений резиновые кольца и, проклеив стыкуемые места, заново собрать мебель. Время сушки клея — не менее 3 часов, после чего можно красить изделия в любой нужный цвет. Проще всего пользоваться акриловыми красками. На диванчик, кресло и стол достаточно трех упаковок по 450 г каждая.

Можношить сиденья из плотной ткани (парусина, плащевка, тентовая ткань и т. п.). Чтобы сиденья легко бы-



Для изготовления мебели нужны пластиковые трубы нескольких видов: прямые, Т-образные и соединительные муфты.



Трубы нарезаются пилой с мелкими зубьями.



В утолщения стыков закладываются резиновые кольца. Они герметизируют конструкцию и придают ей устойчивость.



Полиэфирный клей наносится кисточкой. Клей сохнет три часа, а затем можно приступать



Диаметр труб — 70 мм. Для изготовления диванчика, кресла и стола вам потребуются 12 м труб, 25 коленчатых соединений (угол стыка 90°), 20 соединительных Т-образных тройников и 4 соединительные муфты. Склеиваются трубы между собой полиэфирным клеем, которого нам потребовалось около 0,5 кг. В каждое соедине-

рекомендации для работы

Трубы распиливаются на нужные отрезки пилой с мелкими зубьями. Сборка ведется всухую, без клея. Все части маркируются, после чего расстыковываются и выкладываются на земле. Теперь надо заложить в утолщения концах всех соединений элементы резиновые кольца и, проклеив стыкуемые места, заново собрать мебель. Время сушки клея — не менее трех часов, после чего можно красить изделия в любой нужный цвет. Проще всего пользоваться акриловыми красками в аэрозольных баллончиках. На диванчик, кресло и стол достаточно трех упаковок по 450 г каждая.

Теперь можно шить сиденья из плотной ткани (парусина, плащевка, тентовая ткань и т. п.). Чтобы сиденья легко было снимать, можете вшить застежку «молния».

Полиэфирный клей наносится кисточкой. Клей сохнет три часа, а затем можно приступать к покраске.

ВАЗА для ПОЛЕВЫХ ЦВЕТОВ из почти разбитого горшка

из осколков жизнь не скленишь, А ПОСУДУ МОЖНО

Битая керамическая и фарфоровая посуда, а также битая керамическая плитка — это прекрасный материал для мозаики.

Со вкусом подобранные черепки превращают обычный глиняный горшок в декоративную вазу, а глиняную тарелку в блюдо с красивым орнаментом. Керамическая мозаика из черепков хорошо клеится на дерево и фанеру.

А поэтому у вас большие возможности создать по своему вкусу целый комплект: ваза, зеркало в мозаичной раме, блюдо для фруктов, декоративные тарелки, полочки и т. п.

Керамические черепки хорошо приклеиваются клеем ПВА, смешанным с цементом (как для плитки в ванной), или специальным клеем для керамики.

Тот, кто хоть раз укладывал кафельную плитку, справится с этим шутя

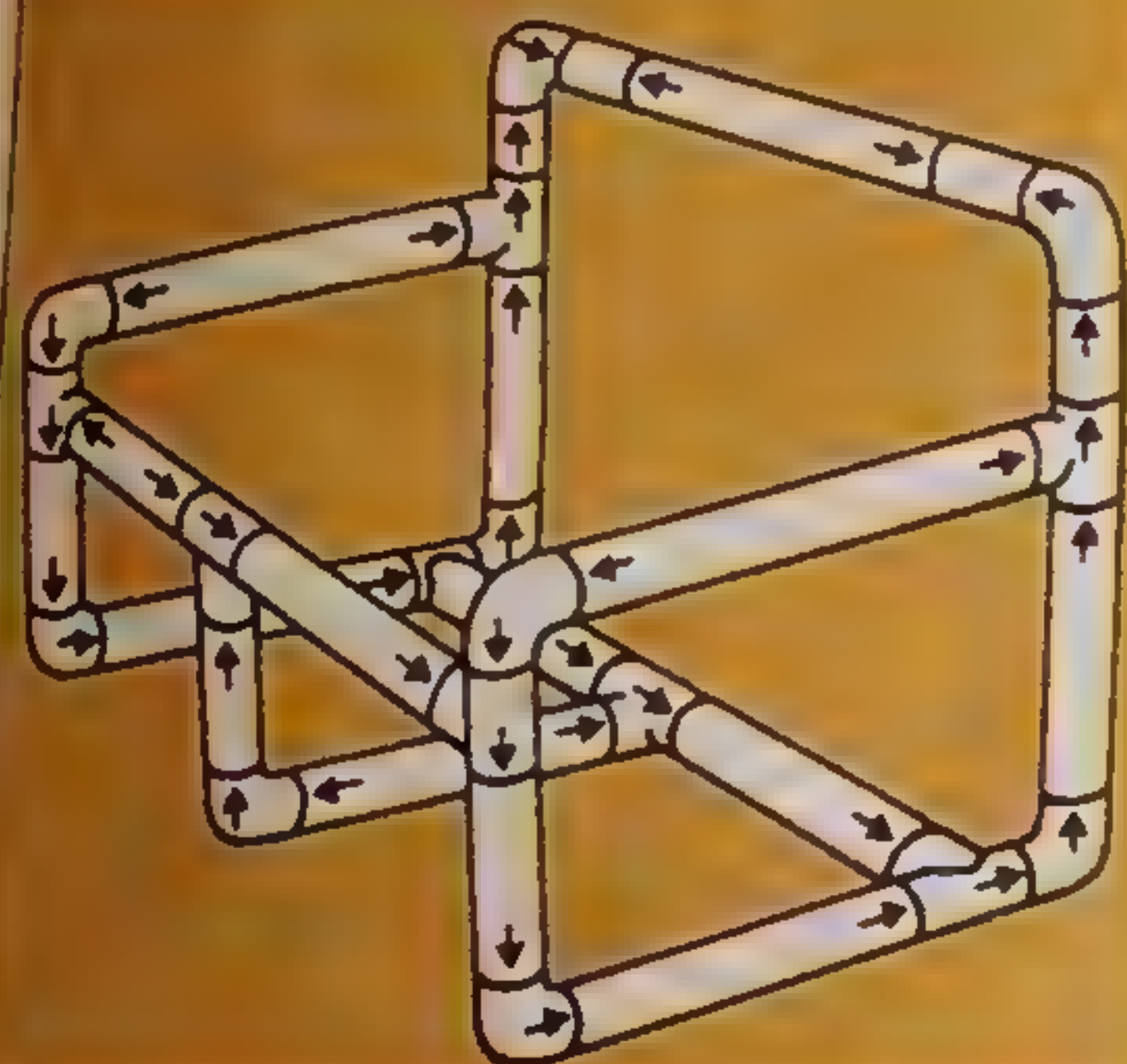
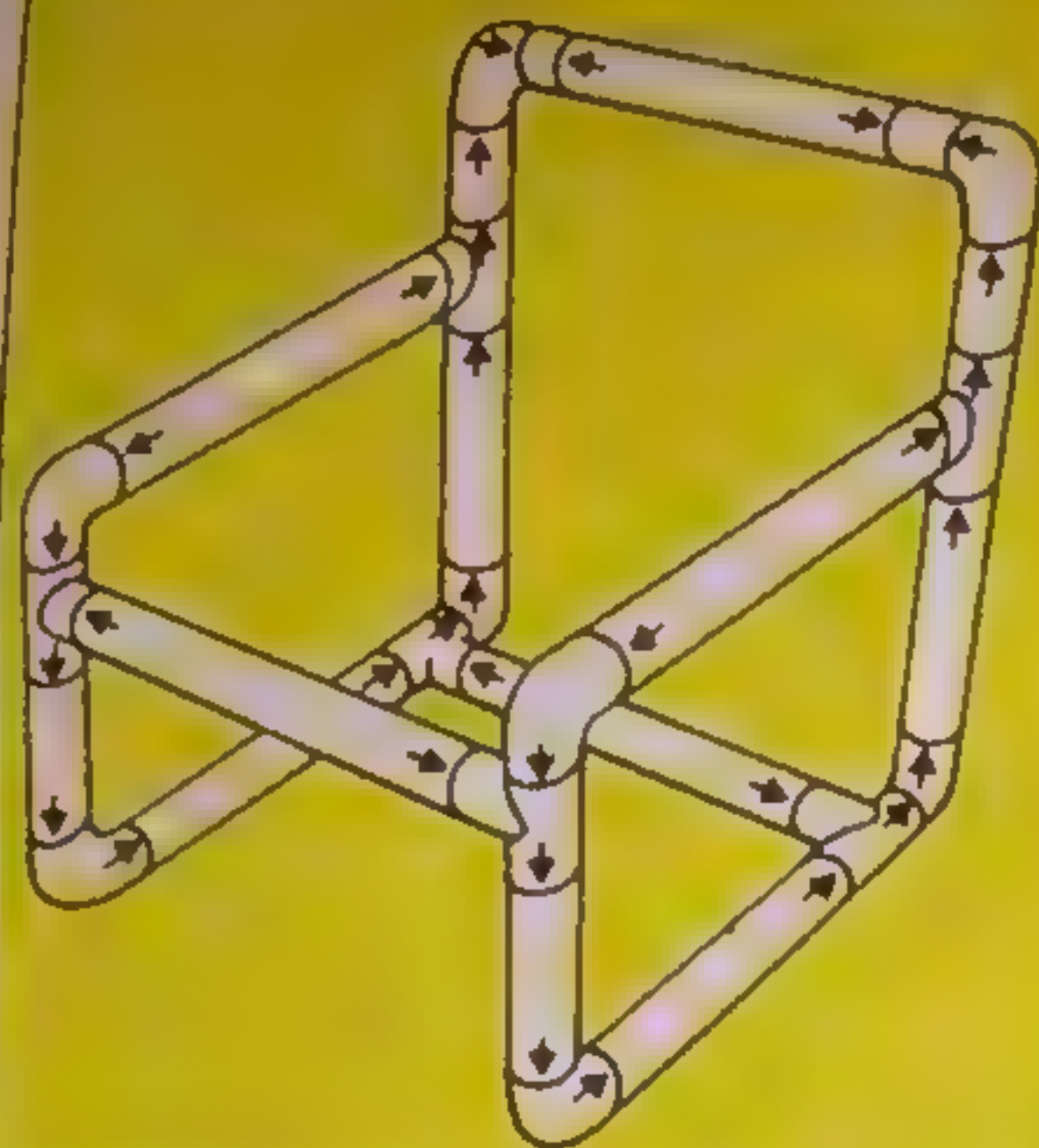
РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РАБОТЫ:

1. Сначала керамическая плитка разбивается молотком на мелкие части.
2. Определенную, например круглую, форму черепкам придают перед наклеиванием с помощью больших и маленьких кусачек. Для прямых линий идеальны специальные кусачки для керамики.
3. На небольшой участок глиняного горшка скребком нанести специальный клей для керамики. Наклеить черепки, располагая их в нужном порядке, пока вся мозаика не будет готова.
4. Пазы между черепками заполните связующим раствором при помощи шпателя, удаляя попавший на черепок раствор влажной губкой.
5. После нанесения раствора проверьте, все ли пазы равномерно заполнены. Еще раз протрите кашпо влажной губкой.
6. Покройте верхний край сосуда краской нужного цвета. Изделие протрите лоскутом сухой мягкой ткани.



Размеры кресла:
ширина — 75 см,
глубина — 75 см,
высота — 80 см.
Детали собираются
в указанном
стрелками
направлении.

Размеры диванчика
отличаются
от кресла только
шириной — 130 см.
Все размеры можно
менять по своему
усмотрению.



Каркас
двухместного
диванчика.
Сиденья
навешиваются
после окраски
всех частей.
Для того чтобы
снимать их
было легко,
в место
разреза
вшивается
длинная
«молния».

Дело в шляпке



Англичане говорят, что без шляпки женщина не вполне одета. Может, это и так, но в суете повседневных забот мы вряд ли следуем подобным советам.

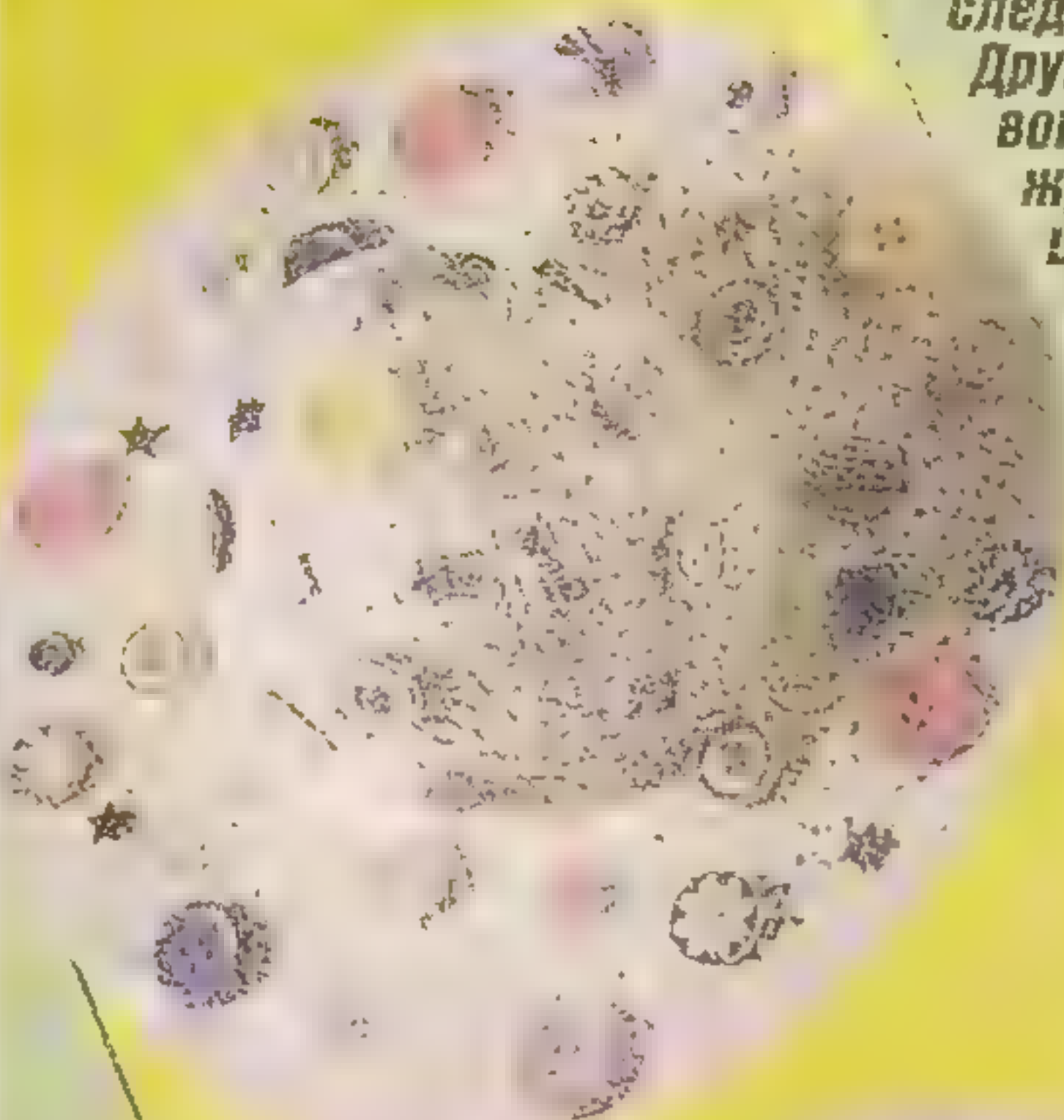
Другое дело — летом, в отпуске, на даче, когда солнце светит вовсю и врачи предупреждают о вредном воздействии на кожу палящих солнечных лучей. А значит, без соломенной шляпки не обойтись.

Можно, конечно, купить новую. Но не обязательно. Поройтесь в шкафу, где-нибудь на дальней полке обязательно найдется старая шляпа, казалось бы, безнадежно забытая.

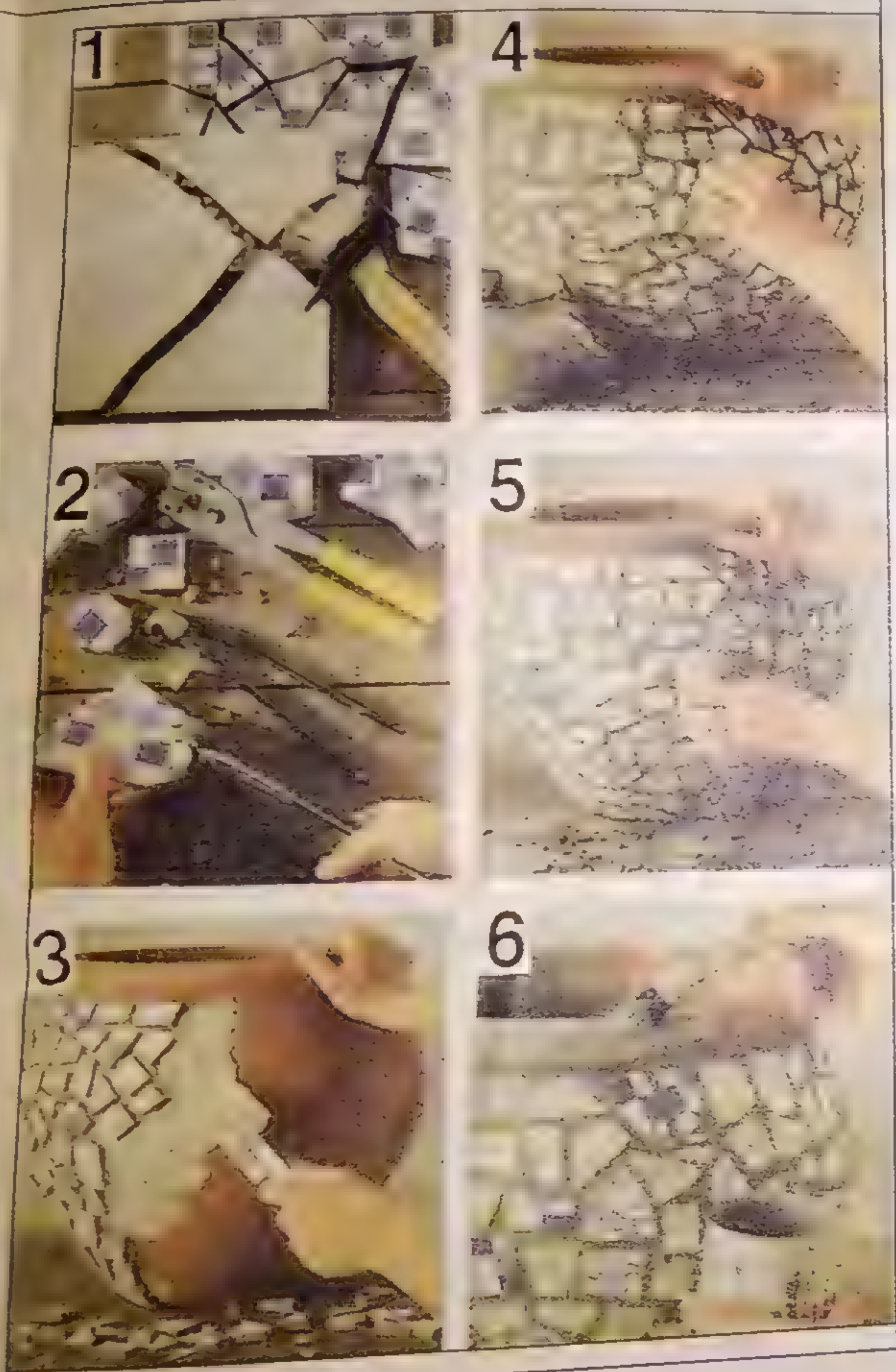
А теперь поройтесь в вашей рабочей шкатулке. Чего там только нет: кружева, пуговицы, металлические колечки от занавесок, бусинки, перья, искусственные цветы, ленточки и цветные шнурки, сломанные брошки... Все это лежит мертвым грузом, и совершенно напрасно.

На этих фотографиях всего лишь несколько вариантов того, как обыкновенную шляпку сделать романтической или забавной. Шляпу можно повязать длинным шарфом, и он будет очень эффектно развеиваться на ветру. Можно украсить букетом полевых цветов или устроить на ней целый ботанический сад из цветов живых или искусственных... Не сдерживайте свою фантазию. На даче, в отпуске, в турпоходе мы можем наконец отдохнуть от строгого делового костюма. И можем позволить себе некоторые вольности и сумасбродства, которые заставят кого-то улыбнуться. Улыбка — первый шаг к взаимопониманию и... дело в шляпке.

Все те же англичане говорят еще: новая шляпа может изменить вашу судьбу. У вас есть возможность это проверить.



нмть вашу судьбу. У вас есть
возможность это проверить.

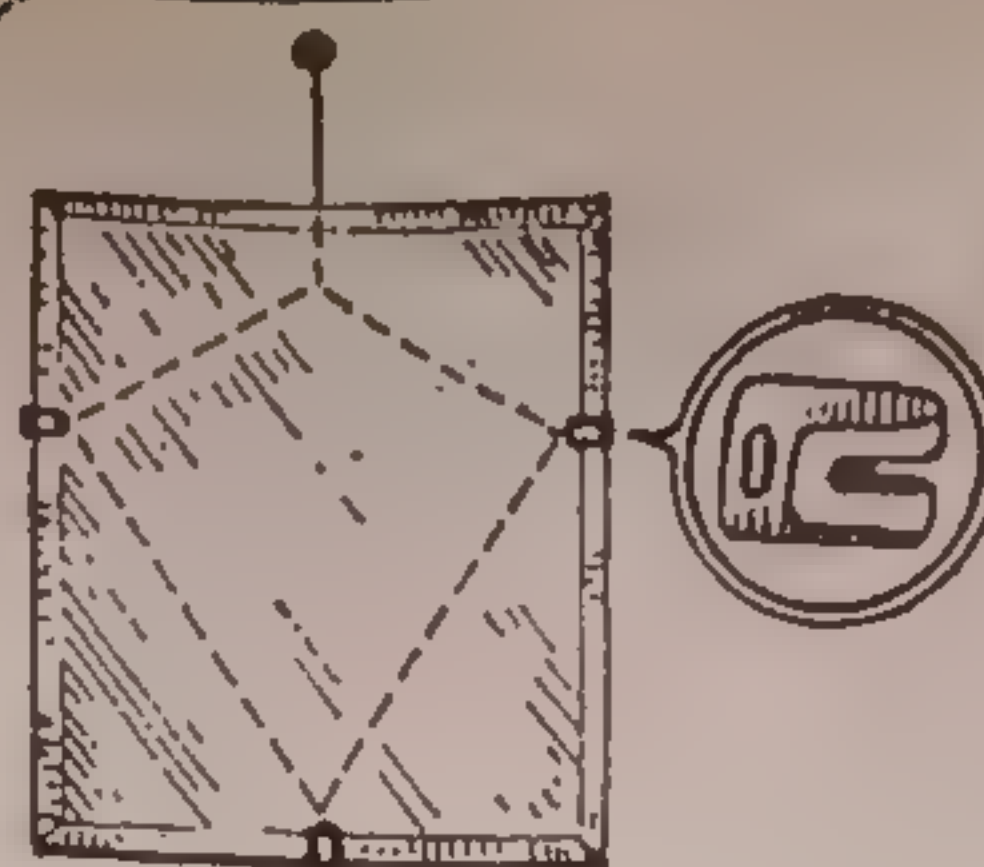
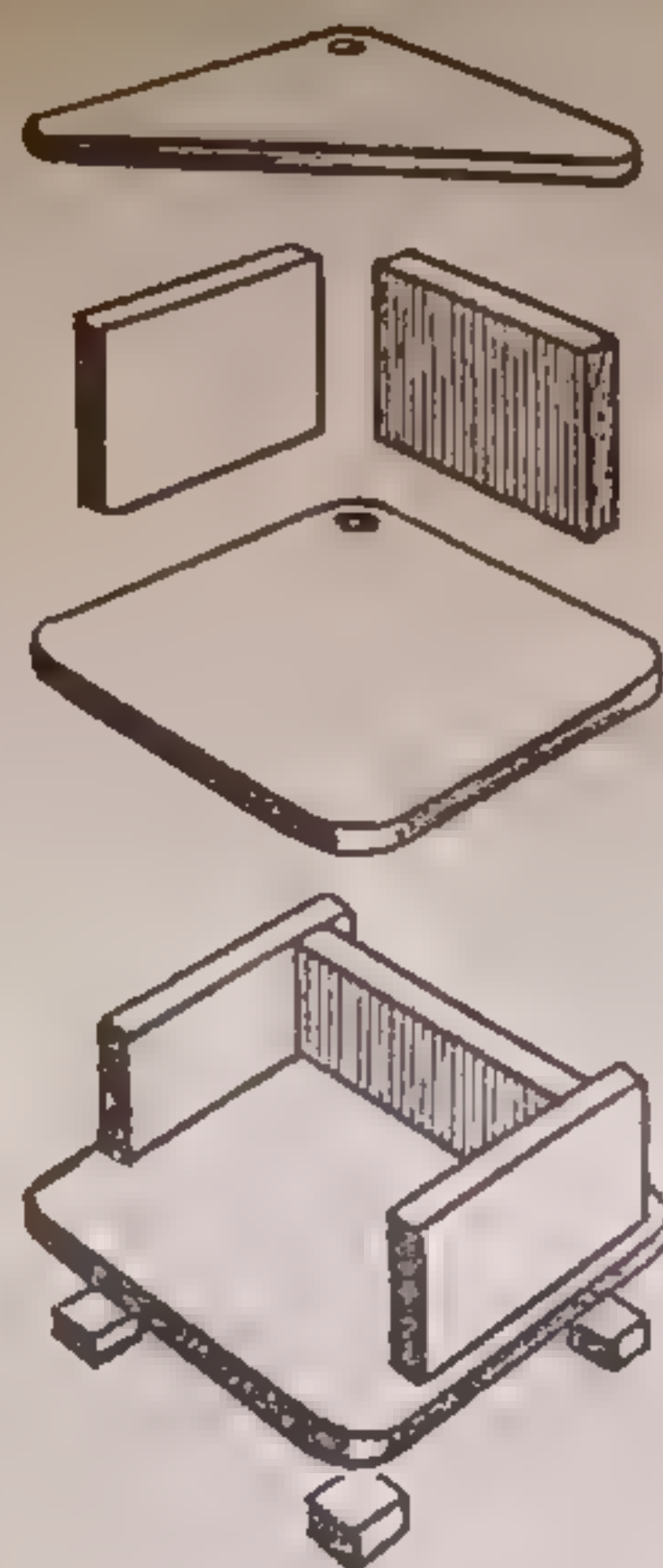


**...аварий
не будет**



Дома всегда нужна небольшая лесенка: вывинтить ли лампу под потолком, заглянуть ли на шкаф, вымыть ли окна. Лесенка, которую вы видите на рисунке, в «свободное от работы время» может быть и табуретом, и полкой, цветочной подставкой.

Внимание: чтобы не поскользнуться на ступеньках, хорошо бы наклеить рифленую резину. И еще раз внимание: мебельные колесики крепятся только с одной стороны. Другой стороной лесенка опирается прямо на пол — гарантия, что она не поедет в самый неподходящий момент. Аварийная ситуация исключена.

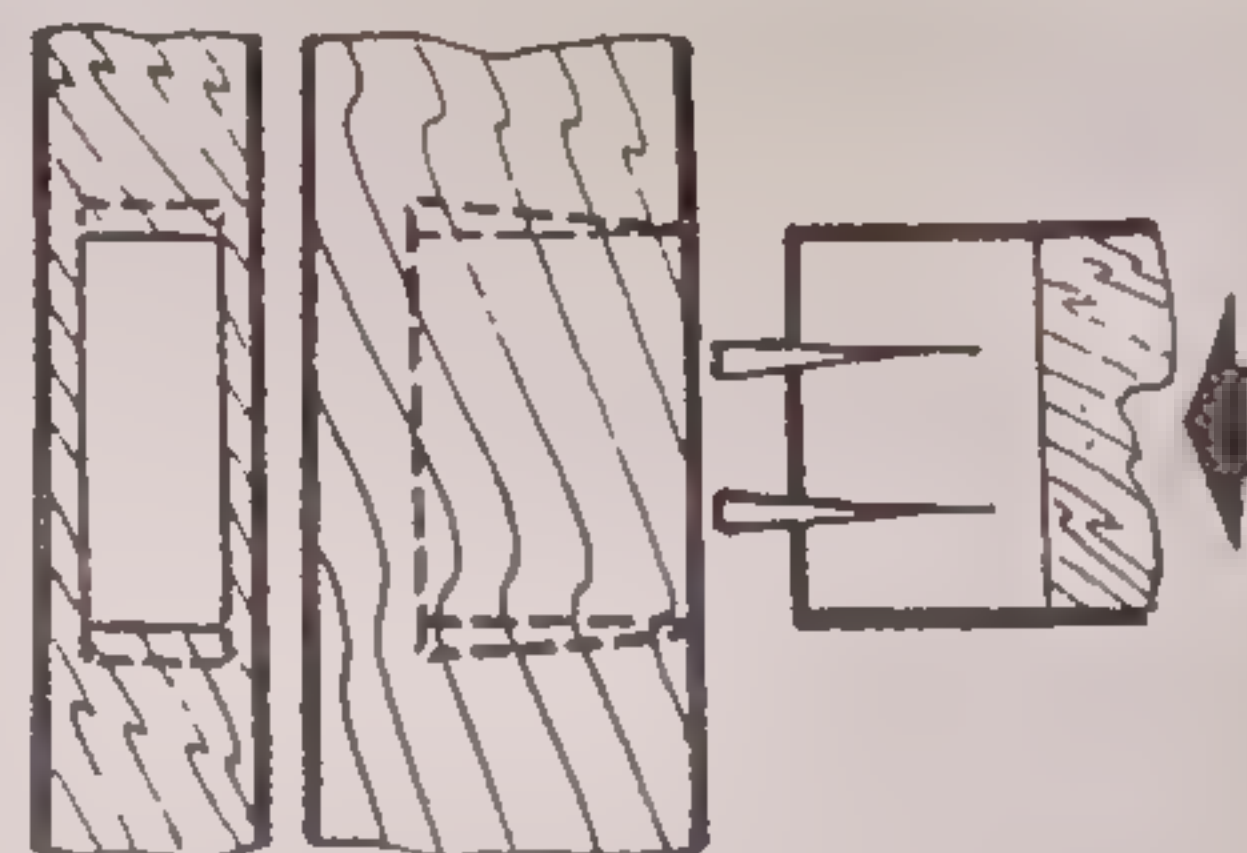
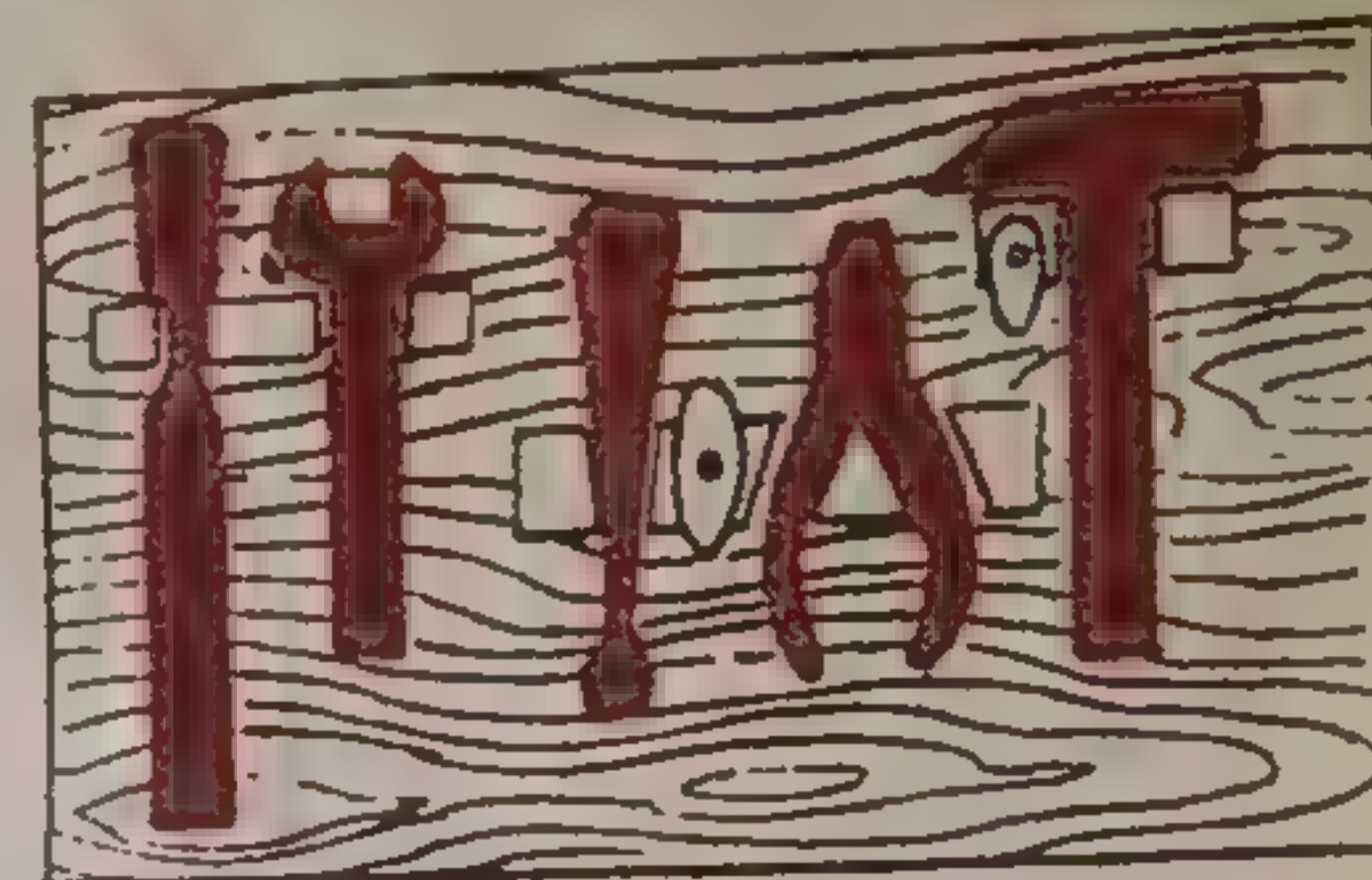


ШНУР ПЛЮС СКОБКА

Простой способ, как повесить на стену зеркало или фотографию. Взять 3 металлических скобки (можно от детского конструктора), пропустить через низ капроновый шнур, зацепить скобки за зеркало и повесить на гвоздь.

СИЛУЭТ ПОДСКАЖЕТ

Хранящийся развешанным на стене инструмент легко убрать после работы, а недостающий обнаружить, если место для плоскогубцев, ключей, ножниц обозначить теньвым рисунком краской.



ШИП, КЛИН, КЛЕЙ

Надежный способ ремонта раскачавшихся стульев. Для прочного крепления шипа в гнезде нужно гнездо расширить на 2—5 мм, а в шипе сделать два продольных пропила на половину его длины. Затем изготовить два клинышка и вставить их концы в надрезы. Шип и гнездо смазать клеем и туго забить все на прежнее место.

ПОЛЕЗНОЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЕ

При изготовлении теплоизоляционных ковров, стелек и прокладок для плечевых ремней рюкзаков толстые пенополиуретановые (пенополиэтиленовые) пластины приходится разрезать на более тонкие слои.

Да мало ли для чего еще это нужно!

Для этого обычно применяют приспособления, в которых используется нагретая докрасна проволока.

Предлагается способ «холодной» резки пластин (рисунок)

На широкой доске шурупами прикрепляются два уголка, в которых на одинаковой высоте просверлено несколько отверстий.

В них пропускается гитарная струна.

К одному концу ее прикрепляются пружины от эспандера, а к другому ручка.



Совершая возвратно-поступательные движения струной, можно нарезать ровные пластинки требуемой толщины (минимальная — 1 мм).

Если не найдется пружины, необходимо с обоих концов струны сделать ручки и резать пластину вдвоем.

МЕЛОЧИ
ЖИЗНИ

**В ДОРОГУ... С ХОЛОДИЛЬНИКОМ
НА ПЛЕЧЕ**

...неподходящий момент. Аварийная ситуация исключена.

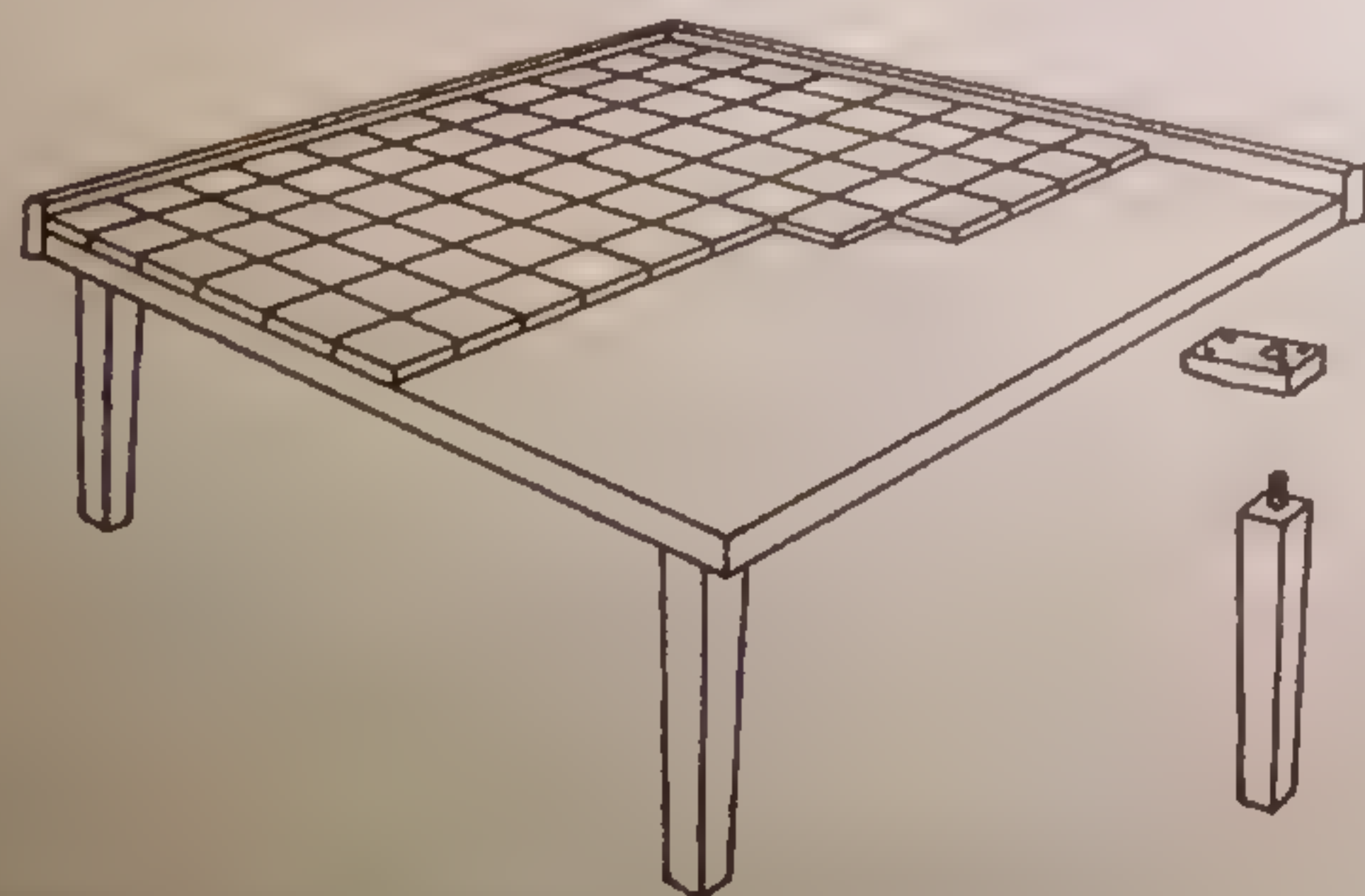
МЕЛОЧИ ЖИЗНИ



СТОЛИК, ПОДСТАВКА, ПОДНОС С КЕРАМИЧЕСКОЙ ПОВЕРХНОСТЬЮ

Это простое изделие может быть и подставкой для цветов, и чайным столиком, а если снять ножки и приделать ручки, то и сервировочным подносом.

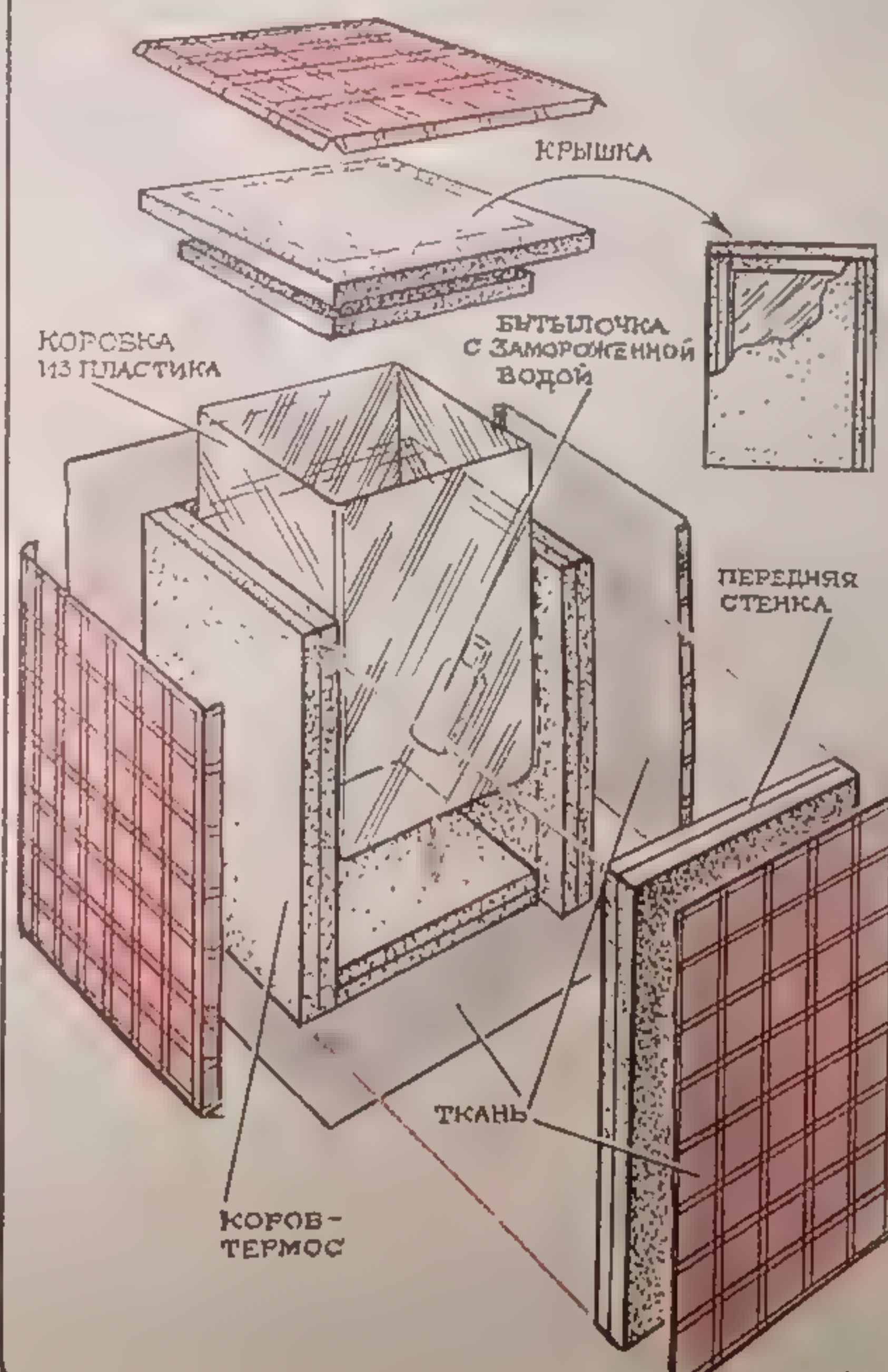
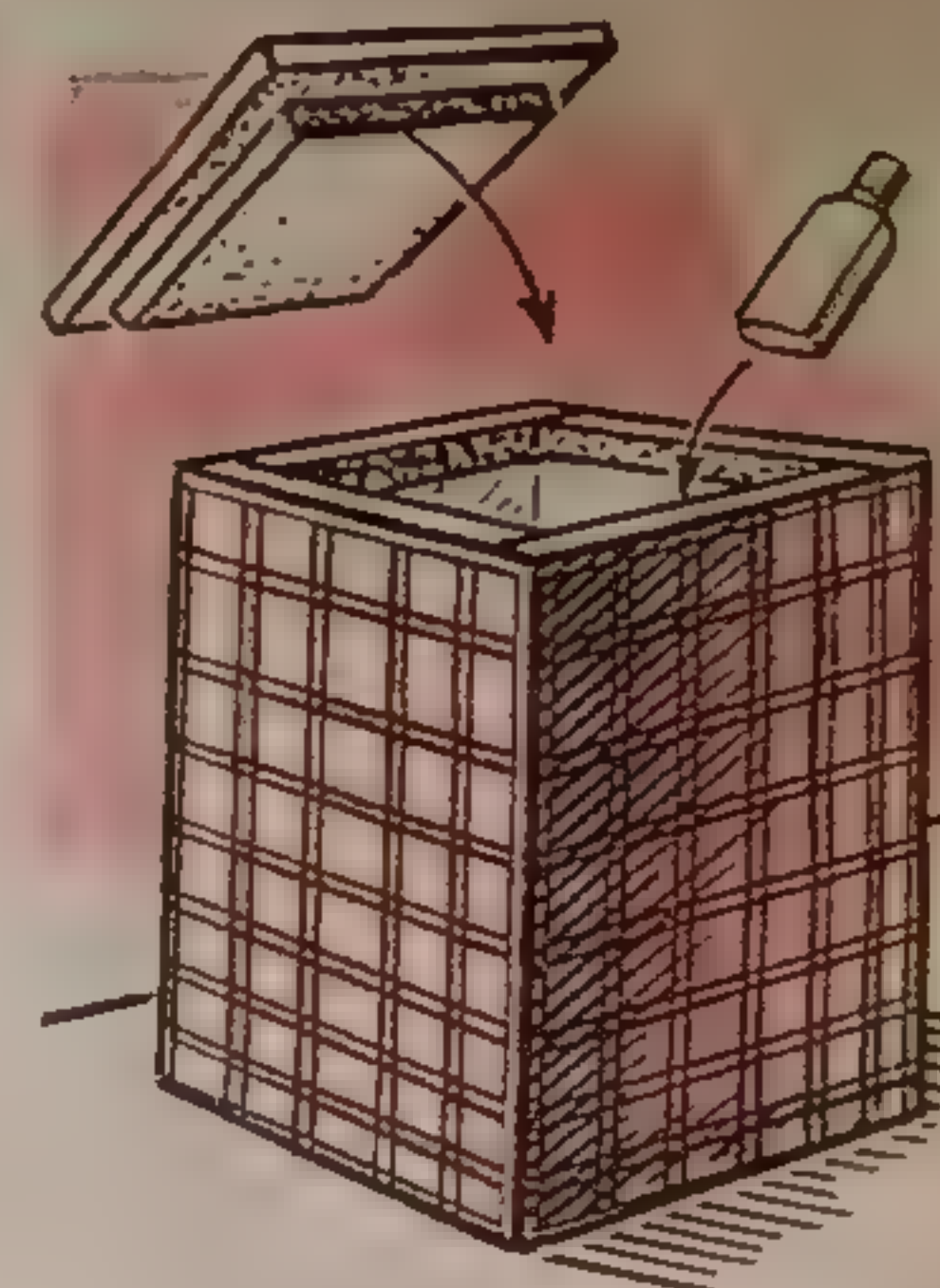
Главное достоинство конструкции — поверхность из керамических плиток, которым не страшны ни вода, ни масло. Размеры выбираются так, чтобы плитку не пришлось обрезать. Эффектно выглядит выложенный керамический рисунок — рыбки, цветы, орнамент. Плитки хорошо наклеиваются на фанерную основу клеем ПВА с добавлением цемента (или без). По краям столик окантовывается пластмассовой или деревянной рейкой-раскладкой.



Совершая возвратно-поступательные движения, можно нарезать ровные пластинки требуемой толщины (минимальная — 1 мм). Если не найдется пружины, необходимо с обоих концов струны сделать ручки и резать пластину вдвоем.

В ДОРОГУ... С ХОЛОДИЛЬНИКОМ НА ПЛЕЧЕ

Дачный сезон практически начался. Вспомните, что летом по жаре за два-три часа дороги трудно сохранить свежими скоропортящиеся продукты. Мы предлагаем вам сделать термос-холодильник. Он бережет ваши продукты от любой жары, особенно если туда положить пластмассовую бутылочку с водой, предварительно замороженной в холодильнике. Сам холодильник почти ничего не весит, так как сделан из пенопласта — материала не только очень легкого, но обладающего еще очень низкой теплопроводностью. Этот термос можно носить на наплечном ремне, можно приделать заплечные лямки, как у рюкзака, а можно возить его на хозяйственной тележке. В этом случае его можно сделать значительно больше.



- Размечать пенопласт можно и шариковой ручкой, стараясь не давить на нее. Чтобы линия получилась четкой даже при слабом нажиме, ручку можно слегка подогреть.
- Пенопласт толщиной до 15 мм хорошо пилится лобзиком. При этом нельзя прилагать чрезмерных усилий. Плита жесткого пенопласта должна по возможности целиком лежать на поверхности верстака. Ни в коем случае не оставляйте под пенопластом случайных гвоздей! Лобзиком же столик подходит лишь для небольших кусков пенопласта.
- Угловые вырезы в пенопласте выплавляют обычным электрическим паяльником.
- Если вставить в паяльный пистолет особо тонкий наконечник, то плиту можно резать, проплавляя в ней узкие канавки. Таким же образом можно делать большие вырезы.
- Небольшие отверстия пробиваются гвоздем или шилом. Обрезанные грани шлифуются обычной наждачной бумагой.
- Плиты пенопласта — толщиной 15 мм каждая — плотно склеиваются друг с другом. В готовый короб «холодильника» вставляется коробка из прозрачного пластика.
- Снаружи «холодильник» обтягивается тканью или самоклеющейся пленкой.

ВРАЩАЮЩИЙСЯ КНИЖНЫЙ ШКАФ

Во многих домах
немало места
занимают прозные
мебельные стенки или полки.
Мы предлагаем
нормальное решение —
оно экономит
жилое пространство.

Наш шкаф вращается вокруг крепкой вертикальной осевой штанги, перемещаясь на фиксированных (неповоротных) роликах. Под ось берется толстостенная труба наружным диаметром 48 мм наподобие используемых при возведении строительных лесов.

Работу лучше начинать с разметки отверстий под осевую штангу диаметром 50 мм. Рабочий диаметр отверстия впоследствии обеспечит пластиковое кольцо, вставляемое в полку. На чертеже видно, что такие отверстия имеются в деталях 1—8 и крышке, причем в деталях 7 и 8 они формируются двумя половинками полки. Центры отверстий размечаются на пересечении диагоналей квадратных полок.

Стенки всех восьми полок сажаются на 8-миллиметровые нагели и клей, после чего можно наклеивать окантовку полок.

Ролики, на которые впоследствии сядет шкаф, приворачиваются шурупами с нижней стороны детали 1. Установленные по четырем углам колеса крепятся так, чтобы при движении они описывали круг с осевой штангой в качестве центра. Теперь можно из обрезков доски выпилить опорные плашки для нижней декоративной накладки. Плашки крепятся снизу детали 1 с отступом от края, равным толщине декоративной накладки. Под направляющие кольца-вкладыши для осевой штанги пойдет пластмасса толщиной 5—6 мм. Наружный диаметр кольца — 100 мм. Внутренний диаметр кольца-вкладыша выбирают так, чтобы оно садилось на осевую штангу с небольшим люфтом. Кроме того, в каждом кольце сверлятся 4 отверстия, через которые оно приворачивается шурупами к детали. Кольца крепятся к деталям 1—6 на шурупы и двухкомпонентный (твердеющий) клей.

Отдельные детали собираются вместе на трапециевидных соединительных профилях. В днище и крышке шкафа осевая штанга стопорится хомутами. К каждой скобе хомута приваривается крепежная пластина с четырьмя отверстиями. Места крепления этих деталей определяются с помощью отвеса — так как именно от точности крепления зависит, насколько свободно шкаф будет поворачиваться. При этом шкаф одновременно садится на штангу своим весом.

ДОСКА-КАЧАЛКА
делается буквально за пять минут,
а дети находят ей
самое разнообразное применение:
кресло, горка для катания,
мостик, тоннель, пещера...
Остановимся в перечислениях —
мы все равно не угонимся
за детской фантазией.



Для работы потребуются:
лист 6-миллиметровой фанеры 45x120 см;
4 сосновых рейки 1x5x45 см;
25 м крепкого нейлонового троса.

Рейками окантовываются (на шурупах) два коротких края фанерного листа.

Через отверстия в каждом углу нейлоновым тросом края листов стягиваются, образуя параболы. Высота в «коньке» — любая, на ваше усмотрение.

ВОТ И ВСЕ! ТЕПЕРЬ ЗОВИТЕ ДЕТЕЙ!



ДЕТСКИЕ ШАЛОСТИ



с

ПОМОЩЬЮ ВЗРОСЛЫХ

от рецепт
ской книги
искусства.

дного креп-
оранжада (в
пельсиновая

азрезать на
омтики, сло-
из двух ли-
ть холодным
чаем, доба-
поставить на
олодильник).
анжад и лед.

ХОЛОДНЫЙ
И НАПИТОК

Т МЫ Взяли
ской кухни,
напитками.

кого горяче-
имона (могут
ковник, крас-

извести креп-
а маленьком
лимонов или
студить, раз-
зильнике.

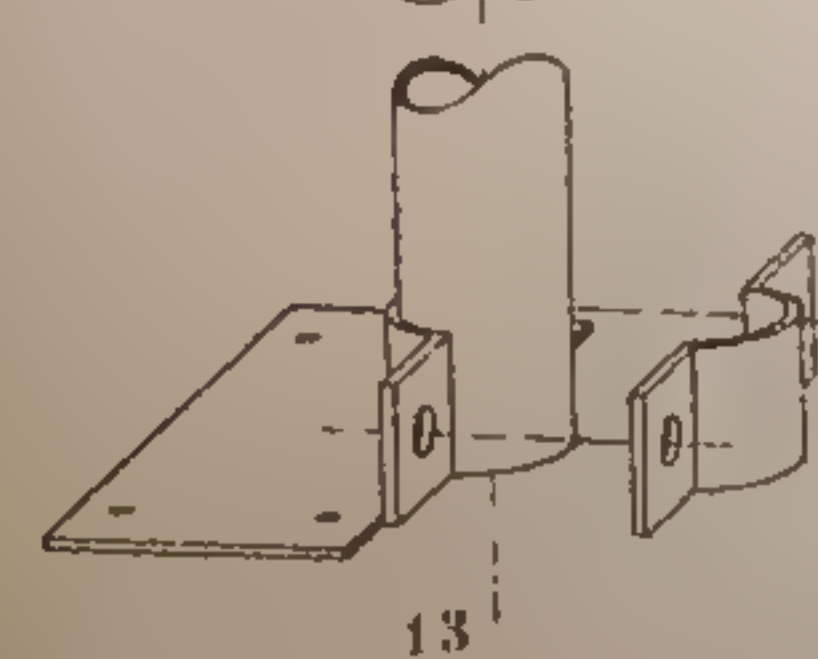
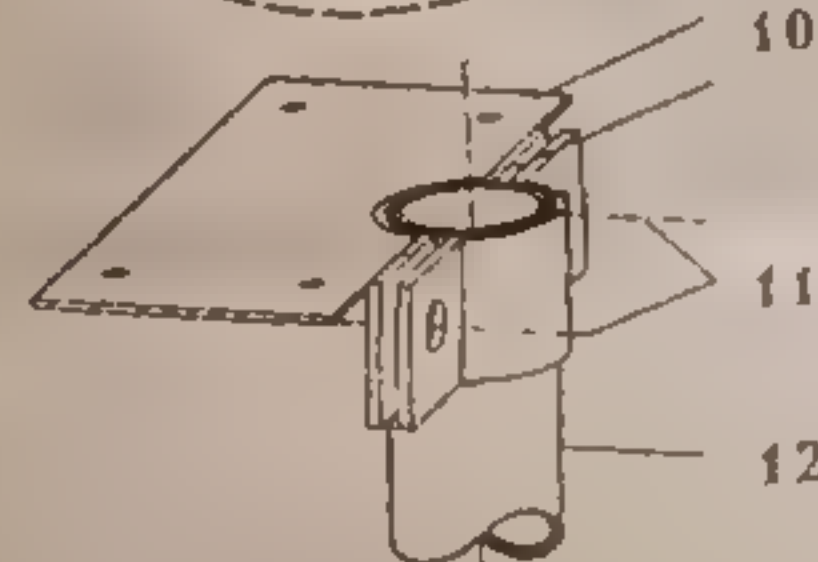
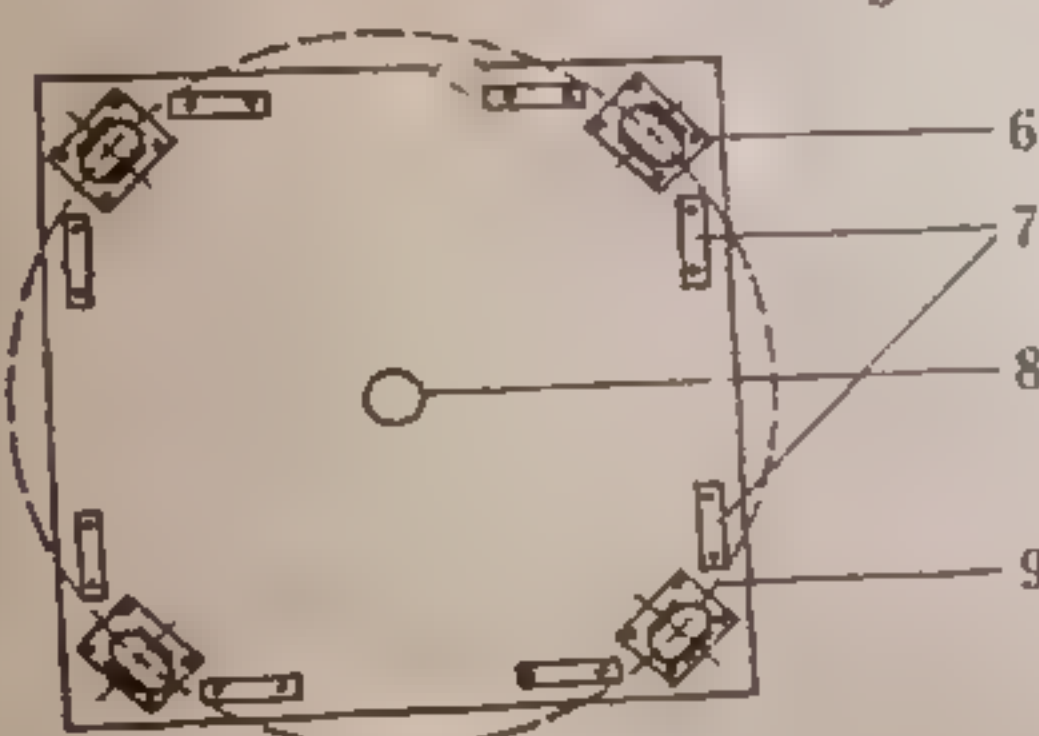
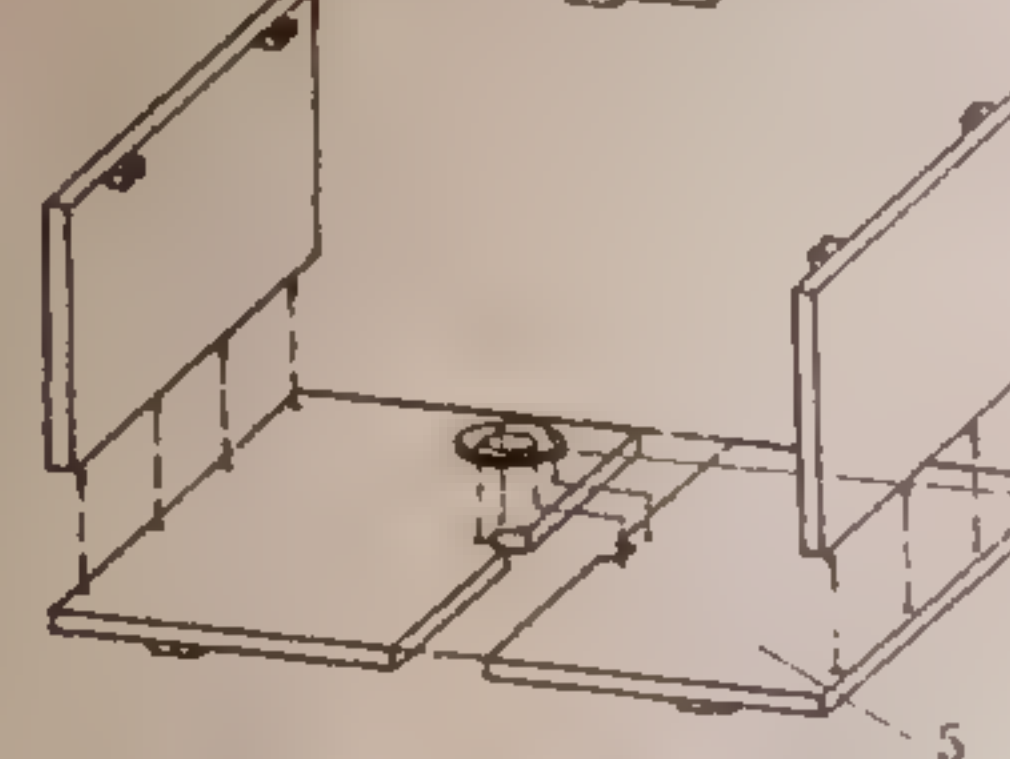
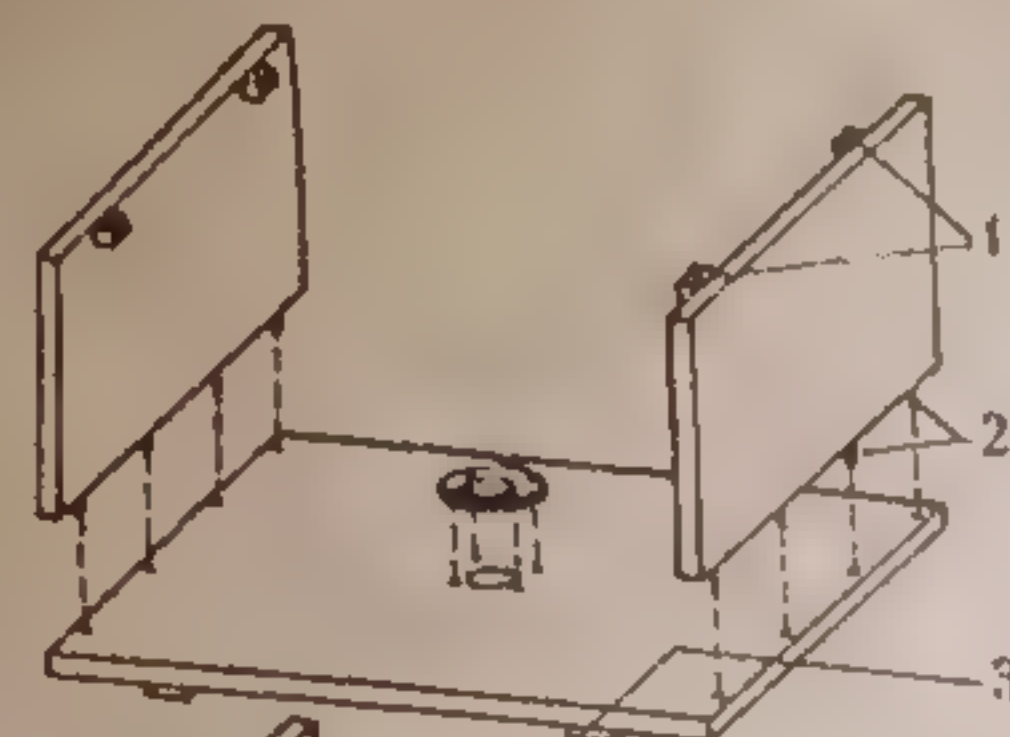
ер положить
ра, в которые
должна быть
ягодками
той мяты.

КОКТЕЙЛЬ
УЗЫКАНТЫ»

ИТСЯ ДЕТИМ.
ОСТОРОЖНО!

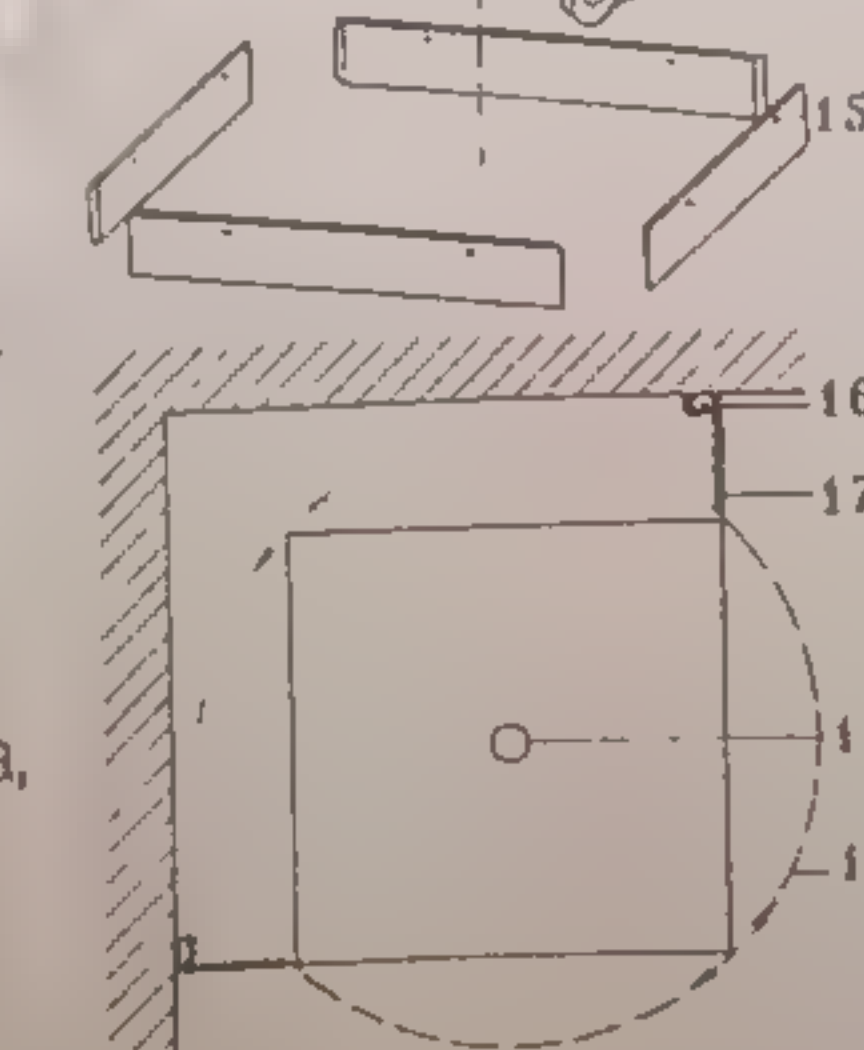
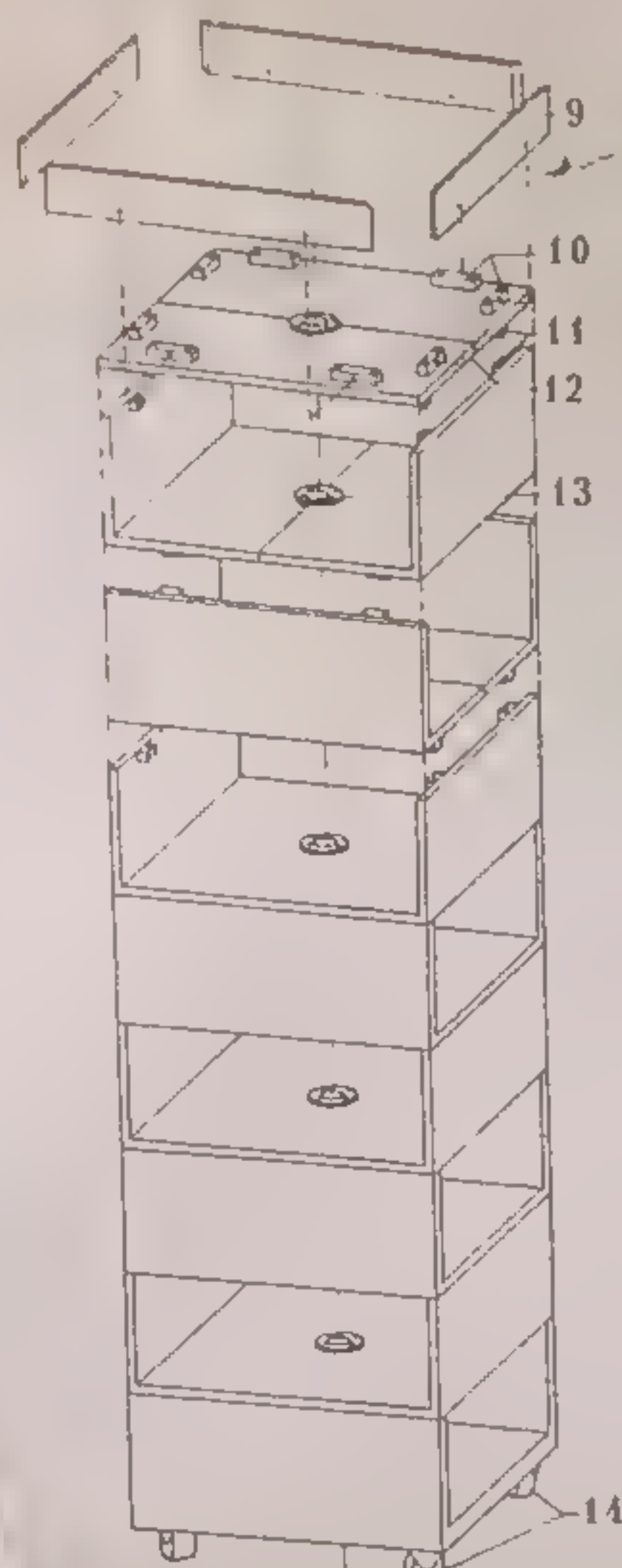
ным толщине декоративной накладки. Под направляющие кольца-вкладыши для осевой штанги по-
дойдет пластмасса толщиной 5-6 мм. Наружный диаметр кольца - 100 мм. Внутренний диаметр
кольца-вкладыша выбирают так, чтобы оно садилось на осевую штангу с небольшим люфтом. Кро-
ме того, в каждом кольце сверлится 4 отверстия, через которые оно приворачивается шурупами к
детали. Кольца крепятся к деталям 1-6 на шурупы и двухкомпонентный (твердеющий) клей.
Направляющие кольца собираются вместе на трапециевидных соединительных профилях. В днище и
крышке шкафа осевая штанга стопорится хомутами. К каждой скобе хомута приваривается крепеж-
ная пластина с четырьмя отверстиями. Места крепления этих деталей определяются с помощью от-
веса, так как именно от точности крепления зависит, насколько свободно шкаф будет поворачивать-
ся на осевой штанге. При этом шкаф одновременно садится на штангу своим весом.

Сборку шкафа начинают снизу. Определив местоположение шкафа, к стене крепят обе боковые
накладки. Ширину накладок выбирают так, чтобы при вращении шкафа между его углами и наклад-
кой оставался небольшой зазор, а наружные боковые кромки спиливают под углом 45%.

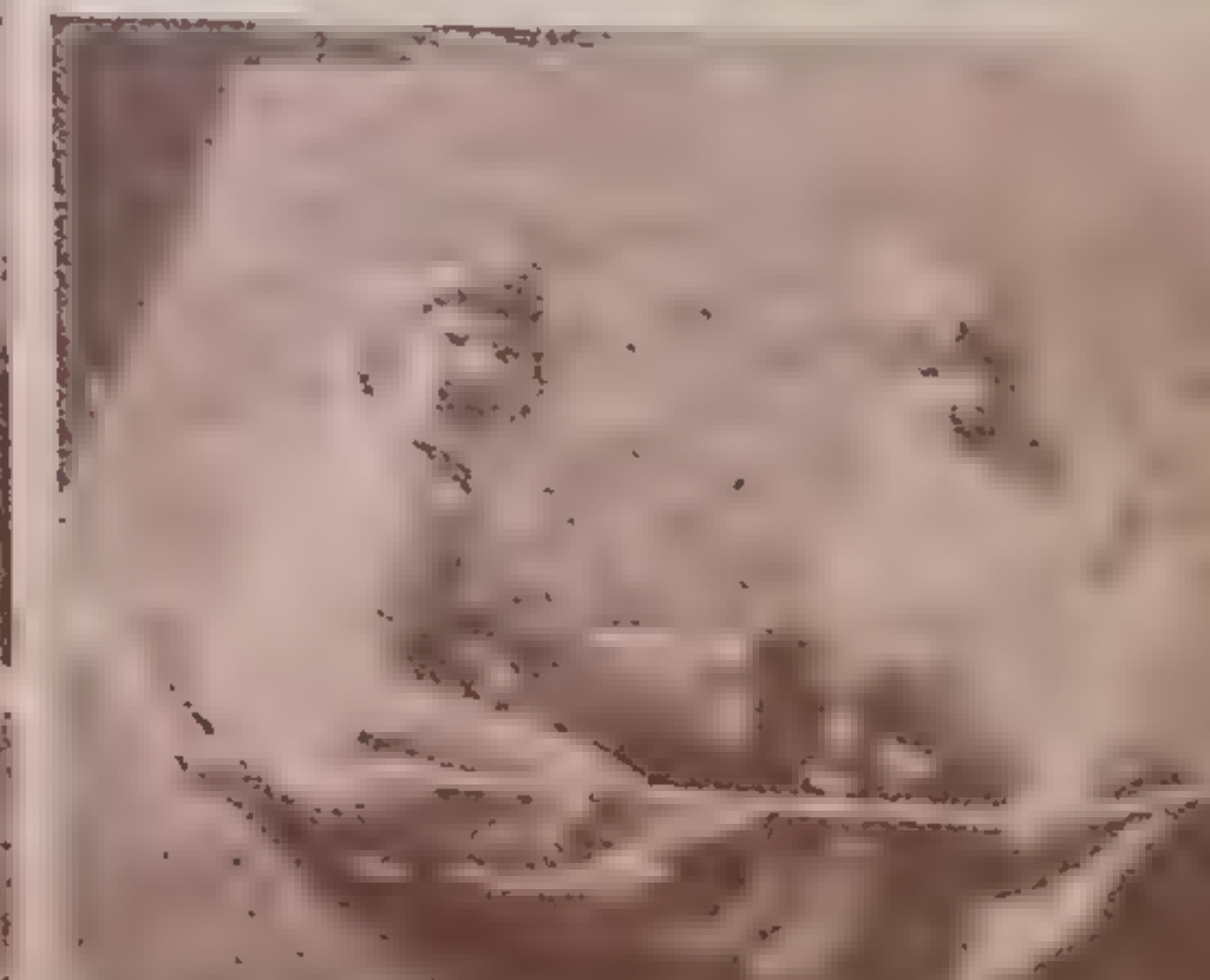


- 1 - Трапециевидные хомуты,
- 2 - Нагель 8 мм,
- 3 - Трапециевидные хомуты,
- 4 - Направляющие кольца,
- 5 - Ролики,
- 6 - Опорные плашки для нижней декоративной накладки,
- 7 - Отверстие под осевую штангу,
- 8 - Окружность, описываемая роликами при движении шкафа,
- 9 - Крепежная пластина 3x150x100 мм приваренная к хомуту осевой штанги,
- 10 - Соединение на крепежных винтах M10x30,
- 11 - Осевая штанга,
- 12 - Крепление штанги к днищу шкафа.

- 9 - Декоративная накладка,
- 10 - Опорные плашки для накладок,
- 11 - Трапециевидные хомуты,
- 12 - Крышка шкафа,
- 13 - Направляющее кольцо осевой штанги,
- 14 - Ролики,
- 15 - Декоративная накладка,
- 16 - Планка крепится к стене,
- 17 - Накладка,
- 18 - Осевая штанга,
- 19 - Круг вращения шкафа.

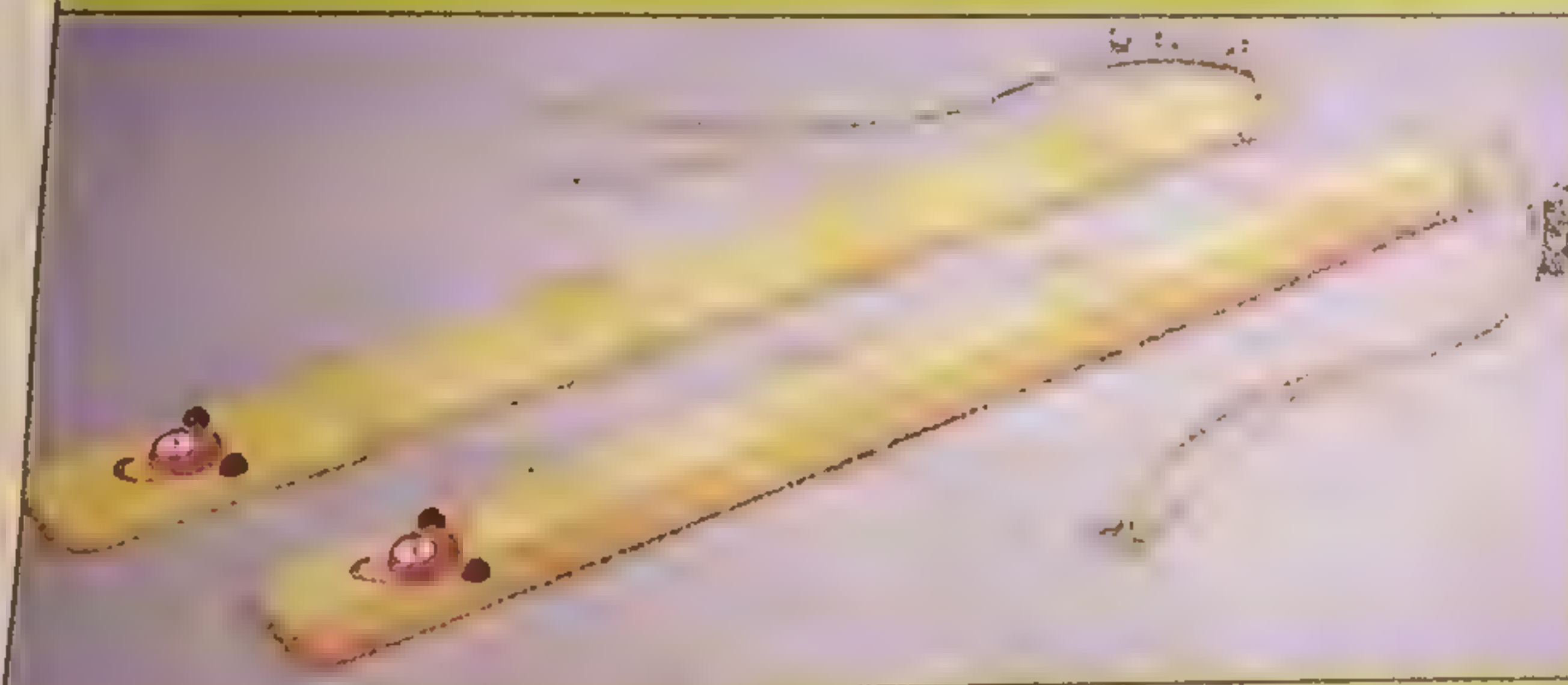


С ПОМОЩЬЮ ВЗРОСЛЫХ





ВЕЛИКОЕ ДЕЛО — ХОРОШИЙ ПАРТНЕР.
Это скажет вам любой:
уметь работать слаженной
«командой»,
понимая друг друга с полуслова, —
большое счастье.



Проверьте себя,
как далеко
вы сумеете уйти,
не запутавшись
«в четырех ногах».
А если ног целых восемь!
Маленькие лыжи
делаются
из доски 2х9х50 см.
Большие
из доски 2х9х100 см.
Лыжные крепления —
из толстой веревки.



ДЕТСКИЕ ШАЛОСТИ с помощью взрослых

НИКТО НЕ ХОЧЕТ БЫТЬ ВРАТАРЕМ?

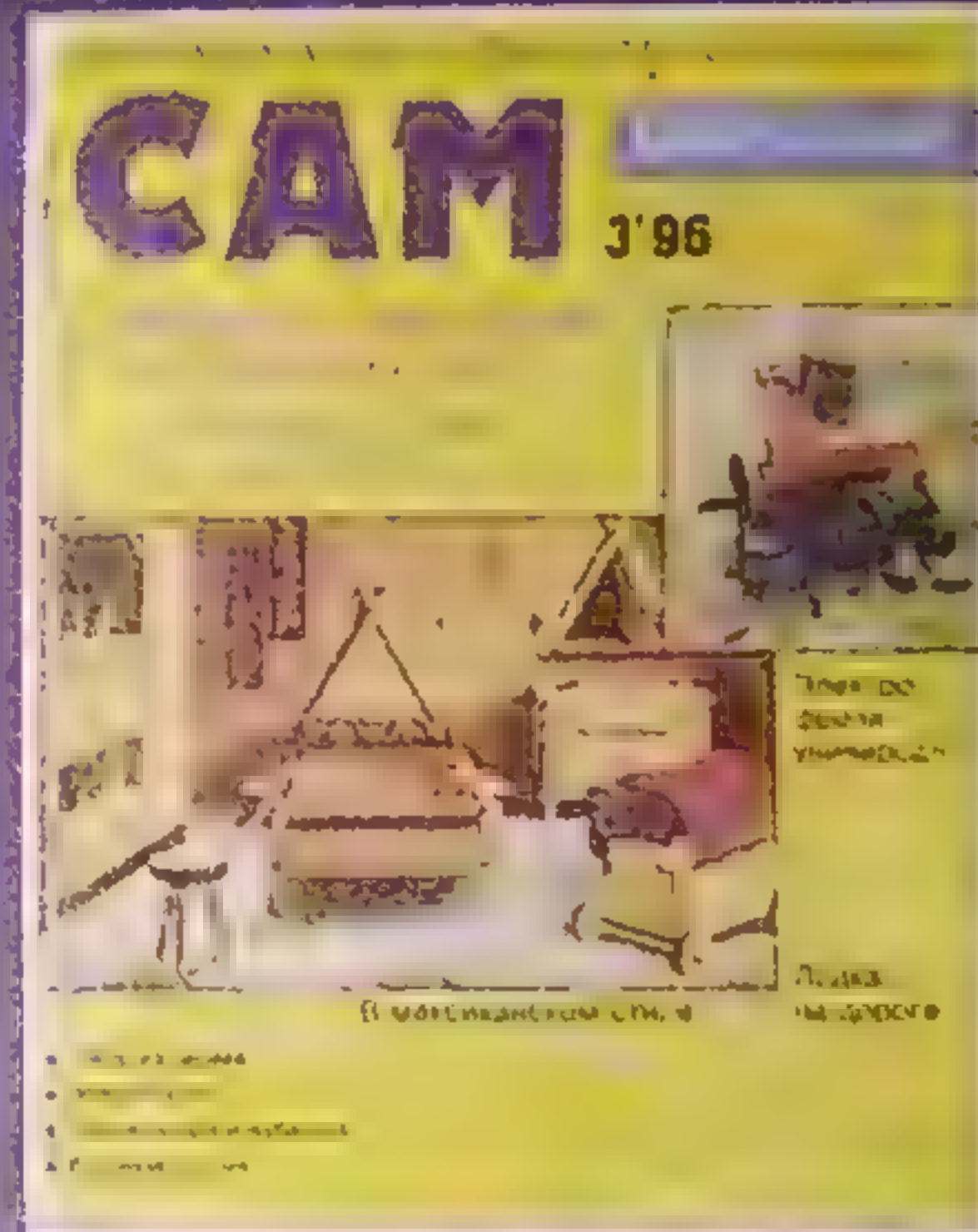
Это не проблема, если у вас есть такие вот футбольные ворота. Для маленькой
любимой команды хороший выход из положения, когда все хотят быть нападаю-
щими. Пожалуйте!

Простая конструкция
футбольных ворот
может быть использована

Хотите стать обладателями
уникальной ЭНЦИКЛОПЕДИИ
домашних умений и мастерства?

Для этого вам нужно подписаться на журналы
«САМ», «ДОМ», «ДЕЛАЕМ САМИ» и газету «ПРОЩЕ ПРОСТО».

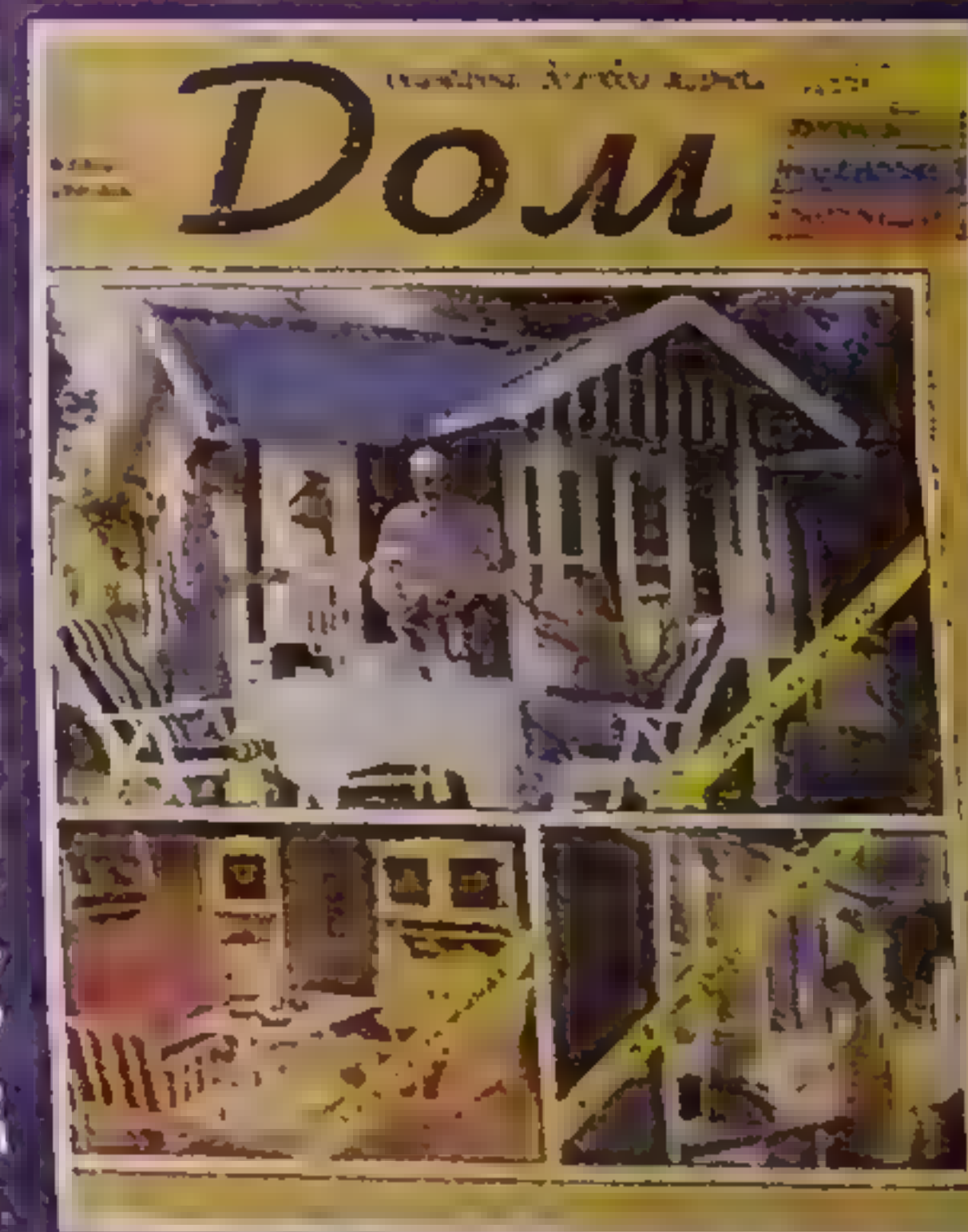
Индекс 73350



**ТЕХНИЧЕСКИЙ
ЖУРНАЛ
ДЛЯ СЕМЬИ.**
Выходит с 1992 года.
Его тематика:
самодельные станки
и инструменты,
техника для сада
и огорода, свой
автосервис,
самодельный
транспорт, садовые
домики, теплицы,
парники,
электронные
самоделки, поделки
для детей, заготовки
продуктов впрок,
домашние вина,
полезные мелочи.

Индекс 73095

**СЕМЕЙНЫЙ
ДЕЛОВОЙ
ЖУРНАЛ.**
Выходит с 1995 года.
Его тематика:
строительство дома
своими руками,
изготовление
стройматериалов,
приспособлений и
механизмов, хитрости
малой стройки,
обустройство
подворья (гараж,
погреб и др.), ремонт
жилища, оформление
домашнего
интерьера,
изготовление удобной
и красивой мебели.



Индекс 725010

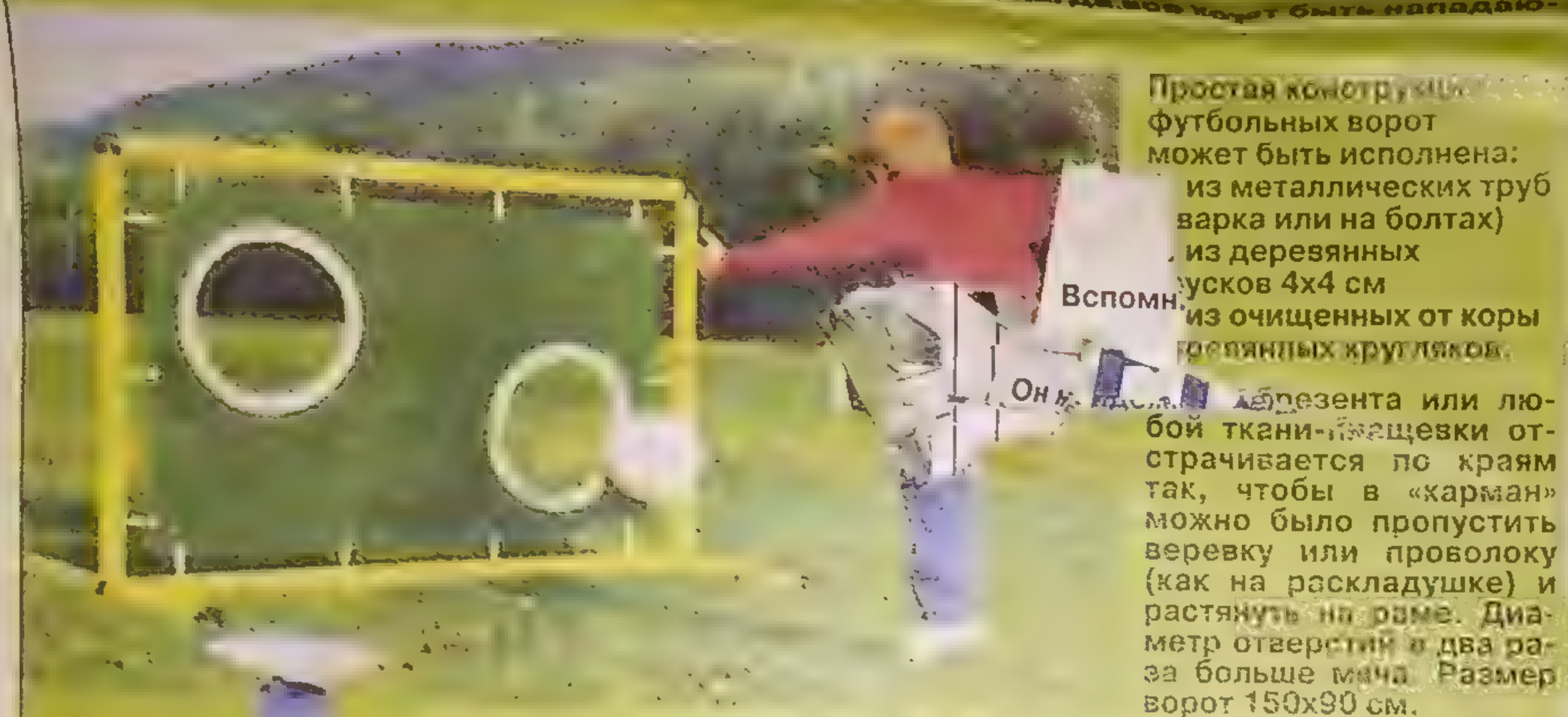


**ЖУРНАЛ
О МИРОВОМ ОПЫТЕ
умельцы,
любители, и мастера.**

С помощью взрослых

НИКТО НЕ ХОЧЕТ БЫТЬ ВРАТАРЕМ?

Это не проблема, если у вас есть такие вот футбольные ворота. Для маленькой джордовой команды хороший выход из положения, когда все хотят быть нападающими. Пожалуйста!



Простая конструкция футбольных ворот может быть исполнена: из металлических труб (варка или на болтах) из деревянных брусков 4x4 см из очищенных от коры деревянных кругляков.

Вспомните презентацию или любую ткань-пешевку отстрачивается по краям так, чтобы в «карман» можно было пропустить веревку или проволоку (как на раскладушке) и растянуть на раме. Диаметр отверстий в два раза больше мяча. Размер ворот 150x90 см.

А ДИОГЕН ТУТ НИ ПРИ ЧЕМ!

Бряд ли дразнегреческий философ, поселившийся в бочке, думал о таких последователях его философской школы.

Однако вечное желание детей куда-нибудь пролезть или проникнуть будет вполне удовлетворено.

Чем бочка хуже старого замка?

Да ничем! — ответит вам любой «от двух до пяти» и старше.



изготовление удобной и красивой мебели.

Индекс 72500



ЖУРНАЛ О МИРОВОМ ОПЫТЕ Его авторы — умельцы-любители, и мастера из многих стран. Оригинальные идеи в строительстве, благоустройстве, оборудовании, ремонте своего жилища, изготовлении для него своими руками необходимых, полезных и красивых вещей будут ждать Вас на каждой странице.

Отдельные номера этих изданий, вышедшие в 1992—1996 годах, вы можете приобрести в нашей редакции. Стоимость одного экземпляра журналов «САМ» и «ДОМ» — 13 тыс. рублей, газеты «ПРОЩЕ ПРОСТОГО» — 4 тыс. рублей (с учетом почтовой пересылки). Для оптовых покупателей скидка до 50 процентов. Деньги необходимо перечислить в ТОО «Издательский дом «ГЕФЕСТ» (ИНН 7708 001 090) на реквизиты:

р/сч. 500467403 в Управлении «Агрегат» в ИК «Масс Медиа Банк», к/сч. 739161200, МФО 044583739.

Квитанцию или ее ксерокопию отправьте по адресу:

105023, г. Москва, ул. Б. Семеновская, 40. Издательский дом «ГЕФЕСТ».

Разборчиво укажите свой почтовый адрес и наименование заказываемого издания.

Учредитель — ТОО «САМ». Издатель — ТОО «Издательский дом «ГЕФЕСТ» Спонсор — АО «ВИТУС»
Выпускающий редактор Борис АЛЕКСЕЕВ
Художественно-технический редактор Галина ФЕДотова.

Коммерческий директор Михаил КОРОТКИЙ, тел. 366-28-90.

Перевод с немецкого Михаила КИРЮШИНА.

Адрес редакции: 105023, Москва, Большая Семеновская ул., 40.

Телефоны: редакции — 366-29-45, отдела распространения — 366-28-90.

Типография издательства «ПРЕССА». Тираж 45000 экз./первый завод — 20000 экз./Зак. 1341.

Газета зарегистрирована в Министерстве печати РФ. Рег. № 014286.

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ "ГЕФЕСТ"

ДОМАШНЯЯ
ГАЗЕТА

ПРОЩЕ ПРОСТОГО

ВЫХОДИТ
ОДИН РАЗ В МЕСЯЦ

1'97

ЗИМНИЕ МОТИВЫ

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Редакция сердечно приветствует и поздравляет с новым, 1997 годом всех своих читателей — и тех, с кем мы подружились в минувшем году, и новых подписчиков «Проще простого», и тех, кто впервые увидел и купил нашу газету. Мы очень надеемся, что каждый из вас найдет на ее страницах много интересного и полезного для своей семьи.

Наше издание — уникальное. Издательский дом «ГЕФЕСТ» располагает богатейшими материалами о прикладном искусстве народов разных стран, описаниями всевозможных самоделок, оригинальной мебели, советами по дамскому рукоделию, кулинарии, домоводству. Многие из этих описаний когда-то были опубликованы в американских, германских и других зарубежных изданиях, однако российскому читателю они были недоступны. «Проще простого» — единственная в нашей стране газета, знакомящая читателей с лучшими творческими находками умельцев и рукодельниц всего мира.

Тем не менее главными корреспондентами газеты уже сегодня являются читатели «Проще простого». С особым удовольствием мы публикуем описания ваших самоделок, готовим материалы по вашим заявкам, вводим новые рубрики по вашим предложениям. Давайте же вместе постараемся, чтобы наше издание стало подлинной копилкой умений, опыта, помогла нам жить в это нелегкое время красиво и благополучно.

Редакция.

КРЕСЛО В СИТЦЕВОМ НАРЯДЕ



Содержание
глав. вкл.

Фантазия
на славянские
темы

стр.3

Заглянем
в бабушкин
сундук

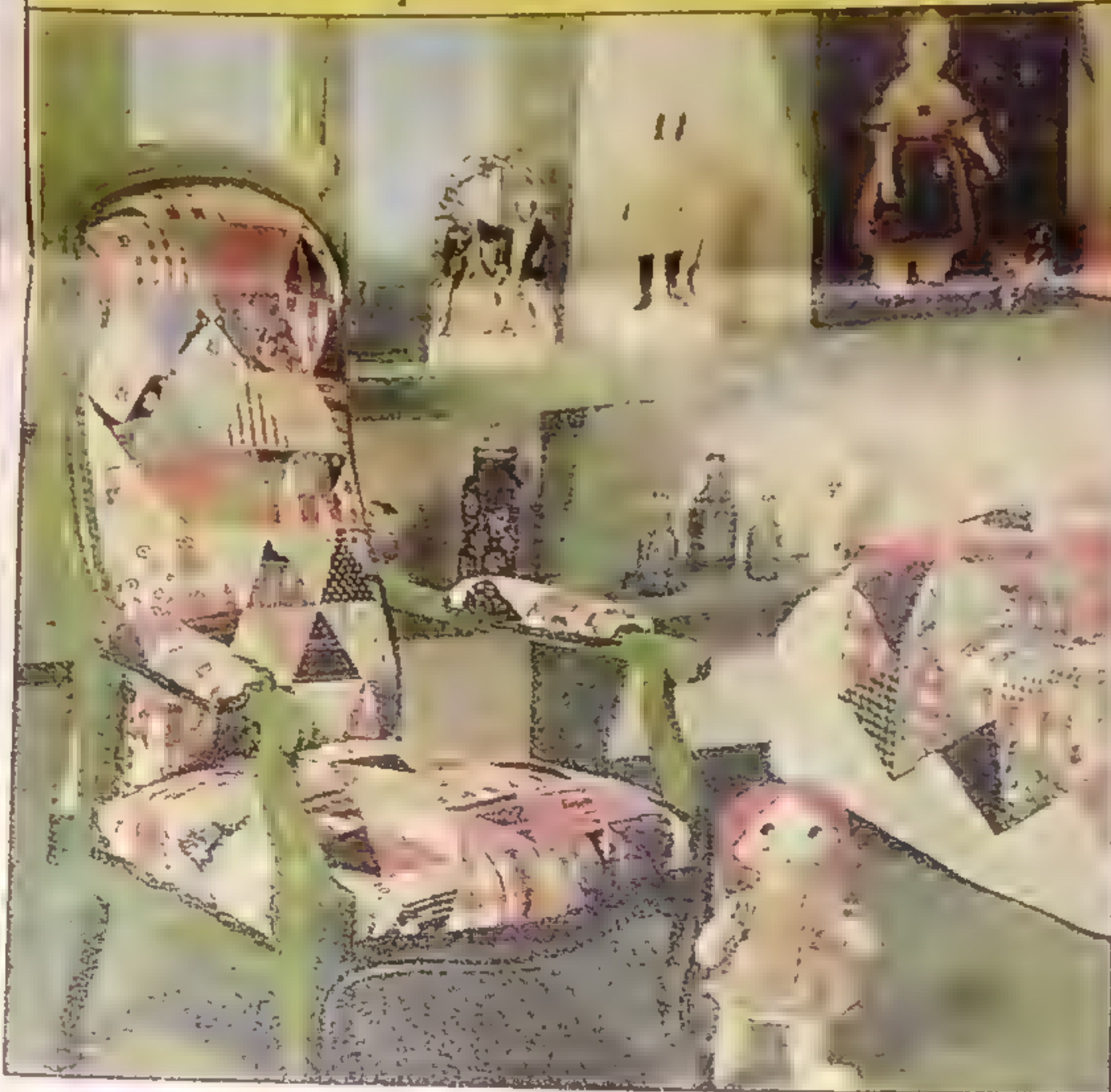
стр.4

Новый браслет
из старого ремня

Макароны
от Софи Лорен



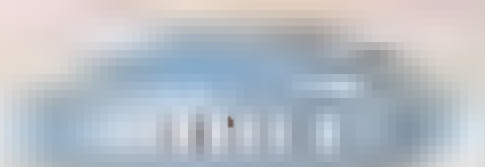
В СИТЦЕВОМ НАРЯДЕ



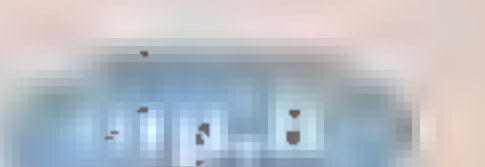
Новый браслет
из старого ремня



Макароны
от Софи Лорен



Столовая
на стене



Новый журнал
для умелых рук



ПРОСТО И МИЛО



МИНИ-ШКАФ НА РОЛИКАХ

Подписка
на нашу
газету
принимается
во всех
отделениях
связи.
Ее индекс
в каталоге
«Роспечати» —
32700

ДОМАШНИЕ СЕКРЕТЫ

Черный зонтик после многолетнего употребления теряет цвет и приобретает неприятный запах. Чтобы освежить зонтик, достаточно почистить его щеточкой, смоченной раствором черного кофе или крепкого чая.

Готовясь в путь, уложите в чемодан сначала обувь, потом остальные вещи. Если ваша одежда все же помнется, советуем поддержать ее некоторое время над ванной с горячей водой.

Жирные пятна на ковре можно вычистить, посыпав загрязненное место тальком или мукой; пятна, оставленные чаем или кофе, можно устранить холодной водой с добавлением нескольких капель нашатырного спирта.

Запах сгоревшего жира при готовке очень долго сохраняется в кухне, вызывая неприятные ощущения. Этого можно избежать, если при жарке любых продуктов поставить у плиты горящую свечу, которая нейтрализует неприятные запахи.

Клей «Бустилат» — отличный помощник в домашнем хозяйстве: им можно скреплять самые разнообразные материалы. Еще одно его достоинство — простота состава, а стало быть, возможность готовить его самому. Для этого понадобится клей КМЦ (обойный) и латексный (если последнего нет, можно пустить в дело обычную водоземлюсионную краску). Вначале по инструкции, напечатанной на упаковке, разводится клей КМЦ. Затем в него добавляется водоземлюсионная краска и состав тщательно перемешивается. Расход компонентов: на 250 г сухого порошка КМЦ — 500 г водоземлюсионной краски или латексного клея.

Чтобы избавиться от чернильных пятен на книжных страницах, приготавливают крепкий раствор щавелевой кислоты (2 — 3 г на стакан теплой воды), смачивают им толстую промокательную бумагу и накладывают ее на пятна. Если это не помогает, применяют раствор гидросульфита (одна чайная ложка на полстакана горячей воды). Ржавые пятна выводят раствором лимонной кислоты. Жирные пятна можно удалить со

страниц, если смазать их смесью из магнезии и бензина (в виде кашицы), слегка промыть листы водой и просушить промокательной бумагой.

Если разрезать использованный металлический тюбик от зубной пасты или крема и удалить верхнюю его часть, то мы получим прямоугольный листик податливого металла — отличный материал для «вечных» бирок на садовые растения. Нанеся на них надписи пустым шариковым стержнем, можно быть уверенным, что они не смоются дождем и не выгорят на солнце: рельефная надпись хорошо различима годами.

Несколько металлических пробок от лимонадных бутылок, прибитые вплотную друг к другу на небольшую дощечку, превращаются в удобное приспособление для чистки рыбы. А если прибить их штук пятнадцать по три в ряд, получится терка для грубой обдирки старой краски с древесины.

Один-два небольших магнетика позволят усовершенствовать ваш пылесос. Достаточно положить их в пылесборник, чтобы по окончании уборки извлечь из него прилипшие к магнитам иголки, кнопки, скрепки и другие полезные «трофеи», которые вы считали утерянными.

Тонкими заостренными остатками мыла гораздо удобнее, чем традиционным мелом, наносить линии выкройки на ткань при шитье. Это средство не пачкает рук и по окончании работы не оставляет на ткани никаких следов, чего не скажешь про мел.

Если ваши руки испачканы смолой, варом или серой, то их трудно отмыть водой, хотя бы и с мылом. Для того, чтобы они быстро отмылись, перед мытьем смажьте их немного растительным маслом (лучше льняным), хорошенько протрите, а потом вымойте с мылом. От загрязнения не останется и следа.

Завертывая в старые газеты меха, сукно и т. п., можно быть уверенным, что эти предметы не будут испорчены молью, т. к. типографская краска отпугивает насекомых. Хорошо также подкладывать газетную бумагу под ковры на полу.

Для сохранения яиц в течение долгого времени свежими и годными в пищу, шотландцы опускают их на одно мгновение в кипяток. От этого из белка обра-

зуется тонкая перепонка, предохраняющая внутренности яйца от доступа внешнего воздуха.

С помощью крайне простого способа лимоны можно сохранять в свежем виде в течение многих месяцев. Их укладывают в стеклянную банку и заливают холодной водой. Воду обязательно менять каждые 6 — 7 дней.

Разбитая чашка, тарелка — сегодня большой убыток. Между тем прочно склеить их весьма просто. Средство — сок чеснока. Смазывают этим соком разбитое место с обеих сторон, прикладывают, прочно обвязывают и дают просохнуть в теплом месте сутки. Склеенная таким образом посуда не боится кипятка. Если края были загрязнены, то нужно перед склеиванием их хорошо промыть и просушить.

Уничтожение накипи в самоварах и чайниках производится следующим образом. Когда вода вскипит, бросают в нее горсть или две сахарного песка. В случае значительного накопления накипи то же самое делается 2 — 3 раза, и чайник становится совершенно чистым.

Любой кожаной обуви можно сообщить непромокаемость, если положить ее на несколько часов в воду, в которой распущено густо, в возможно большем количестве мыло. По высыхании обувь становится мягкой и совсем не пропускает воду.

Если у вас нет барометра, его можно сделать самому. Еловую шишку устанавливают торчком в банку, наполненную сырым песком. Перед хорошей погодой чешуйки шишки открываются, а к непогоде, наоборот, закрываются.

Чтобы стаканы не лопались, их можно «закалить». В большую кастрюлю, залитую водой, помещают стаканы и кипятят их в течение 5 — 6 часов. Затем кастрюлю снимают с огня и укутывают одеялом, чтобы вода остывала как можно медленнее. После этого стаканы не будут лопаться.

Если вы хотите избавиться от мух, смешайте 1/2 чайной ложки истолченного перца, одну чайную ложку растертого в порошок сахара и одну столовую ложку молока. Один лишь запах этой смеси отгоняет мух, а сама смесь является вернейшим ядом для них.

КРЕСЛО

Во многих домах можно увидеть старинные кресла, никак не гармонирующие с современной мебелью. Их покрытие потускнело, обивка протерлась, но деревянные детали целы и сидеть в кресле очень удобно. Дизайнеры предлагают сделать мебельному ветерану косметический ремонт, после которого он будет выделяться в комнате не ветхостью, а красотой и оригинальностью. Вот как это делается.



КРЕСЛО В СИТЦЕВОМ НАРЯДЕ

Во многих домах можно увидеть старинные кресла, никак не гармонирующие с современной мебелью. Их покрытие потускнело, обивка протерлась, но деревянные детали целы и сидеть в кресле очень удобно. Дизайнеры предлагают сделать мебельному потерянному косметический ремонт, после которого он будет выделяться в комнате не ветхостью, а красотой и оригинальностью. Вот как это делается.

Первым делом нужно удалить пришедшую в негодность обивку, убрать старое наполнение сиденья и спинки, вытащить гвозди и оставшийся деревянный остов кресла тщательно пропылесосить. Затем следует удалить лакокрасочное покрытие. Если оно многослойное, рекомендуется обжечь окрашенные поверхности паяльной лампой. Пламенем следует воздействовать на покрытие до тех пор, пока не начнут образовываться пузырьки. После этого поверхность очищают металлической щеткой и ошкуривают мелкозернистой наждачной бумагой. Для удаления тонкого покрытия можно использовать обычную смывку. Многослойное восковое покрытие удаляют протиранием куском ткани, смоченной в водощелочной смеси (четыре доли воды на одну долю щелочи). Делать это рекомендуется в резино-

вых перчатках и при открытых окнах. После удаления покрытия кресло заново лакируют или покрывают восковым составом. На поверхности мягких элементов кресла (сиденья, спинки, подлокотников) укладывают толстый слой ваты, который крепят к раме гвоздями с плоскими головками. Для надежности вату можно обтянуть суровым полотном.

Затем по образцу старой обивки сиденья и спинки изготавливают выкройку с припуском в несколько сантиметров, по которой вырезают новую обивку. Детали накладывают на слой ваты и, сильно натягивая ее, прибивают к раме. Выступающие края обивки аккуратно обрезают лезвием безопасной бритвы. По краям обивки наклеивают декоративный бордюр, который прикроет неровности и шляпки гвоздей.

Обивка будет очень нарядной, если сшить ее из лоскутков различного цвета и рисунка. Делается это следующим образом:

1. По эскизу 1 изготавливают шаблон в виде равностороннего треугольника, по которому из тканей разных расцветок вырезают лоскутки такой же формы. На один квадратный метр обивки вам потребуется около ста треугольных лоскутков.

2. Берут два лоскутка, накладывают один на другой и сшивают так, как показано на рис. 2. Стрелки указывают направление строчки. Шов должен отстоять от краев лоскутков не более чем на 5 мм. В результате получается ромб. То же самое делают и с другими лоскутками, но не со всеми — несколько лоскутков нужно оставить несшитыми.

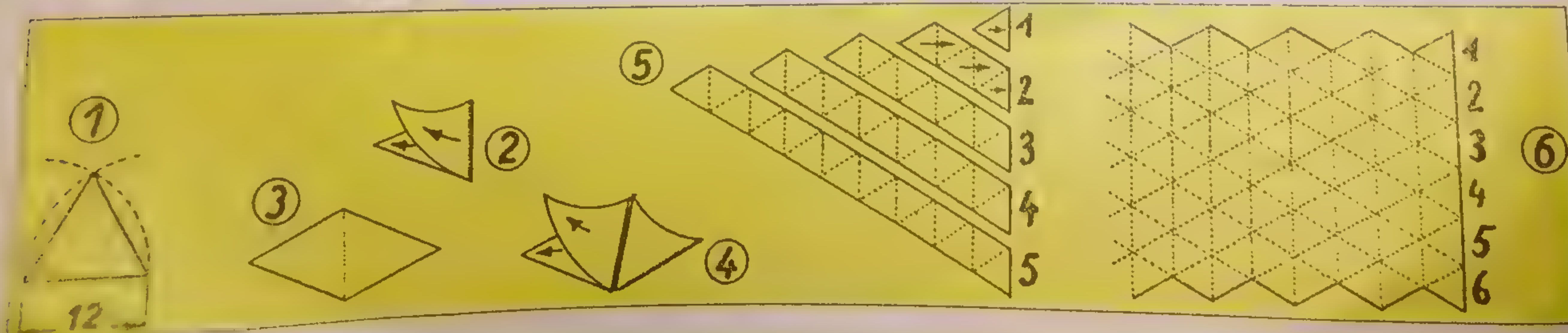
3. Все сдвоенные треугольнички расправляют и тщательно разглаживают утюгом. Затем из ромбов, сшивая их, формируют полосы, причем на одном конце каждой полосы обязательно должен нахо-

диться одинарный треугольный лоскутик. При сшивании ромбов их ровно накладывают один на другой (рис. 4) и точно соблюдают расстояние в 5 мм между краем и швом, иначе полоса окажется волнистой.

4. Первая полоса — это одинарный треугольный лоскутик, вторую составляют из двух ромбов и одного треугольника и так далее, пока не будут получены полосы требуемой длины (рис. 5). Затем полосы формируют в обратном порядке, то есть с убыванием числа ромбов в полосе.

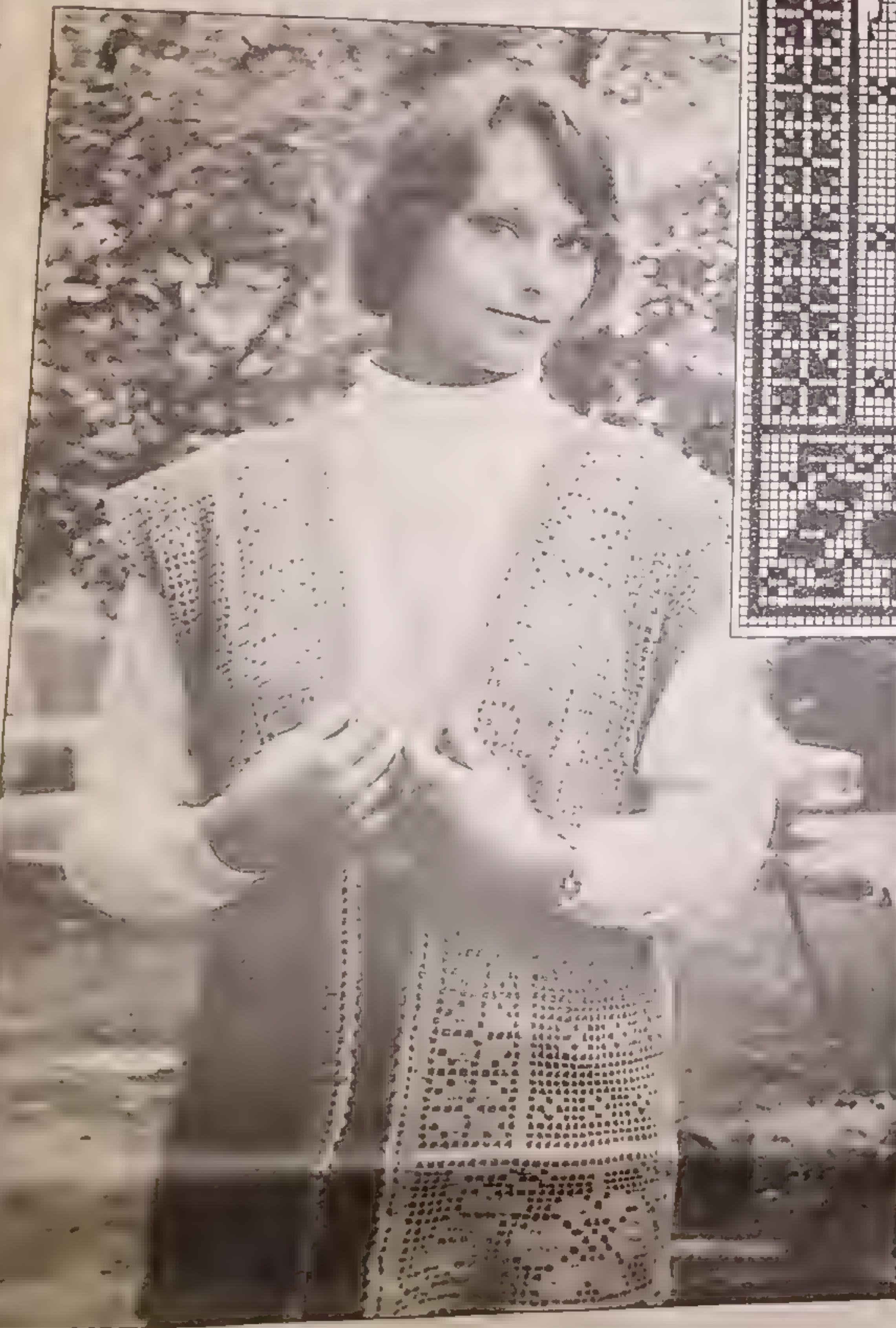
5. Готовые полосы пришивают друг к другу (рис. 6), а швы разглаживают. Собранный из разноцветных лоскутков материал настигивают на толстую мягкую ткань.

Таким же способом вы можете изготовить нарядное лоскутное покрывало для дивана или тахты, тогда они с креслом будут смотреться как единый комплект.



ФАНТАЗИЯ НА СЛАВЯНСКИЕ ТЕМЫ

В последнее время стали очень модными кружевные жилеты. В связи с тем, что за окнами зима, мы предлагаем утепленный вариант этого наряда, связанный из синтетической пряжи. Надеемся, он придется по душе нашим читательницам-модницам. Украшением изделия служит цветочный орнамент, и в частности «древо жизни», характерное для языческой символики славянских народов. Размер жилета 44—46-й.



Для изготовления жилета потребуются около 400 г. пряжи средней толщины и крючок № 1,5.

Основа рисунка — филейное вязание (см. схему).

Все три детали жилета (полочки и спинку) начинаем вязать одновременно. Надо связать цепочку из 409 воздушных петель (404 п. + 5 петель для подъема). Вязание следующего ряда начинать в 6-ю петлю от конца цепочки и далее работать, сверяясь со схемой:

пустая клетка = 1 столбик с накидом, 2 воздушные петли (следующий столбик с накидом вяжется в 3-ю петлю от предыдущего столбика);

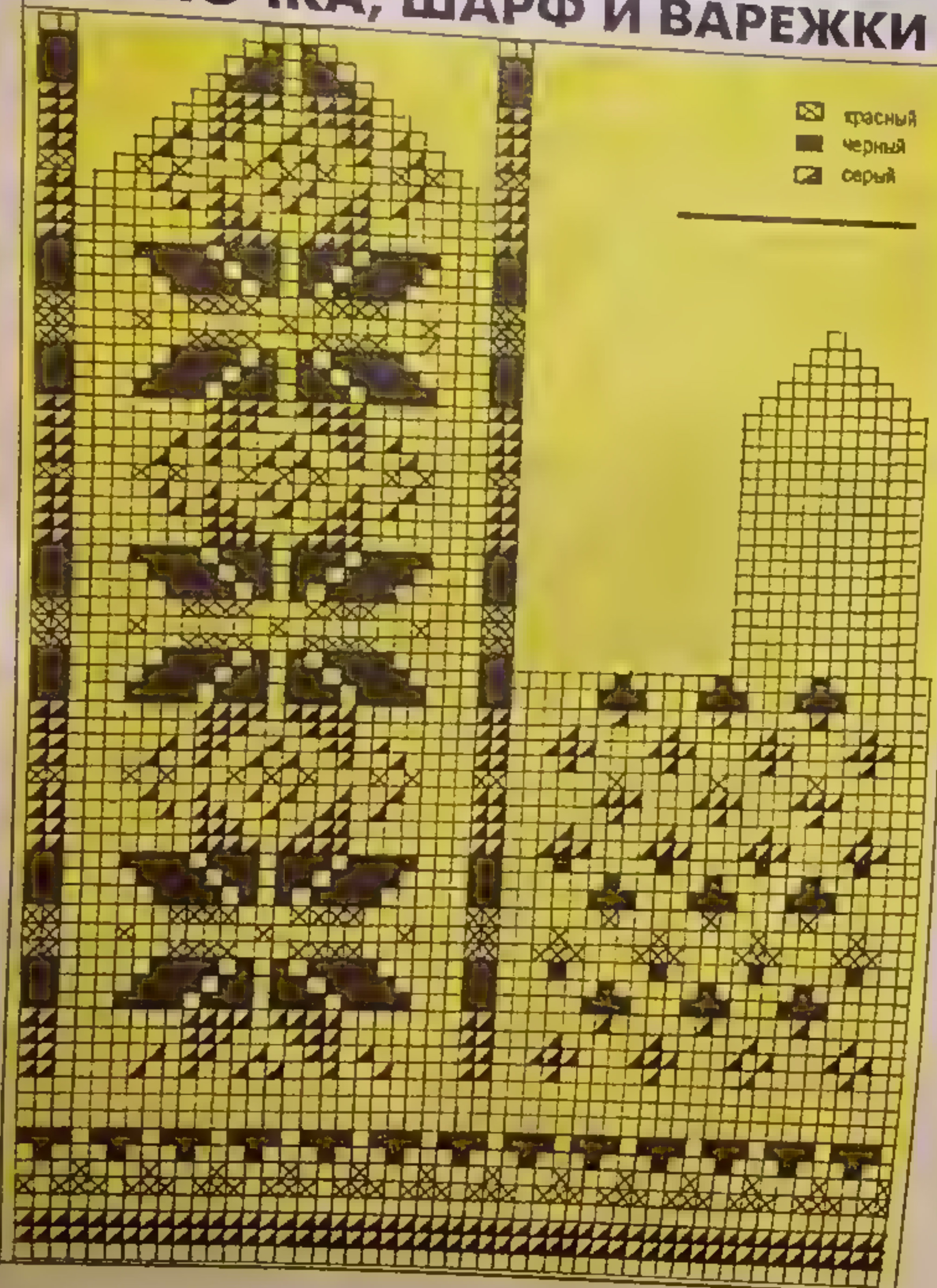
заполненная клетка = 4 столбика с накидом, из которых 1-й вяжется в столбик предыдущего ряда,

2 столбика с накидом — в воздушные петли предыдущего ряда и 3-й — в следующий столбик предыдущего ряда.

Вяжите по рисунку до проймы в высоту 46 см. Далее полочки и спинка жакета выполняются отдельно. Скосы по краям полочек для горловины показаны на схеме. Закончить вязание на высоте 72 см от начала работы.

СБОРКА. Соединить плечевые швы рядом столбиков без накида. Полочки, горловину спинки и низ жилета обвязать сначала рядом столбиков без накида и затем рядом столбиков без накида с «пиком» в каждую 4-ю петлю. Точно так же оформляются проймы рукавов. Готовый жилет намочить и разложить на ровной поверхности, сверяясь с размерами, указанными на схеме, и дать высохнуть.

ТЕПЛО И НАРЯДНО ШАПОЧКА, ШАРФ И ВАРЕЖКИ



вязание следующего ряда начинать в 6-ю петлю от конца цепочки и далее работать, сверяясь со схемой:

пустая клетка = 1 столбик с накидом, 2 воздушные петли (следующий столбик с накидом вяжется в 3-ю петлю от предыдущего столбика);

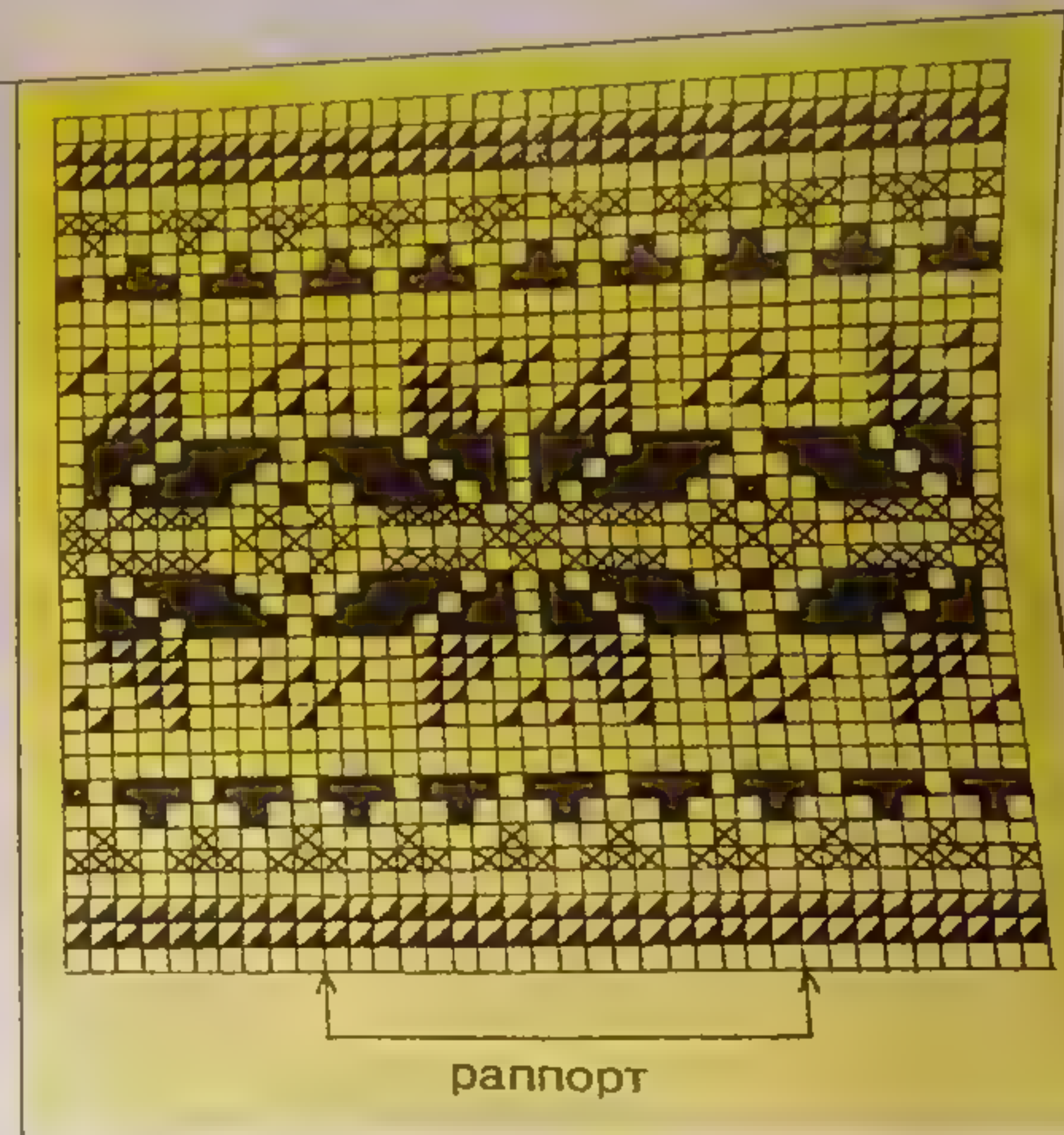
заполненная клетка = 4 столбика с накидом, из которых 1-й вяжется в столбик предыдущего ряда,

СБОРКА. Соединить плечевые швы рядом столбиков без накида. Полочки, горловину спинки и низ жилета обвязать сначала рядом столбиков без накида и затем рядом столбиков без накида с «ликом» в каждую 4-ю петлю. Точно так же оформляются проймы рукавов. Готовый жилет намочить и разложить на ровной поверхности, сверяясь с размерами, указанными на схеме, и дать высохнуть.

Для выполнения такого комплекта вам потребуются около 400 г белой шерстяной пряжи и небольшие мотки пряжи черного, серого и красного цветов.

ВАРЕЖКИ. На спицы № 3 набрать 52 петли белой пряжи, равномерно распределяя их на 4 спицы и одновременно провязывая первый ряд лицевыми петлями. Связать в высоту 1 см (6 рядов) чулочной вязкой. Для выполнения зубчатого края вяжем по всему ряду 2 петли вместе с лицевой, накид. Вяжем еще 1 см белыми нитками и затем приступаем к вывязыванию орнамента. Провязав 10 см от зубчатого края, снимаем на булавку 8 петель для вывязывания большого пальца. В следующем ряду недостающие 8 петель добираем и продолжаем вязать варежку по схеме. На высоте 18 см от зубчатого края делаем убавления, провязывая 2 петли вместе в каждом ряду с двух сторон от боковых полос. Оставшиеся 4 петли стягиваем ниткой и убираем ее на изнанку. Выполняем внутреннюю часть варежки, предварительно набрав по нижнему краю то же количество петель, что и для верхней части. Эта половинка вяжется симметрично верхней, но без орнамента. Не забудьте на внутренней части, как и на внешней, оставить отверстие для большого пальца. Вложив внутреннюю часть варежки и совместив отверстия для пальца, добираем по верхнему краю 8 петель плюс по 2 петли с боков отверстия в промежутках между верхней и нижней спицами. Вяжем пятью спицами, равномерно распределив набранные петли на 4 спицы, в высоту 4 см (20 рядов). Заканчиваем вывязывание пальца так же, как и верха варежки.

ШАРФ. На спицы № 3 набираем 72 петли, если вязать на 5 спицах, или 75 петель, если вязать на двух спицах. Выполняем узор и продолжаем вывязывание шарфа белыми нитками чулочной вязкой. Длина шарфа между узорами 1 метр 20 сантиметров. Заканчиваем шарф вывязыванием узора. Если шарф выполнялся на двух спицах, то складываем его вдоль пополам и аккуратно сшиваем. Концы шарфа оформляем бахромой. Ее длина в сложенном виде — 10 см.



ШАПОЧКА (размер 56). Для шапочки потребуются 100 г белой пряжи и остатки серой, черной и красной пряжи. Спицы № 3 и № 3,5. На спицы № 3 набираем 121 петлю и первые 6 рядов вяжем чулочной вязкой. 7-й ряд: 2 вместе лицевой, накид. Далее вяжем еще 5 рядов чулочной вязкой. Затем переходим на спицы № 3,5 и вяжем орнамент по схеме. Связав в высоту 22 см (60 рядов) от начала орнамента, равномерно убавляем петли в каждом последующем лицевом ряду: сначала через 3 петли, затем через 2, а далее каждые 2 петли вместе с лицевой. Оставшиеся петли стягиваем нитью. Для вывязывания внутренней части по нижнему краю шапочки набираем 121 петлю и выполняем ее по описанию основной части, но без орнамента. Закончив вязание, складываем обе половинки шапочки и закрепляем макушки с изнаночной стороны.

ЗАГЛЯНЕМ В БАБУШКИН СУНДУК

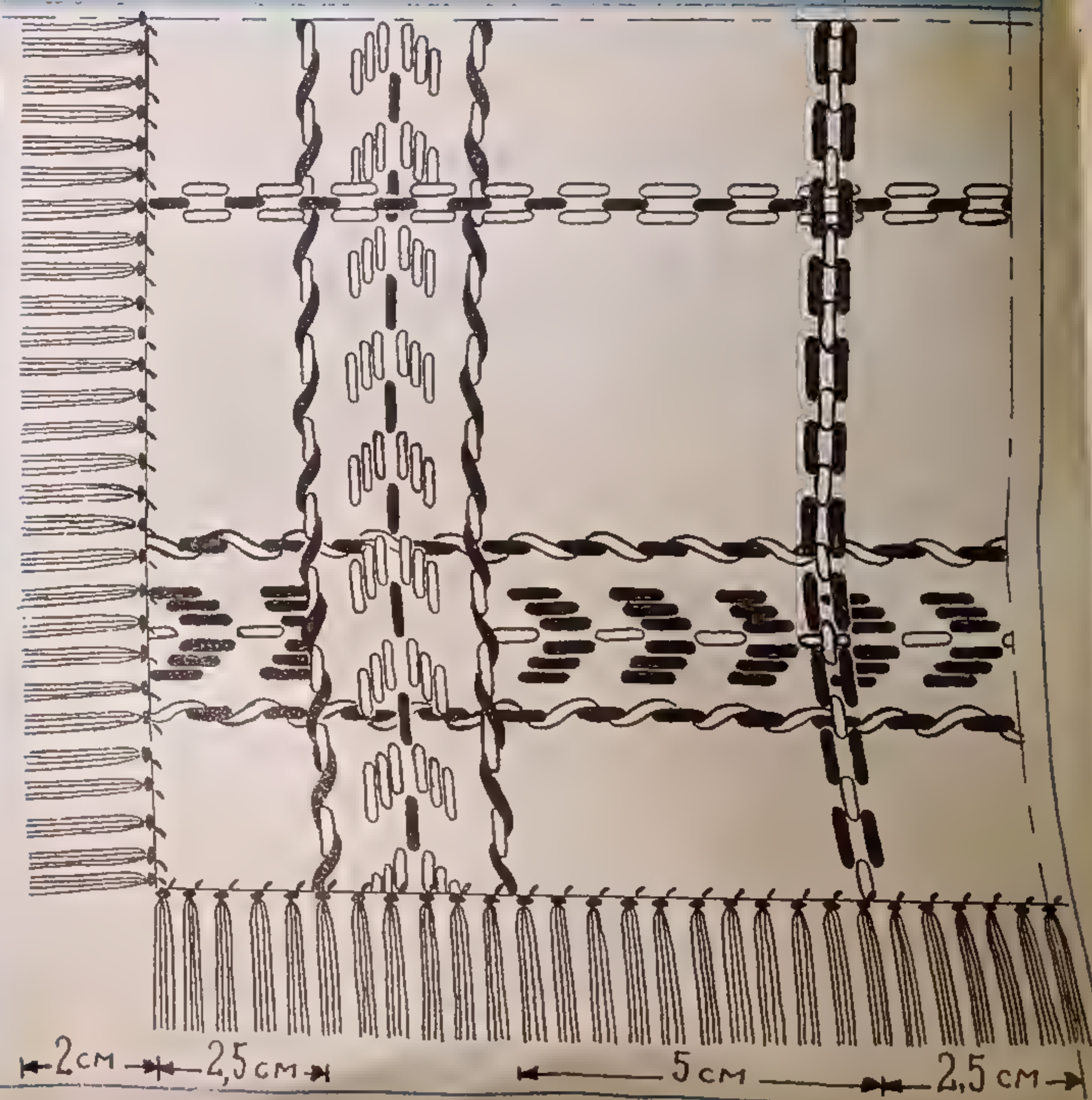


Много интересных рисунков для вышивки можно найти в дореволюционных изданиях, которые сохранились в некоторых семьях. Вот, например, какую нарядную картинку для панно мы обнаружили в одном из домашних архивов. Вышивку лучше выполнить на тонированной ткани. Работа выполняется крестом или гобеленным швом — это зависит от того, какого размера изделие вы хотите получить. Вышивая крестом, вы можете пользоваться канвой, тогда картинка получится крупнее. Для того, чтобы она была миниатюрной, нужно использовать льняное или хлопчатобумажное полотно с плотностью переплетения 16 нитей основы и 12 нитей утка на один сантиметр и вышивать швом «полукрест», захватывающим 22 нити ткани. При этом в одном сантиметре получаются 8 стежков, 6 рядов. Вышивать нужно нитками мулине в 3—4 сложения.

Эти нарядные салфетки выполнены из ткани плотного полотняного переплетения (можно использовать лен или тонкую бортонку). Работа выполнена нитками мулине в 4 сложения следующих цветов: белый, голубой, синий, сиреневый, темно-сиреневый, салатовый, темно-зеленый, светло-оранжевый и темно-оранжевый. Для отделки края салфеток потребуются хлопчатобумажные нити подходящих цветов. Размеры салфеток в готовом виде (с бахромой) — 28х28 см. Нитки на ткани не закрепляются, а их концы выпускаются в бахрому.

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ШВЫ: «шнурок» — для всех салфеток; «набор» — для голубой салфетки; «стебельчатый» и «петля» — для сиреневой салфетки; «елочка» в два цвета — для зеленой салфетки; «козлик с украшением» — для оранжевой салфетки; мережка «кисточка» — для обработки бахромы.

ПРОСТО И МИЛО



Ярким нарядным поясом, вышитым цветной «перевитью», можно украсить летнее платье или юбку.

Ткань для вышивки нужно взять полотняного переплетения.

МОДНО ВО ВСЕ ВРЕМЕНА

дов. Вышивать нужно нитками мулине в 3—4 сложения.



МОДНО ВО ВСЕ ВРЕМЕНА

Ярким нарядным поясом, вышитым цветной «перевитью», можно украсить летнее платье или юбку. Ткань для вышивки нужно взять полотняного переплетения типа перкали или поплина.

Лепестки цветов вышиваются попеременно белым и желтым цветами. Затем заполняются просветы между лепестками и вышиваются сердцевинки цветов. Девять ячеек в середине каждого цветка заполняются двойным «настилом» по перевитой сетке. Горизонтальные и вертикальные просветы между лепестками цветков заполняются простым «настилом» красным цветом. Диагональные просветы заполняются «перевитью» зеленым цветом. На концах зеленых диагоналей одну клетку заполняют двойным «настилом». Внутренние (желтые и белые) части треугольников и зеленые крестики между цветками, как и сердцевинки цветков, вышивают, расположив заполняемые «настилом» клетки в шахматном порядке. Края треугольников вышивают «перевитью» зеленым цветом.

Пояс состоит из трех деталей — задней и двух передних. Каждая вышивается отдельно, затем детали увлажняются, отглаживаются с изнаночной стороны и пришиваются к подкладке. Длина пояса по нижней кромке равна объему талии минус ширина планки. Длина по верхней кромке должна быть больше нижней на один-полтора сантиметра по каждому боковому шву. Ширина пояса в готовом виде — 9,5 см. Работа выполняется нитками мулине в два сложения для «стлани» и в четыре сложения — для «настила» и «перевити».



Д
пло
№ 5
та
на
ват
глад
3 мм
ко п
шает
его ж
т. е. п
мягко
полот
подсу
но зав
нут на
Сред
висит
мыслу
легая к
выбира
очень у
верхнос
роким,
лотно. К
делаетс
всей ши
браслет
влажной
Далее
вы хотите
ка прежд
централь
нем. Даж
тем не ме
ции всего
может бы
ко линий,
«завязан»
Наконец
браслета т
кто впервы
ет пояснит
влажном с
пластично
циальных
верхность
Для тиснен
соны и сте
резать по
простейши
(резьбы по
первых пор



Приятное с полезным

Испокон веку девочки играли в куклы. Прогуливали их, кормили, укладывали спать, пели им колыбельные песни. Играя в дочки-матери, они незаметно для себя готовились к выполнению самой главной миссии на Земле — материнству. Подрастая, они учились у мам рукоделию, шили и вязали для кукол нарядные одежды, а с годами использовали эти умения для изготовления своего приданого.

Нынешние наши дочки и внуки приданое для себя не готовят, рукоделию не обучаются, а куклы у многих из них, к сожалению, совершенно иные. Среди родителей стало престижным купить ребенку заокеанскую Барби, а потом с каждой полочки приобретать для нее замысловатые наряды, кукольные автомобили, кукол-ухажеров. Барби — не «доченька», а скорее взрослая наставница, внушающая своей юной подружке мысли о грядущей легкой жизни. Можно ли представить, чтобы ваша дочка пела этой кукле-невесте колыбельную песню?

Наша редакция располагает довольно большим количеством каталогов игрушек западноевропейских стран, и ни в одном из них нет ни Барби, ни подобных ей «прожигательниц жизни». На страницах этих изданий — куклы-новорожденные с наборами колясок, ванночек, пеленок, куклы-дошколята с

игрушечной мебелью, посудой. Все игрушки — обучающие, прививающие какие-либо полезные навыки их маленьким хозяевам и хозяйкам.

В одном из германских каталогов нам бросились в глаза совершенно изумительные куклы. Прimitивные с виду, их без труда может сшить каждая мама, они одеты в курточки с застежками пуговицы, вставляют пояса в пряжки и т. д. На той же странице — такая же простая в изготовлении кукла раздается свои собственные рубашки, платьица, туфельки, а благодаря этому быстро научится одеваться самостоятельно. К этой замечательной идее германских дизайнеров мы хотим добавить свою собственную: если веревочные волосики куклы сделать подлиннее, девочка будет учиться на ней и заплетать косички.

Материалом для изготовления таких обучающих кукол может быть любая ткань — например, вышедшая из употребления простынка, а для набивки — вата, синтепон или просто лоскутки, оставшиеся после изготовления ваших взрослых нарядов.



НОВЫЙ БРАСЛЕТ из СТАРОГО РЕМНЯ

Для тех, кто уже попробовал работать с плотной чепрачной кожей («Проще простого» № 5, 1996 г.), изготовление простого браслета из нее вряд ли окажется сложным. А начинающим можно порекомендовать использовать старые мужские ремни, желательно с гладкой поверхностью из кожи толщиной 2—3 мм. Подобные ременные полотна несколько пластичнее чепрака, но это отнюдь не мешает в работе. Если ремень очень старый,



тельности можно использовать и те инструменты, которые есть в каждом доме. Например, простая плоская отвертка неплохо оттеснит прямые линии, а небольшая крестообразная отвертка даст штамп в форме небольшого крестика, тупой конец штопальной иглы — точечный штамп и т. д.

Рисунок на браслет наносится от руки поэтапно: линия на правую сторону и тут же симметричная ей на левую. Мисс

НОВЫЙ БРАСЛЕТ из СТАРОГО РЕМНЯ

Для тех, кто уже попробовал работать с плотной чепрачной кожей («Проще простого» № 5, 1996 г.), изготовление простого браслета из нее вряд ли окажется сложным. А начинающим можно порекомендовать использовать старые мужские ремни, желательно с гладкой поверхностью из кожи толщиной 2—3 мм. Подобные ременные полотна несколько пластичнее чепрака, но это отнюдь не мешает в работе. Если ремень очень старый, его желательно почистить перед работой, т. е. просто вымыть в теплой воде с мылом мягкой щеткой или губкой. Затем отрезать от полотна кусок необходимой длины и слегка подсушить перед началом работы. Достаточно завернуть его в кусочек мягкой ткани и минут на пятнадцать положить под пресс.

Средняя длина браслета 18—19 см, это зависит от объема запястья и того, как по замыслу должен сидеть браслет — плотно прилегая к руке или свободно. Ширина браслета выбирается индивидуально. Он может быть и очень узким, тогда работа по отделке его поверхности сводится к минимуму, и очень широким, насколько позволяет ременное полотно. Кроме того, форма браслета иногда делается и сложной, т. е. не одинаковой по всей ширине. Когда эти вопросы решены, браслет выкраивается окончательно из влажной кожи.

Далее следует выбрать рисунок, который вы хотите нанести на браслет. Выбор рисунка прежде всего зависит от того, будет ли центральная часть браслета украшена камнем. Даже если камень очень маленький, он, тем не менее, становится центром композиции всего изделия. Рисунок в этом случае может быть совсем простым, всего несколько линий, но и сложный рисунок должен быть «завязан» на камне.

Наконец можно переходить к отделке браслета тиснением и гравировкой. Для тех, кто впервые слышит об этих приемах, следует пояснить, что жесткая чепрачная кожа во влажном состоянии становится достаточно пластичной для того, чтобы при помощи специальных инструментов наносить на ее поверхность различные узоры и орнаменты. Для тиснения используются штампы или пуассоны и стеки. Гравировочным ножом можно резать по коже так же, как по дереву. Набор простейших инструментов для линогравюры (резьбы по линолеуму) вполне подойдет на первых порах. При некоторой доле изобрета-



тельности можно использовать и те инструменты, которые есть в каждом доме. Например, простая плоская отвертка неплохо оттеснит прямые линии, а небольшая крестообразная отвертка даст штамп в форме небольшого крестика, тупой конец штопальной иглы — точечный штамп и т. д.

Рисунок на браслет наносится от руки поэтапно: линия на правую сторону и тут же симметричная ей на левую. Инструмент, которым вы наносите рисунок, не должен царапать кожу, т. е. повреждать ее верхний слой, он должен лишь слегка продавливать его. Штампы наносятся при помощи легкого удара молотка, но лишь после предварительной разметки.

Сухую окраску браслета, т. е. выполненную средствами, предназначенными для обработки кожи (различные кремы, жидкий воск и т. п.) можно выполнить перед окончанием работы. Крем надо втереть в кожу при помощи старой зубной щетки, желательно с мягкой щетиной, дать ему подсохнуть и отполировать. Такую окраску можно назвать прозрачной, т. к. цвет самой кожи всегда будет проступать. Если есть необходимость перекрыть цвет самой кожи, то идеально подойдут старые морилки для дерева, а открытый сочный цвет (зеленый, синий и т. п.) можно получить при помощи концентрированного раствора анилиновых красителей для ткани. Подобные способы окраски, при которых происходит повторное замачивание кожи, следует выполнять до тиснения по коже штампами и стеклом, так как оно в результате окраски «разойдется», но после резьбы по коже, если вы решили поработать с ножом.

После водной окраски, тиснения и окончательного высыхания браслета его следует обработать любым (например, бесцветным) кремом для защиты кожи.

Если вы хотите поставить на браслет небольшой камень, надо приложить его к браслету, аккуратно обвести по контуру, зачистить место крепления камня, т. е. убрать крем, а затем нанести тонкий слой универсального клея «Супер» и быстро соединить.

Для тех, кто желал бы воспользоваться готовым рисунком, предлагаю три варианта из своей творческой коллекции.

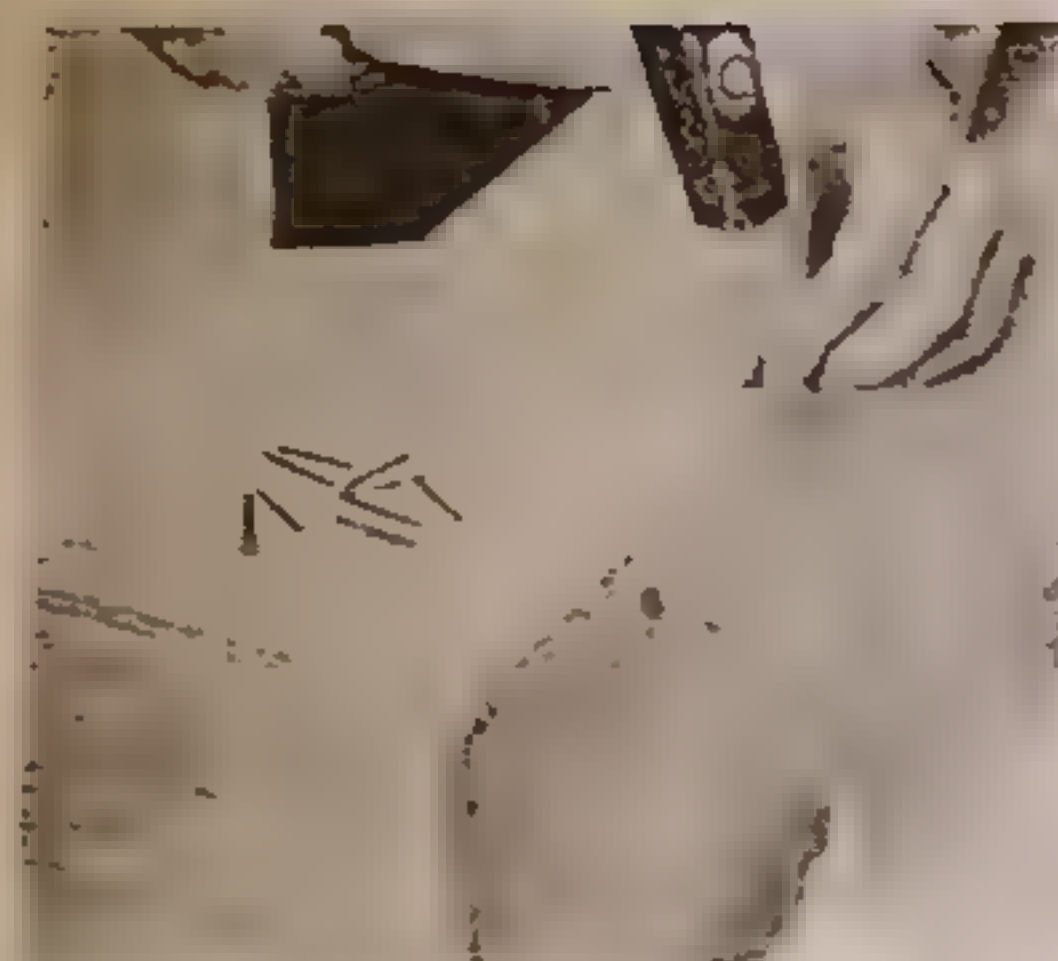


Где разместить всевозможные мелкие предметы, чтобы они в любой момент могли оказаться под рукой? С этой проблемой сталкивался, вероятно, каждый из нас.

В предлагаемом мини-шкафу с девятью поворотными ящиками можно разместить очень многое. Особенно он удобен для тех, кто занимается рукоделием, любит мастерить. Длина шкафа — 58 см, ширина — 52 см, высота вместе с роликами — 61 см. Высота открывающихся ящиков 15 см, внутри они имеют размеры 25 x 50 см. Можно сделать ящики и меньшей высоты, например, 12 или 10 см (по образцу обычных выдвижных ящиков). Важную роль играют элементы подвески ящиков, которые должны быть очень жесткими, иначе ящики в открытом виде будут провисать. Их подвешивают на одной из двух стоек, привинченных вверх и вниз к центральным брускам верхнего и нижнего горизонтальных щитов. Если нагрузки на ящики небольшие, крепить их к стойке можно на шарнирных петлях, но лучше на более жестких рояльных. В условиях больших нагрузок ящики целесообразнее подвешивать на дверных петлях. Они должны висеть свободно, чтобы при открытии не задевать друг друга. При желании к противоположной стойке можно прикрепить магнитные защелки, а к внутренним стенкам ящиков — соответствующие металлические пластины.



МИНИ-ШКАФ НА РОЛИКАХ



1 К днищу ящика приклеивают и прибивают проволоочными штифтами сначала боковые, затем переднюю стенки.



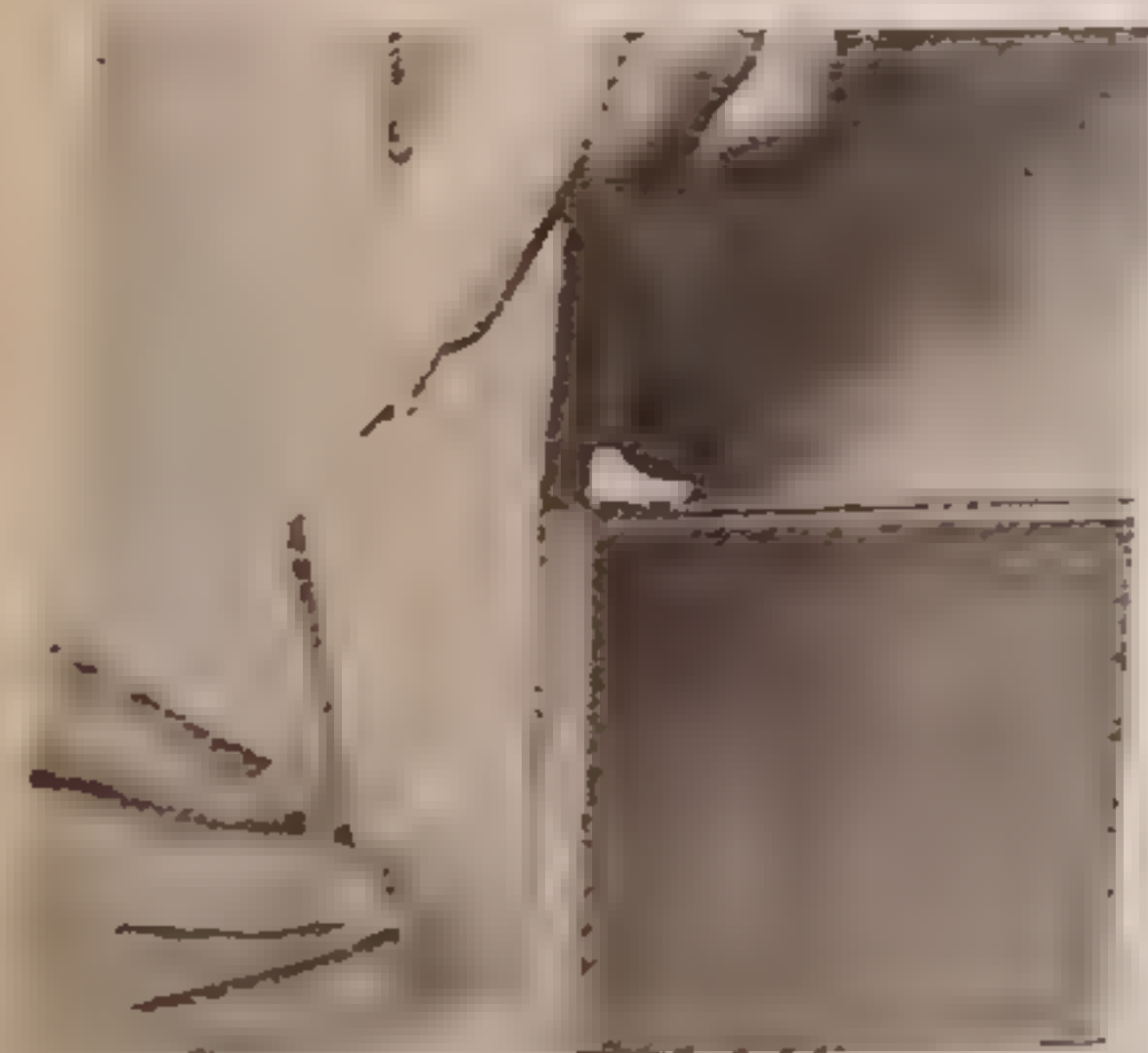
2 Внутреннюю стенку крепят на клею и штифтах в последнюю очередь, располагая ее с некоторым отступом от кромки днища.



3 Для угловых соединений стенок ящика применяют закругленную рейку (снаружи) и для усиления — профиль из сосны. Одновременно они выполняют функцию декоративных элементов. Рейку и профиль распиливают пилой с мелким зубом, используя распиловочный ящик.



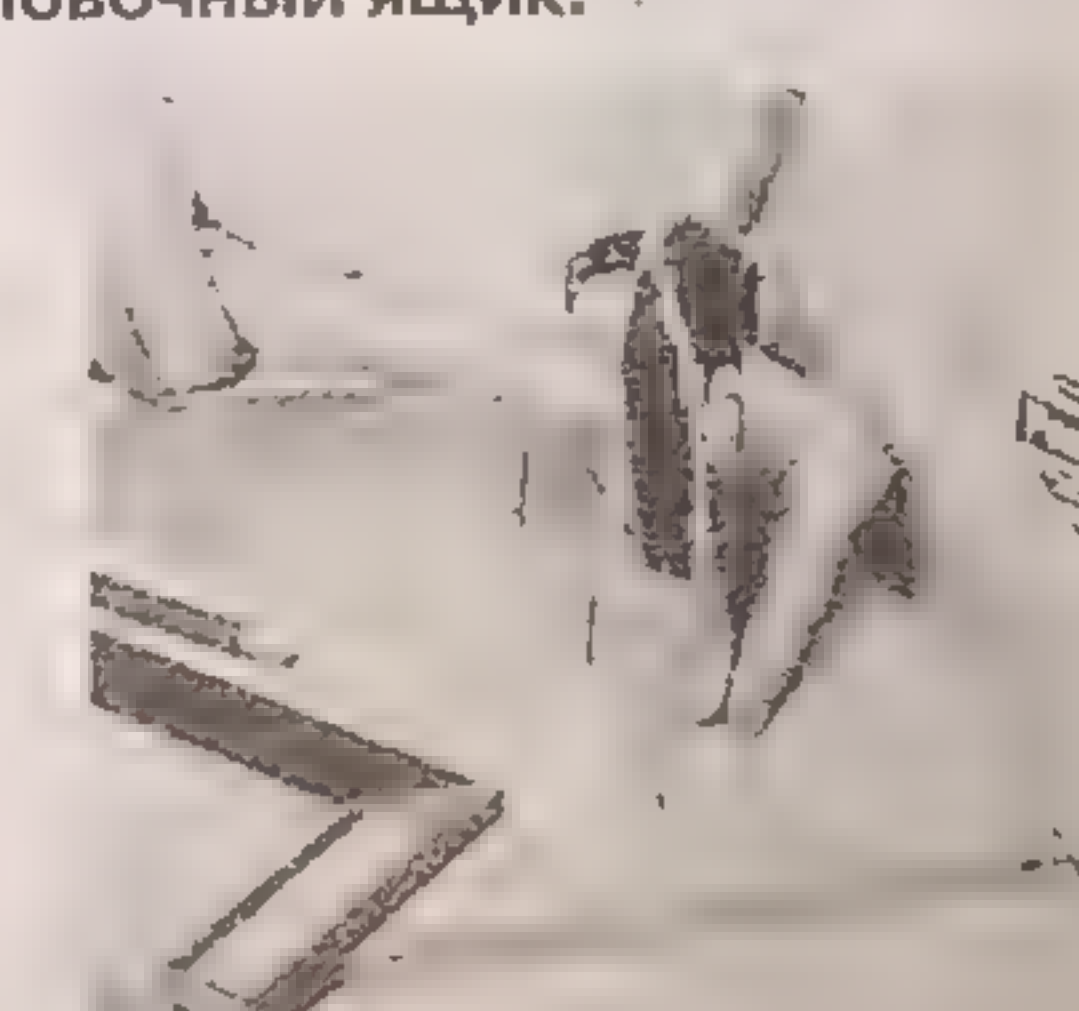
4 Перед приклеиванием элементов угловых соединений (рейка и профиль) их обрабатывают морилкой и шлифуют поверхности.



5 Профиль из сосны приклеивают изнутри, а рейку — снаружи.



6 Оба угловых элемента стягивают струбциной и оставляют в таком положении до тех пор, пока клей не высохнет.



7 Разметка места приклеивания центральных брусков к верхнему и нижнему горизонтальным брускам шкафа.



11 Крепление стоек к центральным брускам верх-

8 Щит (верхний или нижний) осторожно переворачивают и уже с другой стороны с небольшим наклоном вгоняют в него 5–6 проволоочных штифтов. Затем поверхность щита шпаклюют и шлифуют.

9 Каждую из двух стоек собирают из четырех брусков, склеиваемых и скрепляемых между собой проволоочными штифтами. К внутреннему бруску (кровельной рейке) сначала крепят передний, а затем боковые бруски.

10 Нижняя коробка формируется из шести отрезков кровельной рейки — двух длиной 40 см и четырех 25 см, а верхняя — из шести сосновых брусков, двух длиной 44 см и четырех — 25 см.

11 Крепление стоек к центральным брускам верхнего и нижнего горизонтальных щитов. После предварительной подгонки стойки с обеих сторон привинчивают шурупами длиной 4x30 см (возможно 4x35 мм) — по два шурупа с каждой стороны центрального бруска.

Наши чертежи помогут вам изготовить мини-шкаф на роликах. Слева вверху — вид спереди, справа вверху — вид сбоку, слева внизу — вид в плане без верхнего горизонтального щита, справа внизу — конструкция поворотного ящика и стойки, схема подвески ящика.

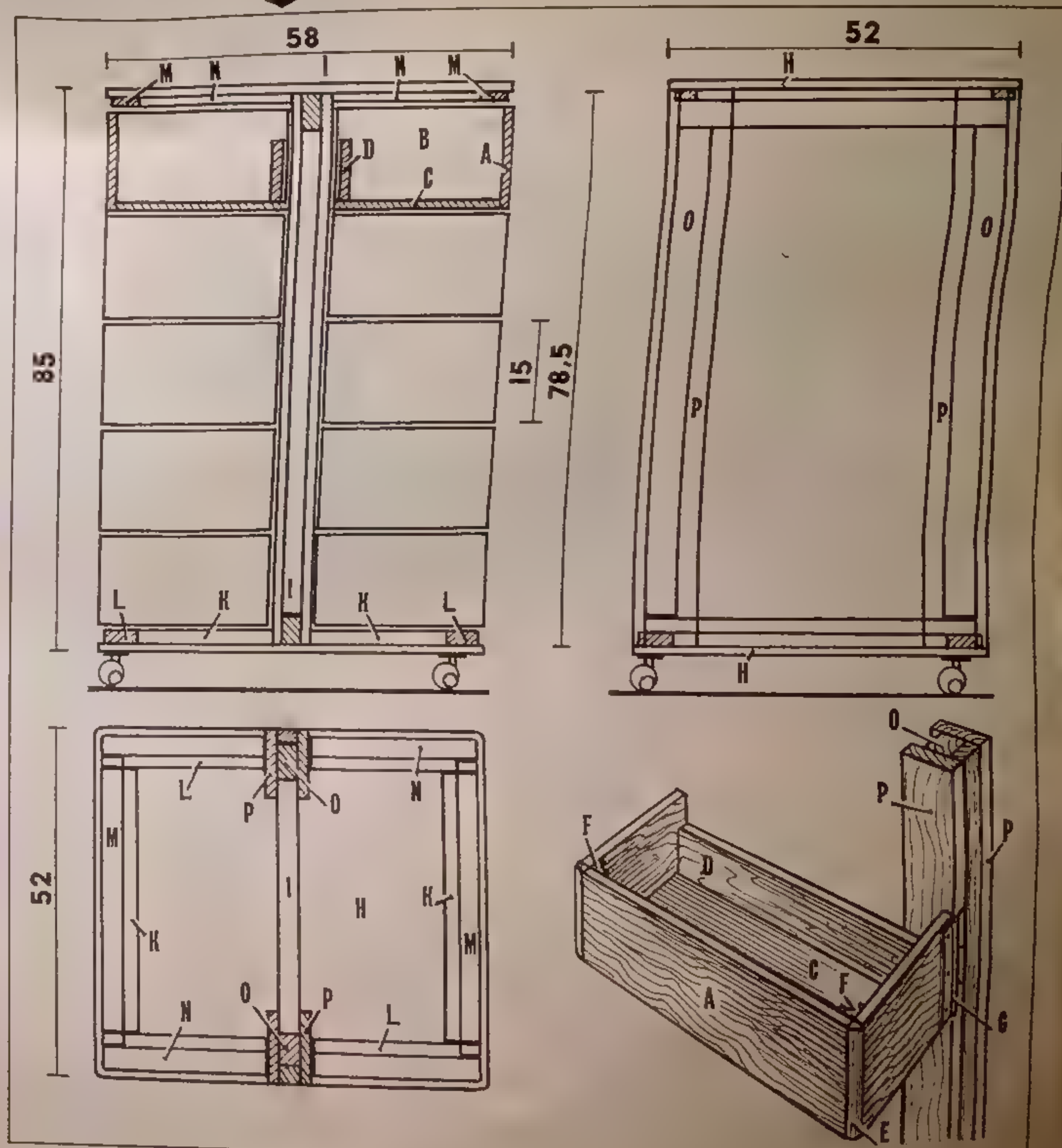
12 Крепление роликов диаметром 5 см к нижнему горизонтальному щиту с помощью шурупов с круглой головкой.

13 Крепление петель к стойке и поворотным ящикам.

Материалы для изготовления мини-шкафа на роликах

Наименование деталей	колич.	материал	размеры в см
A Передние стенки ящиков	10	фанера	1x15x50
B Боковые стенки ящиков	20	фанера	1x15x25
C Днища ящиков	10	фанера	1x25x50
D Внутренние стенки ящиков	10	фанера	1x10x50
E Профили для угловых соединений ящиков наружные	20	закругленная рейка, сосна	1x1x15
F Профили для угловых соединений ящиков внутренние	20	сосна	1,4x1,6x14
G Отрезки рояльных петель	10		
H Верхний и нижний горизонтальные щиты шкафа	2	фанера	1x52x58
I Центральные бруски (верхний и нижний) горизонтальных щитов	2	кровельная рейка	3x5x41,5
K Бруски нижней коробки	2	кровельная рейка	3x5x40
L Бруски нижней коробки	4	кровельная рейка	3x5x25
M Бруски верхней коробки	2	сосна	1,4x3x44
N Бруски верхней коробки	4	сосна	1,4x3x25
O Рейки для склеивания стоек внутренние	2	кровельная рейка	3x5x73
P Рейки для склеивания стоек наружные	4	сосна	1,4x9x83
R Рейки для склеивания стоек передние	2	сосна	1,4x3x83

Кроме того: 4 ролика диаметром 5 см высотой 6 см, 16 шурупов с потайной головкой 4x30 мм, проволоочные штифты длиной 30 и 40 мм, клей, морилка красного цвета, лак для наружного покрытия (нитролак).



Суп «Министра». Этот суп является любимым блюдом итальянцев. В разных областях и городах, и даже в каждой семье его готовят по-разному. Овощи употребляют в зависимости от сезона и сочетают их с изделиями из теста или рисом. Вот предпочитаемый мною рецепт:

Тонко нарежьте и спассеруйте в небольшом количестве растительного масла сельдерей, морковь и репчатый лук (по 50 г на порцию) вместе с несколькими измельченными дольками чеснока. Добавьте соль и черный молотый перец по вкусу. Когда коренья порозовеют, положите (в зависимости от сезона) головку свеклы, несколько картофелин, кабачки, небольшой ломтик капусты, зеленую стручковую фасоль и два помидора. Овощи предварительно очистите и мелко нарежьте. Добавьте горошек. Налейте столько бульона, чтобы суп не получился густым, и варите на умеренном огне. В почти готовый суп положите на каждую порцию «ракушек» или риса и варите до готовности. При подаче посыпьте суп небольшим количеством рубленой зелени петрушки.

Рыба, запеченная в духовом шкафу. Это старый сицилианский рецепт. Возьмите одну или две крупные рыбы, разрежьте их вдоль на две части, удалите позвоночник и уложите на противень. Посолите, поперчите, покройте кружочками репчатого лука и залейте растительным (лучше оливковым) маслом. Обложите рыбу очищенным и нарезанным кубиками картофелем, половинками маслин и, если имеются, хвостиками очищенных креветок. Поставьте в умеренно горячий духовой шкаф и, периодически поливая 1—2 ст. ложками мясного бульона, запекайте до готовности.

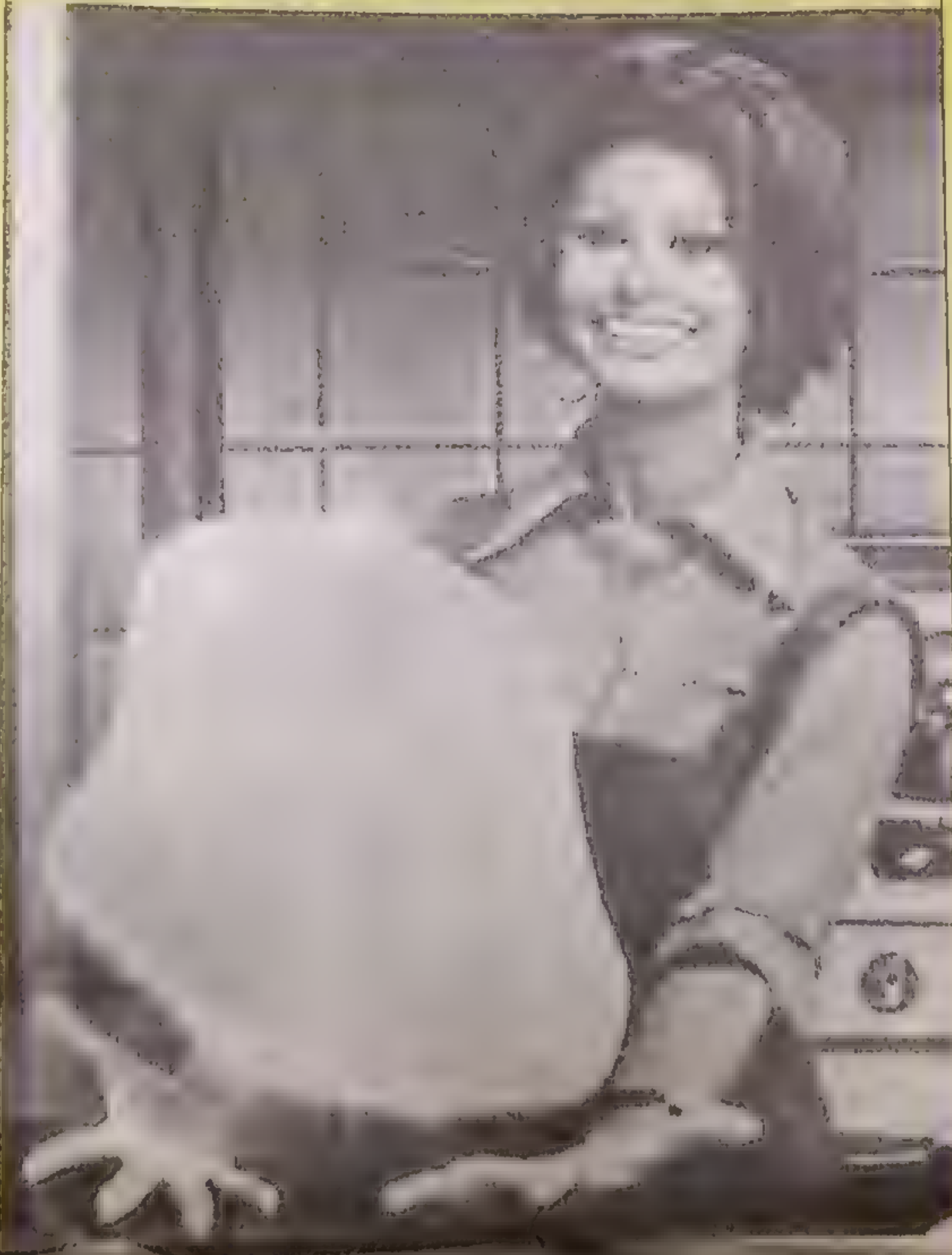
Телятина с помидорами. Если у вас осталась со вчерашнего дня отварная телятина, вы можете приготовить из нее вкусное блюдо следующим образом. Нарежьте телятину ломтиками толщиной около одного сантиметра. Разогрейте в кастрюле 4—5 ст. ложек растительного масла, спассеруйте на нем до розовой ок-

Оказывается, не только Андрей Макаревич, но и другие артисты с мировыми именами славятся своим кулинарным искусством.

Несколько лет назад Софи Лорен преподнесла своим почитателям сюрприз — написанную ею поваренную книгу.

Большинство блюд, рецепты которых приводятся в этом издании, великая актриса придумала сама.

СОФИ ПОРЕН ЖЕЛАЕТ ВАМ



Салтимбока по-римски. При виде этих вкусных кусочков мяса, которые так и просятся в рот, у меня всегда разыгрывается аппетит. Нарежьте телятину небольшими ломтиками, посыпьте их солью и черным молотым перцем, а для того, чтобы они стали более нежными, уложите на каждый ломоть по кусочку ветчины или жирной копченой грудинки. Положите на ветчину (грудинку) по листочку дикой мяты и сверните каждый ломоть рулетом. Закрепите их деревянной лучинкой и обваляйте в муке. Разогрейте в кастрюле сливочное масло и обжарьте на нем со всех сторон рулеты до образования румяной корочки. Доливайте понемногу воды, пока рулеты не станут мягкими. Переложите их в подогретую посуду и подайте на стол. В соус, оставшийся после жарки рулетов, добавьте стакан белого вина, 1/2 чайной ложки муки, попробуйте на вкус, если нужно, посолите, поперчите, доведите до кипения и залейте рулеты.

Баранина с горошком и яйцами. Это одно из моих фирменных блюд. Нашпируйте дольками чеснока около одного килограмма бараньей задней ножки, положите на противень, полейте небольшим количеством растительного масла и заправьте розмарином. Посолите, поперчите и поставьте в умеренно горячий духовой шкаф. Через час полейте мясо стаканом сухого белого вина и запекайте еще полчаса, пока жаркое не покроется со всех сторон золотистой корочкой. Разогрейте в кастрюле 50 г сливочного и 1—2 ст. ложки растительного масла и в этой смеси слегка спассеруйте предварительно нарезанные головку лука и 50 г ветчины. Положите в зависимости от сезона 600 г очищенного свежего или банку отцеженного консервированного горошка. Взбейте в тарелке 2 яйца с 2 полными столовыми ложками натертого на терке сыра и, непрерывно помешивая, заправьте горошек. Нарежьте мясо аккуратными ломтиками, уложите на тарелку и обложите горошком.

Цыпленок, фаршированный по-романьяльски. Выпотрошите тушку цыпленка, опалите ее и тщательно

горячий духовой шкаф и, периодически поливая 1—2 ст. ложками мясного бульона, запекайте до готовности.

Телятина с помидорами. Если у вас осталась со вчерашнего дня отварная телятина, вы можете приготовить из нее вкусное блюдо следующим образом. Нарезьте телятину ломтиками толщиной около одного сантиметра. Разогрейте в кастрюле 4—5 ст. ложек растительного масла, спассеруйте на нем до розоватой окраски две-три нарезанные головки лука и положите мясо. Когда мясо разогреется, добавьте соль, черный молотый перец, а если имеется, то рюмку сухого красного вина. Когда вино испарится, положите четыре-пять очищенных и нарезанных ломтиками помидоров. Добавьте немного бульона, два-три мелко нарезанных листочка базилика и варите, пока соус не сгустится. На гарнир подайте отварной рис или спагетти, заправленные растопленным сливочным маслом.

Телятина, запеченная с солью. Это, разумеется, не классический способ запекания телятины, но, приготовленная таким образом, она становится очень нежной, причем не требует добавления жира. Выберите кусок телятины весом около одного килограмма и хорошенько обсушите его салфеткой. Приправы не кладите. Покройте дно противня слоем крупной соли толщиной в два пальца, положите на нее мясо и тоже покройте его со всех сторон слоем соли в один палец. Запекайте в духовом шкафу до тех пор, пока соль сверху не порозовеет. Выньте противень из духовки, удалите корку спекшейся соли (приставшую кое-где соль можно снять щеточкой). Нарезьте мясо ломтиками и подайте с рисом, тушеной морковью, отварным горошком или другим гарниром.

Макароны по-итальянски. Опустите 1/2 килограмма макарон в четыре литра кипятка, подсоленного 1 ст. ложкой соли, и варите до готовности. Откиньте макароны на дуршлаг и облейте холодной водой. Мелко нарежьте одну морковь, небольшой ломтик сельдерея, головку лука и дольку чеснока. Разогрейте на сковороде несколько столовых ложек растительного и 50 г сливочного масла, положите 300 г пропущенной через мясорубку телятины, небольшую, мелко нарезанную домашнюю колбаску, подготовленные коренья, немного зелени петрушки и базилика. Если масса получится густой, долейте немного бульона и тушите ее на сильном огне. Примерно через 40 минут добавьте стакан сухого белого вина и несколько очищенных и нарезанных помидоров. Соус должен быть коричневого, а не красного цвета. Потушите на медленном огне еще несколько минут и смешайте с отцеженными макаронами.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Положите в зависимости от количества 600 г очищенного свежего или банку отцеженного консервированного горошка. Взбейте в тарелке 2 яйца с 2 полными столовыми ложками натертого на терке сыра и, непрерывно помешивая, заправьте горошек. Нарожьте мясо аккуратными ломтиками, уложите на тарелку и обложите горошком.

Цыпленок, фаршированный по-романьяльски. Выпотрошите тушку цыпленка, опалите ее и тщательно промойте. Мелко нарежьте ломтик ветчины, ломтик соленого сала (шпика), печень цыпленка, листочки розмарина, немного укропа и дольку чеснока. Все это перемешайте, посолите, поперчите и приготовленным фаршем наполните тушку цыпленка. Зашейте отверстие. Уложите нафаршированного цыпленка на смазанный растительным маслом противень, налейте немного горячей воды, поставьте в духовой шкаф и запекайте. Чтобы мясо стало мягким, после того как цыпленок подрумя-

нится, часто поливайте его образовавшимся соком.

Жареные яблоки. Это один из самых моих любимых десертов. Подберите несколько крупных яблок, выньте из них сердцевину, очистите от кожицы и нарежьте кружочками. Уложите кружочки в глубокую посуду, посыпьте сахаром, полейте небольшим количеством какого-либо ликера и оставьте на полчаса. За это время приготовьте тесто следующим образом: на один килограмм яблок возьмите 200 г муки, около 3 неполных стаканов воды, 1 чайную ложку того же ликера, которым залили яблоки, и щепотку соли. Все это смешайте и тщательно взбейте. Добавьте два яичных белка, взбитых в густую пену вместе с небольшим количеством сахарной пудры. Обмакните каждый кусочек яблока в приготовленное тесто и поджарьте в кипящем растительном масле до образования золотистой корочки. Готовые яблоки переложите шумовкой из сковороды на тарелку и сразу же посыпьте сахарной пудрой, смешанной с ванилином. Подайте в горячем виде.

Рулет из каштанов. Поджарьте в духовом шкафу (в течение десяти минут) около одного килограмма каштанов с надрезанной скорлупой. Очистите их, положите в кастрюлю, добавьте 100 г сахара, 2—3 порошка ванилина, залейте молоком так, чтобы оно лишь покрыло каштаны, и варите до готовности. Протрите каштаны и смешайте с небольшим количеством ликера. Приготовленную массу выложите пластом толщиной около 2 см на смазанную сливочным маслом пергаментную бумагу, сверху смажьте джемом по возможности из тех фруктов, что и ликер, сверните рулетом и дайте ему полежать. Перед подачей на стол удалите бумагу. Нарезьте рулет ломтиками и украсьте взбитыми сливками.

СТОЛОВАЯ НА СТЕНЕ



Обитатели малогабаритных квартир, как известно, испытывают недостаток в жилой площади. Эту проблему можно решить с помощью применения откидных, прокладочных столов. Они позволяют вам комплект такой мебели для увеличения удобства и комфорта. Ее достоинство в том, что стол можно сложить и повесить на стену, благодаря чему кухня будет выглядеть просторнее.

В качестве исходного материала для изготовления такой мебели рекомендуется использовать столешницу из ДСП. Размеры и методы мебели определяются габаритами помещения. Во всяком случае, высота стола не должна превышать 40 см. В откинутом положении стол должен быть укреплен шурупами в стену крючками, зацеплен за крючки, а для предотвращения бели рым-болты. Все поверхности, контактирующие с пищей, обклеивают их кромки мебельными обоями.



Инструменты: шуруповерт, дрель, ножовка, лопатка, стамеска. Столярная плита, 4 петли длиной 7 см и шириной 4 см (открытые) с шурупами 3/16, 1 петля длиной 4 см и шириной 3,5 см (открытая) с шурупами 2,5/16, 1 крючок, 1 рым-болт, 4 шурупа с потайной головкой 4,5/50, 3 шкафта. СТОЛ. Столярная плита, 5 петель длиной 7 см и шири-

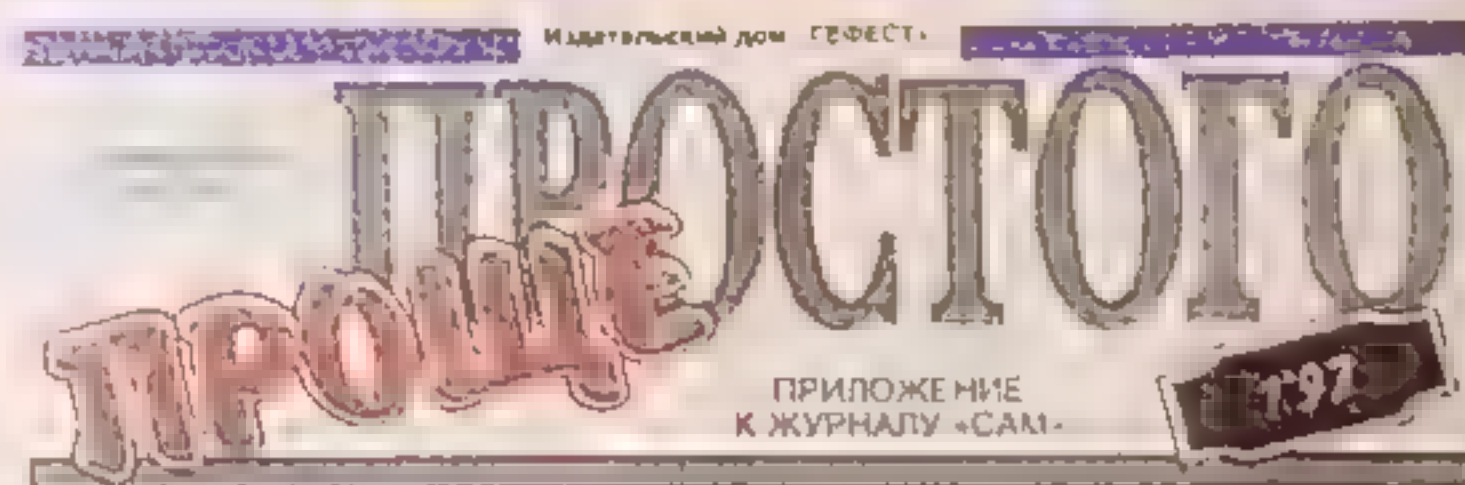
Хотите стать обладателями уникальной ЭНЦИКЛОПЕДИИ домашних умений и мастерства?

Для этого вам нужно подписаться на журналы «САМ», «ДОМ», «ДЕЛАЕМ САМИ» и газету «ПРОЩЕ ПРОСТОГО».

Индекс 73350



ТЕХНИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ СЕМЬИ. Выходит с 1992 года. Его тематика: самодельные станки и инструменты, техника для сада и огорода, свой автосервис, самодельный транспорт, садовые домики, теплицы, парники, электронные поделки, поделки для детей, заготовки продуктов впрок, домашние вина, полезные мелочи.



Индекс 32700

домашняя газета, ежемесячное приложение к журналу «САМ». Выходит с 1996 года.

Ее тематика: изготовление своими руками предметов одежды и быта, украшений, сувениров, детских игрушек и других художественных изделий с применением ручной вышивки, вязания, кружево- и бисероплетения, аппликации, лоскутной мозаики, росписи, резьбы и т. п.

СЕМЕЙНЫЙ ДЕЛОВОЙ ЖУРНАЛ.

Выходит с 1995 года.

Его тематика: строительство дома своими руками, изготовление строительных материалов, приспособлений и механизмов, хитрости малой стройки, обустройство подворья (гараж, погреб и др.), ремонт жилища, оформление домашнего интерьера, изготовление удобной и красивой мебели.



Индекс 73095



Стеллаж. Столярная плита, 4 петли длиной 7 см и шириной 4 см (открытые) с шурупами 3/16. 1 петля длиной 4 см и шириной 3,5 см (открытая) с шурупами 2,5/16. Крючок 1 бым. Роль 1 бым. Потолочная головка 4,5/50. 3 шкафта. Стол. Столярная плита. 5 петель длиной 7 см и шириной 4 см (открытые) с шурупами 3/16. 1 петля длиной 4 см и шириной 3,5 (открытая) с шурупами 2,5/16. Другие мелкие детали.

приспособлений и механизмов, хитрости малой стройки, обустройство подворья (гараж, погреб и др.), ремонт жилища, оформление домашнего интерьера, изготовление удобной и красивой мебели.



Индекс

Индекс
72500

Делаем
САМИ
НОВЫЙ
ЖУРНАЛ
ДЛЯ
УМЕЛЬЦЕВ

СОБСТВЕННЫЙ ДОМ — дешевле, чем за полцены,

вы сможете построить, если воспользуетесь специальным выпуском журнала «ДОМ». В нем подробно рассказано, как изготовить кирпичи и блоки своими руками прямо на садовом участке.



При постройке дома дороже всего обходятся стройматериалы для стен и фундамента. Однако их можно не покупать, а изготовить своими руками ничуть не хуже заводских. Смастерив нехитрые приспособления, за 8 часов работы вы изготовите:

до 2500 шт. кирпича дырчатого 25x12x9 см (6,7 м³), или до 500 шт. блоков пустотелых 20x20x9 см (8,0 м³), или до 250 шт. блоков облицовочных 20x40x9 см (20 м³).

Подробные чертежи и описания простого прессы, обжиговой печи, технологии работ с ними вы найдете в специальном выпуске журнала «ДОМ». Там же рассказывается, как из самодельных блоков построить добротный двухэтажный дом в пять комнат.

Этот выпуск журнала вышел в свет еще до объявления подписки на «ДОМ», а потому получить его можно лишь по почте при условии предварительной оплаты. Для этого вам необходимо выслать в ТОО «САМ» (ИНН 7717031767) 13 тысяч рублей (включая оплату пересылки издания) на расчетный счет № 310467610 АКБ «Кредит-Москва», к/сч. 501161700 в ГРКЦ ГУ ЦБ РФ в г. Москве, МФО 201791, код 83 (счет в Ново-Алексеевском отделении).

Квитанцию об оплате или ее ксерокопию необходимо выслать в конверте по адресу: 129075, Москва, а/я 160. Четко напишите свой адрес.

Телефон для справок:
(095) 936-71-43.

ваш новый друг и помощник, логическое продолжение названных журналов и дополнение к ним. Его отличают увеличенный объем, обилие цветных иллюстраций, более подробные советы, детальная проработка конструкций, широкая география авторов. Предусматривается выпуск как тематических номеров (например, посвященных изготовлению мебели или строительству индивидуального жилья), так и многоплановых с разнообразным содержанием. Готовятся спецвыпуски «ДЕЛАЕМ САМИ» совместно с редакциями журналов сходного содержания из западных стран.

Журнал будет выходить с января 1997 года.

Отдельные номера этих изданий, вышедшие в 1992—1996 годах, вы можете приобрести в нашей редакции. Стоимость одного экземпляра журналов «САМ» и «ДОМ» — 13 тыс. рублей, газеты «ПРОЩЕ ПРОСТОГО» — 4 тыс. рублей (с учетом почтовой пересылки). Для оптовых покупателей скидка до 50 процентов. Деньги необходимо перечислить в ТОО «Издательский дом «ГЕФЕСТ» (ИНН 7708 001 090) на реквизиты:

Для организаций России и СНГ:

р/с 500467403 в Управлении «Агрегат» ИКБ «Масс Медиа Банк», к/с 739161200 в ГРКЦ ГУ ЦБ РФ в г. Москве, МФО 44583001, уч. 83.

Для организаций и читателей Москвы и Московской обл.:

р/с 500467403 в Управлении «Агрегат» ИКБ «Масс Медиа Банк», МФО 44583739, уч. 3С.

Квитанцию или ее ксерокопию отправьте по адресу:

105023, г. Москва, ул. Б. Семеновская, 40. Издательский дом «ГЕФЕСТ».

Разборчиво укажите свой почтовый адрес и наименование заказываемого издания.

Учредитель — ТОО «САМ». Издатель — ТОО «Издательский дом «ГЕФЕСТ».

Спонсор — АО «ВИТУС».

Выпускающий редактор Андрей Ивахнов.

Художественно-технический редактор Галина Федотова.

В подготовке выпуска участвовали художники:

Ольга Еремичева, Марина Ивахнова, Марина Игнашева.

Перевод с немецкого Михаила Кирюшина.

Фото Александра Бородина и Николая Ерохина.

Адрес редакции: 105023, Москва, Большая Семеновская ул., 40.

Телефоны: редакции — 366-29-45, отдела распространения — 366-28-90.

Типография издательства «ПРЕССА». Тираж 45000 экз.

/первый завод — 20000 экз./, Зак. 1379.

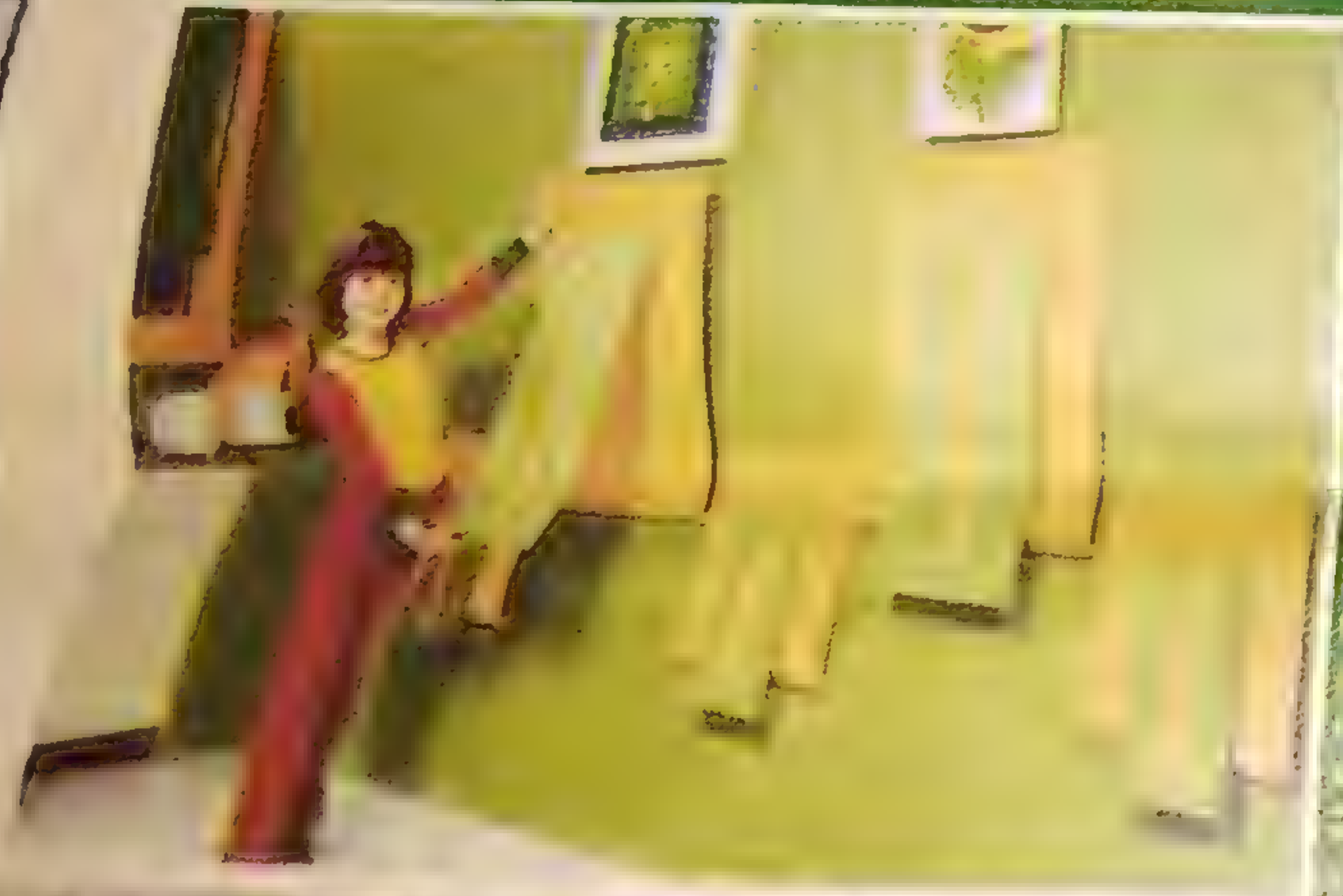
Газета зарегистрирована в Министерстве печати РФ.

СТОЛОВАЯ



Обитатели малогабаритных квартир, как правило, испытывают недостаток в жилой площади. Эту проблему в какой-то мере можно решить за счет применения откидных, привинченных к стене столов и сидений. Предлагаем вам комплект такой мебели для устройства обеденного уголка на кухне. Его достоинство в том, что стол и сиденья сразу же после завтрака можно откинуть к стене, благодаря чему кухонное пространство станет свободнее.

В качестве исходного материала для изготовления этой мебели рекомендуем использовать столярную плиту толщиной 16 или 19 мм. Размеры предметов мебели определяются габаритами обустраниваемого помещения. Во всяком случае, высота стола не должна быть меньше 70 см, сиденья — 40 см. В откинутом положении стол и сиденья удерживаются смонтированными в стену крючками, зацепляющимися за прикрепленные к предметам мебели рым-болты. Все поверхности элементов мебели шлифуют, а затем обклеивают их кромки мебельными обкладками.



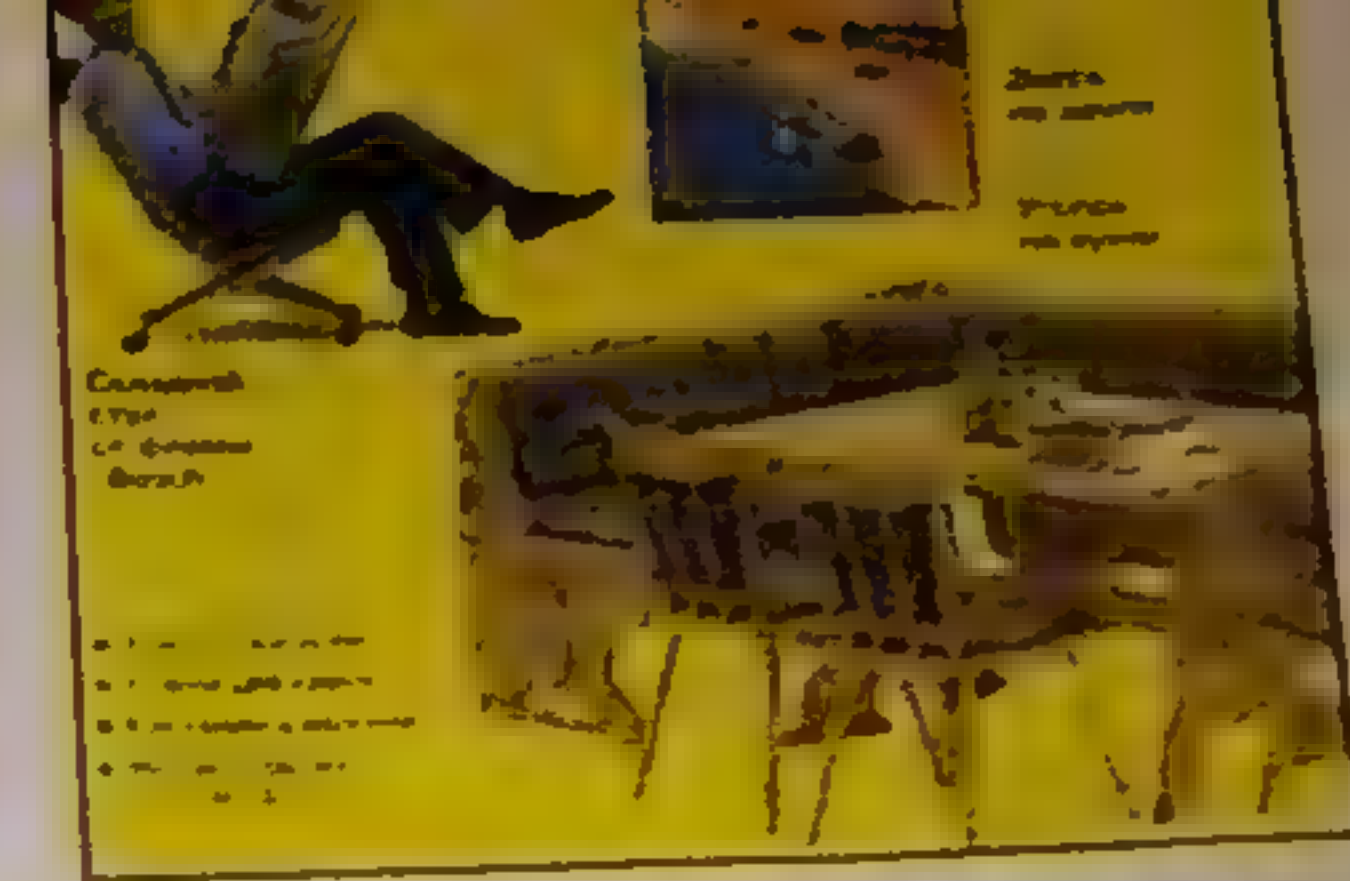
Материал, фурнитура и инструменты. ДСП. Сиденье. Столярная плита, 4 петли длиной 7 см и шириной 4 см (отверстия с шагом 3,16, 1 петля длиной 4 см и шириной 3,5 см (отверстия с шагом 3,16), 1 петля длиной 4 см и шириной 3,5 см (отверстия с шагом 3,16). Рым-болт, 5 шурупов с полукруглой головкой 4,5/50, 3 шкафта. Стол. Столярная плита, 5 петель длиной 7 см и шириной 4 см (отверстия с шагом 3,16), 1 петля длиной 4 см и шириной 3,5 см (отверстия с шагом 3,16), 1 петля длиной 4 см и шириной 3,5 см (отверстия с шагом 3,16). Рым-болт, 5 шурупов с полукруглой головкой 4,5/50, 3 шкафта.

СОБСТВЕННЫЙ ДОМ — дешевле, чем за полцены,

вы сможете построить, если воспользуетесь специальным

При постройке дома дороже всего обходятся стройматериалы для стен и фундамента. Однако их можно не покупать, а изготовить своими руками ничуть не хуже заводских. Смастерив нехитрые приспособ-

Индекс 72



и огорода, свой автосервис, самодельный транспорт, садовые домики, теплицы, парники, электрические самодельки, подарки для детей, заготовки продуктов впрок, домашние вина, полезные мелочи

Индекс 3270



домашняя газета, ежемесячное приложение к журналу. Выходит с 1996 года. Ее тематика: изготовление своими руками предметов быта, украшений, сувениров, детских игрушек и других жественных изделий с применением ручной вышивки, кружево- и бисероплетения, аппликации, лоскутного росписи, резьбы и т. п.

СЕМЕЙНЫЙ ДЕЛОВОЙ ЖУРНАЛ.

Выходит с 1995 года. Его тематика: строительство дома своими руками, изготовление стройматериалов, приспособлений и механизмов, хитрости малой стройки, обустройство подворья (гараж, погреб и др.), ремонт жилища, оформление домашнего интерьера, изготовление удобной и красивой мебели.



Индекс 72500

Дела С
НОВЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ УМЕЛЬЦЕВ

ваш новый друг и помощник, логическое продолжение известных журналов и дополнение к ним. Его большой объем, обилие цветных иллюстраций, советы, детальная проработка конструкций авторов. Предусматривается выпуск как (например, посвященных изготовлению

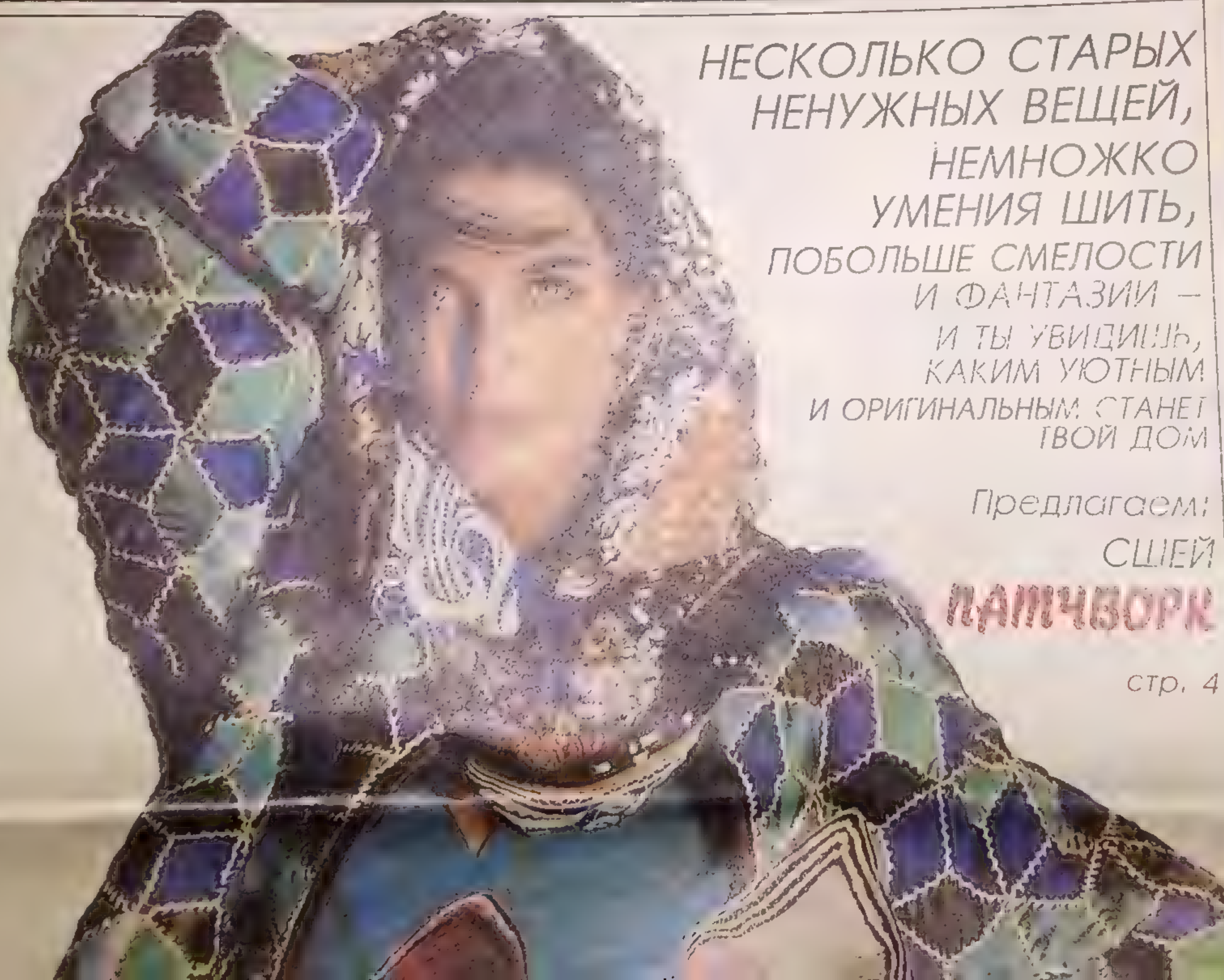
ДОМАШНЯЯ
ГАЗЕТА

ДЛЯ УМЕЛЫХ РУК

ПРОСТОГО ПРОЩЕ

ВЫХОДИТ
ОДИН РАЗ В МЕСЯЦ

2'97



НЕСКОЛЬКО СТАРЫХ
НЕНУЖНЫХ ВЕЩЕЙ,
НЕМНОЖКО
УМЕНИЯ ШИТЬ,
ПОБОЛЬШЕ СМЕЛОСТИ
И ФАНТАЗИИ —
И ТЫ УВИДИШЬ,
КАКИМ УЮТНЫМ
И ОРИГИНАЛЬНЫМ СТАНЕТ
ТВОЙ ДОМ

Предлагаем:
СШЕЙ
ПАМЧБОРК

стр. 4

Сегодня
для вас

2.
Горящее
мороженое —
приготовьте
сами

3.
Психотест:
знаете ли вы
своего
домашнего
мастера

5.
Шведская
идея — мебель
из гофра

6.
Три жизни
старой

Индекс 73095

ПАМЧВОРК

стр. 4



донская
мастера
5.
Шведская
идея — мебель
из гофра

6.
Три жизни
старой
канистры

7.
Настольная
лампа
и абажур

8.
Немецкий дом
для
Курочки Рябы

**TRIPP
TRAPP**

из
НОРВЕГИИ

СТУЛ
С ПЕРЕМЕННОЙ
ГЕОМЕТРИЕЙ

стр. 3



Подписка
на нашу
газету
принимается
во всех
отделениях
связи.
Ее индекс
в каталоге
«Роспечати» —
32700

Возможно, с вами согласятся и соседи. Если вы планируете нечто подобное, лучше всего заранее предупредить их об испытании и дать понять, что вы рассчитываете на снисхождение.

Подготовка к празднику начинается со списка гостей. Вряд ли вы в состоянии пригласить к себе в дом всю группу детского сада, или целый класс, или «дворовую команду» в полном составе. Хотим подсказать одно правило, принятое в некоторых странах: на детский праздник приглашают столько гостей, сколько лет ребенку.

Бывает, малыш требует, чтобы обязательно был Павлик, у которого он недавно был на дне рождения. Но вы-то знаете, что Павлик — совершенный разбойник, драчун, за ним не уследишь, и он, конечно, испортит весь праздник. В этом случае можно сказать: мы обязательно пригласим Павлика, но попозже, например, на следующий день.

Маленьких гостей приглашает мама, лично или по телефону, разумеется, согласовав приглашение с их родителями. Обязательно нужно сказать время — когда начнется праздник и когда он закончится, чтобы родители могли вовремя привести, а потом «разобрать» гостей.

Подготовка детского праздника требует ничуть не меньше времени и стараний, чем прием для взрослых. Хорошо, если список того, что бы нужно сделать или купить, вы составите вместе с виновником и хозяином торжества — пусть он тоже потрудится.

Из комнаты, где будете устраивать «прием», уберите все лишнее. К этим подготовительным работам может подключиться и папа. Стоит убрать с пола дорогой ковер, вазы, кресло, обивка которого вам особенно дорога. Словом, все, что дети могут разбить или испортить.

Стол можно украсить цветами (букет не должен быть очень пышным), забавными фигурками птичек и зверюшек. Перед тем, как накрыть его яркой веселой скатертью, постелите клеенку.

Готовя угощение, не забудьте, что ваши гости будут маленькие дети. Во избежание всяких неожиданностей, угощение должно быть легким, а порции — небольшими.

Можно подать фрукты, не обязательно экзотические и дорогие, кока-колу, сок, мажорные пирожные, печенье, конфеты. И, конечно, мороженое, но не переусердствуйте с порциями, чтобы у разгоряченных детей не заболело горло. Можно приготовить маленькие бутербродики, лучше яркие и живописные, украшенные овощами и фрук-

Традиционным украшением дня рождения

ДЕТСКАЯ КОМНАТА



БОЛЬШОЙ ПРИЕМ для маленьких гостей

Это похоже на маленький сумасшедший дом —
с нами согласился каждый,
кто хоть раз устраивал у себя дома детский праздник.

Ваши гости не будут долго сидеть за столом, главное все-таки сам праздник. Энергия у детей бьет через край, и только от вас зависит, сможете ли вы направить эту энергию в нужную сторону, а значит, и будет ли удачным ваш праздник. Поэтому мама (а возможно, и папа тоже) не только готовит праздник, заботится о столе, но и является непосредственным участником этого первого приема в жизни своего чада. Мама все время «контролирует ситуацию»: следит, чтобы расшалившиеся за столом дети не побили всю посуду, срочно вмешивается, если юные дамы и господа имеют намерение расквасить друг другу носы, не поделив куклу или машинку, поможет тому, кто слишком стесняется, укротит другого, кто слишком разошелся...

Чаще всего детские праздники устраивают по случаю дня рождения или именин ре-

В виновнику торжества неплохо бы подсказать, как он должен себя вести, принимая поздравления и подарки. Малыш должен знать, что прежде всего следует поблагодарить за подарок, затем распаковать его и показать другим. Постарайтесь объяснить ребенку, что он ни в коем случае не может показать свое разочарование, если подарок не понравился или если «такая книжка у него уже есть». Чем раньше ребенок усвоит простые правила хорошего тона, тем легче и проще ему будет во взрослой жизни.

И последнее. На таких праздниках часто собираются дети из семей с очень разным достатком. Причем некоторые из них понимают, что его родители не смогут устроить такой же пышный

Вот «меню» для детского праздника, которое не требует ни большого труда, ни больших денег. Но неизменно вызывает детский восторг. Рецепты даются из расчета на 8 человек.

1. Сэндвичи с крабами и сахарной кукурузой

Вам понадобятся: 8 маленьких круглых булочек для гамбургеров (они продаются почти в каждой булочной), 4 вареных яйца, 2 пучка редиски, 2 свежих огурца, 1 упаковка крабных палочек, 1 банка сладкой сахарной кукурузы, 300 г неострого сыра, соль, мягкий майонез, пучок зелени.

Редиску, крабные палочки, сыр, яйца, огурцы порезать не слишком мелко. Добавить кукурузу, майонез, посолить.

Каждую булочку разрезать пополам (у вас получится по два сэндвича на каждого гостя), осторожно вынуть мякиш, заполнить салатом чуть с горкой.

Сверху сэндвичи посыпьте мелко порезанной зеленью. Если для их украшения вы оставите всего понемножку — редиску, кукурузу, огурчик, — сэндвичи будут нарядными и очень аппетитными.

2. Разноцветное желе с фруктами и взбитыми сливками

Для этого десерта лучше всего подойдут рюмки из тонкого прозрачного стекла на низкой ножке. Вам понадобятся 3 пакетика разноцветного желе: например, клубничное (красное), апельсиновое (оранжевое), крыжовник (зеленое), — в магазинах сейчас большой выбор, и вы легко найдете любое. Для этого десерта нужно совсем немного фруктов. В каждую рюмку положите 1 виноградинку, 1/2 дольки апельсина, кусочек банана, несколько изюминок. Можно использовать любые фрукты, какие есть в доме, в том числе из компота — ваших домашних заготовок.

— Приготовьте желе, как сказано в рецепте на пакете, каждый цвет в отдельной посуде. Не давайте ему застынуть.

— В каждую рюмку налейте немного желе, например, зеленого цвета. Когда оно чуть застынет, положите фрукты и долейте желтое желе на 1/3 емкости. А когда застынет, добавьте еще пару ягодок и налейте красное желе — до самого верха рюмки. Поставьте в холодильник.

Заключительный аккорд перед подачей на стол: застывшее разноцветное желе украсьте пышной шапкой взбитых сливок из баллончика.

3. Мороженое «Лед и пламень»

Этот простой, но очень эффектный «номер» вызывает восторг не только у детей. Советуем попробовать его и на взрослых гостях.

Вам понадобятся 8 небольших брикетов мороженого, лучше разного — сливочное, шоколадное, клубничное. Разложите его по порциям — в вазочки, розетки, бокалы. Украсьте, как хотите, вареньем, фруктами, посыпьте орехами и т. п. Бокалы с мороженым поставьте на поднос. Заранее приготовьте 8 кусочков сахара (кусочек рафинада нужно расколоть на 4 части), на каждый кусочек капните по 3 капли спирта. Быстро положите их в мороженое и подождите.

Можно подать фрукты, не обязательно экзотические и дорогие, кока-колу, сок, маленькие пирожные, печенье, конфеты. И, конечно, мороженое, но не переусердствуйте с порциями, чтобы у разгоряченных детей не заболело горло. Можно приготовить маленькие бутербродики, лучше яркие и живописные, украшенные овощами и фруктами.

Прекрасным украшением дня рождения или именин будет, конечно же, торт со свечами, их количество соответствует возрасту ребенка.

Готовя угощение, постарайтесь призвать на помощь всю свою выдумку и фантазию, ведь это детский стол, он должен быть интересным и красочным.

Можно не только готовить праздник, заботясь о столе, но и является непосредственным участником этого первого приема в жизни своего чада. Мама все время «контролирует ситуацию»: следит, чтобы расшалившиеся за столом дети не побили всю посуду, срочно вмешается, если юные дамы и господа имеют намерение расквасить друг другу носы, не поделив куклу или машинку, поможет тому, кто слишком стесняется, укротит другого, кто слишком разошелся...

Чаще всего детские праздники устраивают по случаю дня рождения или именин ребенка. Родители приглашенных детей должны, естественно, подумать о подарке. Это не должен быть дорогой подарок. Лучше всего, если вы знаете интересы и пристрастия именинника. Подарком может быть красиво изданная книжка, не слишком дорогая игрушка, даже шоколадка.

Если подарок не понравился или если «такая книжка у него уже есть». Чем раньше ребенок усвоит простые правила хорошего тона, тем легче и проще ему будет во взрослой жизни.

И последнее. На таких праздниках часто собираются дети из семей с очень разным достатком. Причем некоторые из них понимают, что его родители не смогут устроить такой же пышный прием. И очень болезненно к этому относятся. Поэтому люди тактичные, устраивая детский праздник, не уставят стол дорогими деликатесами. Да и дети ценят не столько дорогую пышность, сколько оригинальность и изобретательность.

зывает восторг не только у детей. Советуем попросить его и на взрослых гостей.

Вам понадобятся 8 небольших брикетов мороженого, лучше разного — сливочное, шоколадное, клубничное. Разложите его по порциям — в вазочки, розетки, бокалы. Украсьте, как хотите, вареньем, фруктами, посыпьте орехами и т. п. Бокалы с мороженым поставьте на поднос. Заранее приготовьте 8 кусочков сахара (кусочек рафинада нужно расколоть на 4 части), на каждый кусочек капните по 3 капли спирта. Быстро положите их в мороженое и подожгите.

В этом фокусе есть два неперемняемых условия. Первое: за секунду до появления горящего мороженого в комнате виновник торжества или кто-то из взрослых (с которым вы, естественно, «в сговоре»), гасит свет, иначе весь эффект пропадет. И второе: поднос с горящим мороженым в комнату вносит только взрослый. Это условие — обязательное.

Пока гости удивляются, сахар успеет выгореть.

• КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП ПО-ТИРОЛЬСКИ

Главное здесь — побольше разнообразных корней: петрушки, сельдерея, пастернака. Их нужно мелко порезать и обжарить в двух столовых ложках сливочного масла или смальца. Коренья должны хорошо подрумяниться. Затем кладем на сковородку 0,5 кг картофеля, нарезанного кубиками, и хорошенько встряхиваем так, чтобы от жира картофель начал блестеть. Чуть-чуть подрумяниваем картофель, затем все складываем в кастрюлю, заливаем 1,5 л легкого бульона (можно из кубика). Варим на небольшом огне 30 мин. Теперь суп солим, добавляем 100 г слегка обжаренной ветчины или порезанных на кружочки сосисок (2–3 шт.), заправляем тремя ст. ложками сметаны. Вроде бы обычный картофельный суп — однако попробуйте сами!

• «ФИЛОСОФ» ПО-ГОЛЛАНДСКИ

Я долго терялся в догадках, почему голландцы дали этому типично домашнему блюду такое название? И, кажется, все же додумался: речь идет о мудром подходе к житейским реалиям — надо уметь пользоваться тем, что есть, и не осложнять свое существование мечтами о недостижимом.

Составные части «философа», который является всего-навсего разновидностью картофельной запеканки с мясом, очень просты, но подобраны со вкусом. В результате получаем блюдо питательное, ароматное, но не бьющее по карману.

«Философ» готовится в три этапа.

1. Сделать пюре из 1,5 кг картофеля, сдобрив его 0,5 стакана сливок или сметаны, 30 г масла и щепоткой тертого мускатного ореха.

2. В большой сковороде растопите 80 г сливочного масла и подрумяньте 3 средней величины луковицы, порезанные тонкими кружками. Когда лук будет готов, положите на сковороду 400 г мясного фарша и быстро обжарьте на большом огне. Затем влейте в сковороду 3/4 стакана бульона (можно из кубика), хорошо добавьте 2 порезанных кружочками маринованных болгарских перца, но необязательно. Приправьте фарш лавровым листом, черным перцем, посолите. Кто любит, добавьте на кончике ножа молотой гвоздики. При медленном кипении на слабом огне в течение 15–20 мин. все эти компоненты превращаются в однородную и довольно густую массу.

Кулинар ПАЛ ПАЛЫЧ советует

РАЗ КАРТОШКА, ДВА КАРТОШКА:

по-тирольски по-голландски,
по-американски

Сейчас даже трудно себе представить,
что картофель

забавный в Европе из Америки
испанскими конкистадорами

не пришел по вкусу нашим предкам.

Они оценили лишь скромные цветы этого растения.

Букетник картофеля были в большом моде

при дворе французского короля.

Только в XVIII веке клубни картофеля

стали использоваться в кулинарии.

Полезный, дешевый и питательный,

он не нуждается в рекламе.

Но несколько малоизвестных рецептов

наверняка заинтересуют

многочисленных и верных его любителей.

Пал Палыч, кулинар

3. В огнеупорную форму, хорошо смазанную маслом, положить треть пюре, затем половину фарша, снова треть пюре, затем половину фарша и прикрыть оставшейся третью пюре. Сверху запеканку засыпать слоем тертого сыра (около 100 г) и разложить несколько маленьких кусочков сливочного масла. Поставить запеканку на 35–40 мин. в хорошо разогретую духовку.

Зарумяненный и аппетитно пахнущий «философ» будет выглядеть особенно нарядно, если перед подачей на стол посыпать его зеленью петрушки. Хорош к нему и салат из свежих овощей или из квашеной капусты.

• АМЕРИКАНСКИЕ КАРТОФЕЛЬНЫЕ КРОКЕТЫ

Из 1 кг картофеля готовим пюре, в которое добавляем 3 ст. ложки сметаны, чайную ложку очень мелко порезанного репчатого лука, соль и перец по вкусу, 1 желток и чашку с верхом прокрученного через мясорубку вареного мяса (можно из вчерашнего бульона). Вместо мяса можно положить колбасу или сосиски. Все это размешать в однородную массу. Затем формируем крокеты (шарики), обваливаем их в яйце и панировочных сухарях. Жарим на масле, можно растительном.

Отличной добавкой к блюду будет зеленый горошек, спаржевая фасоль или любые запасы из ваших домашних заготовок.

• БАВАРСКИЕ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЛЕПЕШКИ

В Германии их очень любят, жарят и продают прямо на улице. Их подают к пиву. Но немецкие хозяйки такие лепешки прекрасно готовят и дома. Вот как они делаются.

Нужно взять 2 кг картофеля, 300 г любого сыра, 3 яйца, муку.

Картофель трем на терке, добавляем яйца и 4 ст. ложки муки. Масса должна иметь консистенцию обычного теста. Солим, перчим по вкусу. Сыр режем мелкими кубиками и добавляем в тесто.

На сковородке растапливаем масло или смалец (можно и растительное масло) и сильно разогреваем. При помощи столовой ложки формируем лепешки, обжариваем до румяной корочки. Подаем тут же со сковороды.

К картофельным лепешкам хорошо подать тертую свежую морковь, зеленый салат, квашеную капусту.

TRIPP TRAPP ИЗ НОРВЕГИИ СТУЛ С ПЕРЕМЕННОЙ ГЕОМЕТРИЕЙ

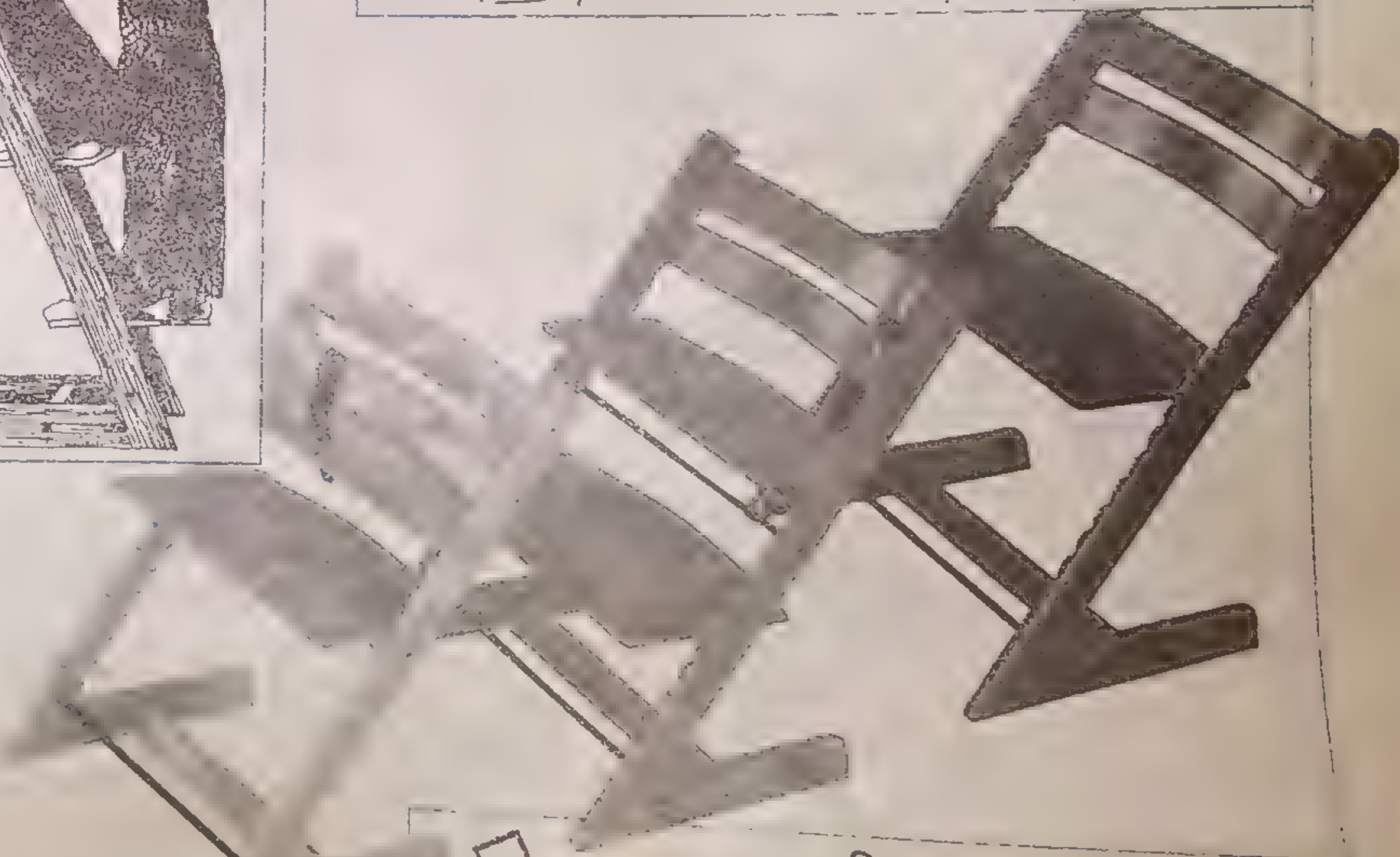
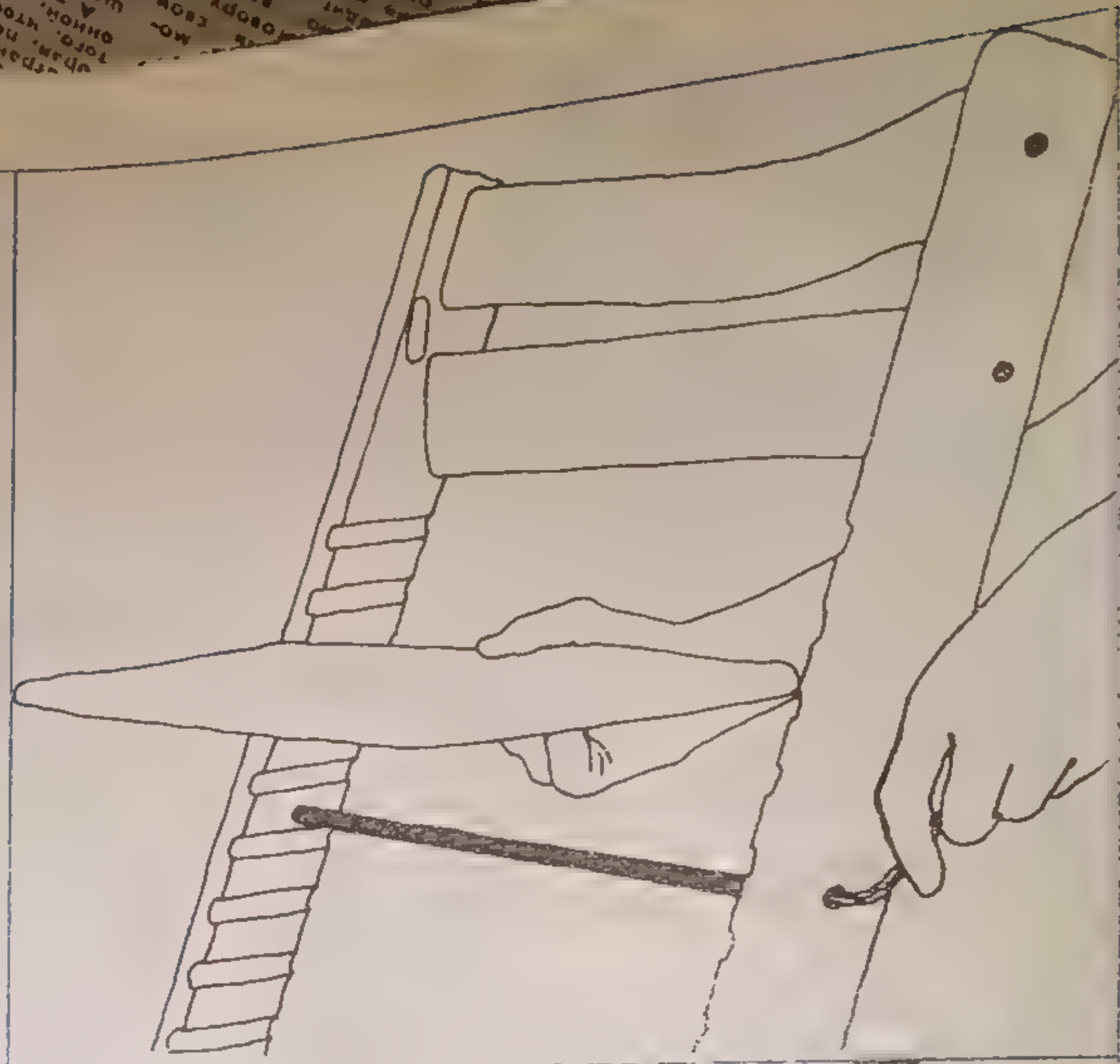
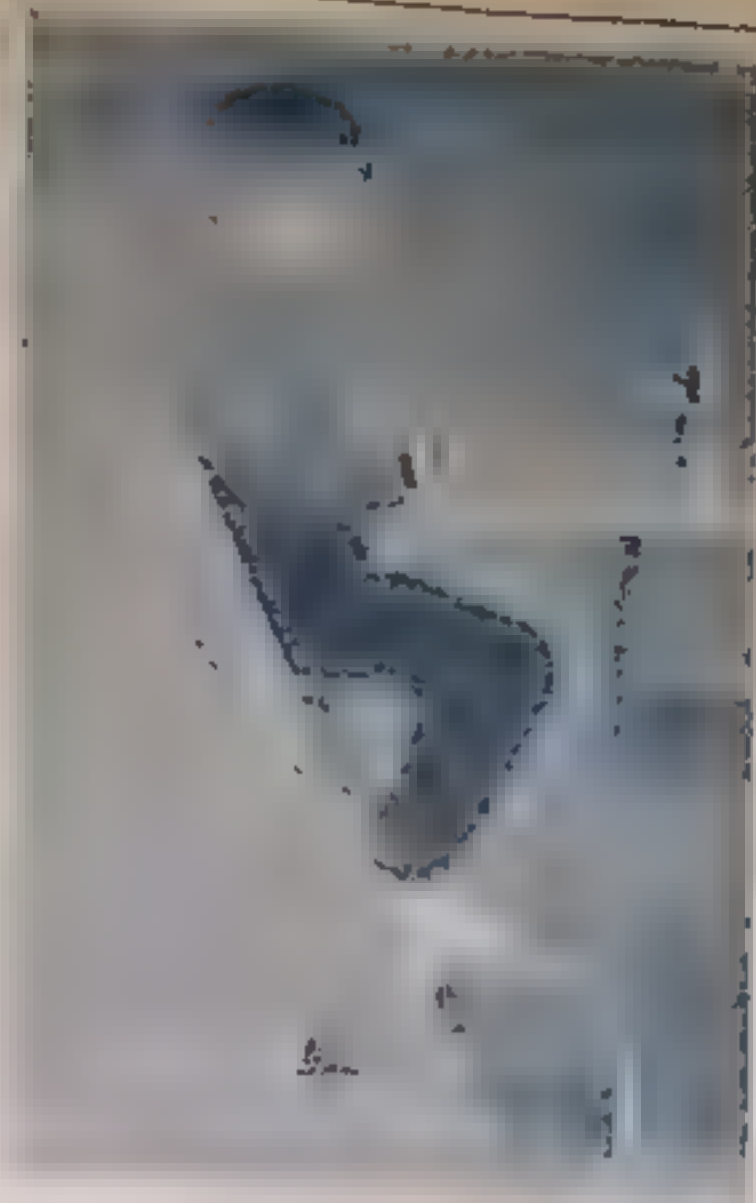
Представляем идею норвежского дизайнера Петера Орвина.

О том, что бывают самолеты с переменной геометрией крыла, знают все. Такая же переменная геометрия может быть у стула.

Эргономика этого стула подходит и взрослым, и детям, более того — она меняется вместе с ними и приспособлена для высоты стандартного стола, т. е. около 72 см.

Столяр-любитель легко справится с этой простой конструкцией. Единственную трудность представляет выгнутая спинка. Но и эту проблему можно решить, подобрав спинку от уже никуда не годного стула.

Как видим на рисунке, многофункциональная конструкция может служить и хозяйственной лещенкой, которая так нужна в доме, но для которой никогда не находится места.



Несущие элементы
лучше делать
из твердого дерева

Стяжка
из металлической
трубки Ø8 мм,
с концов нарезана
внутренняя резьба

Фанера 20 мм

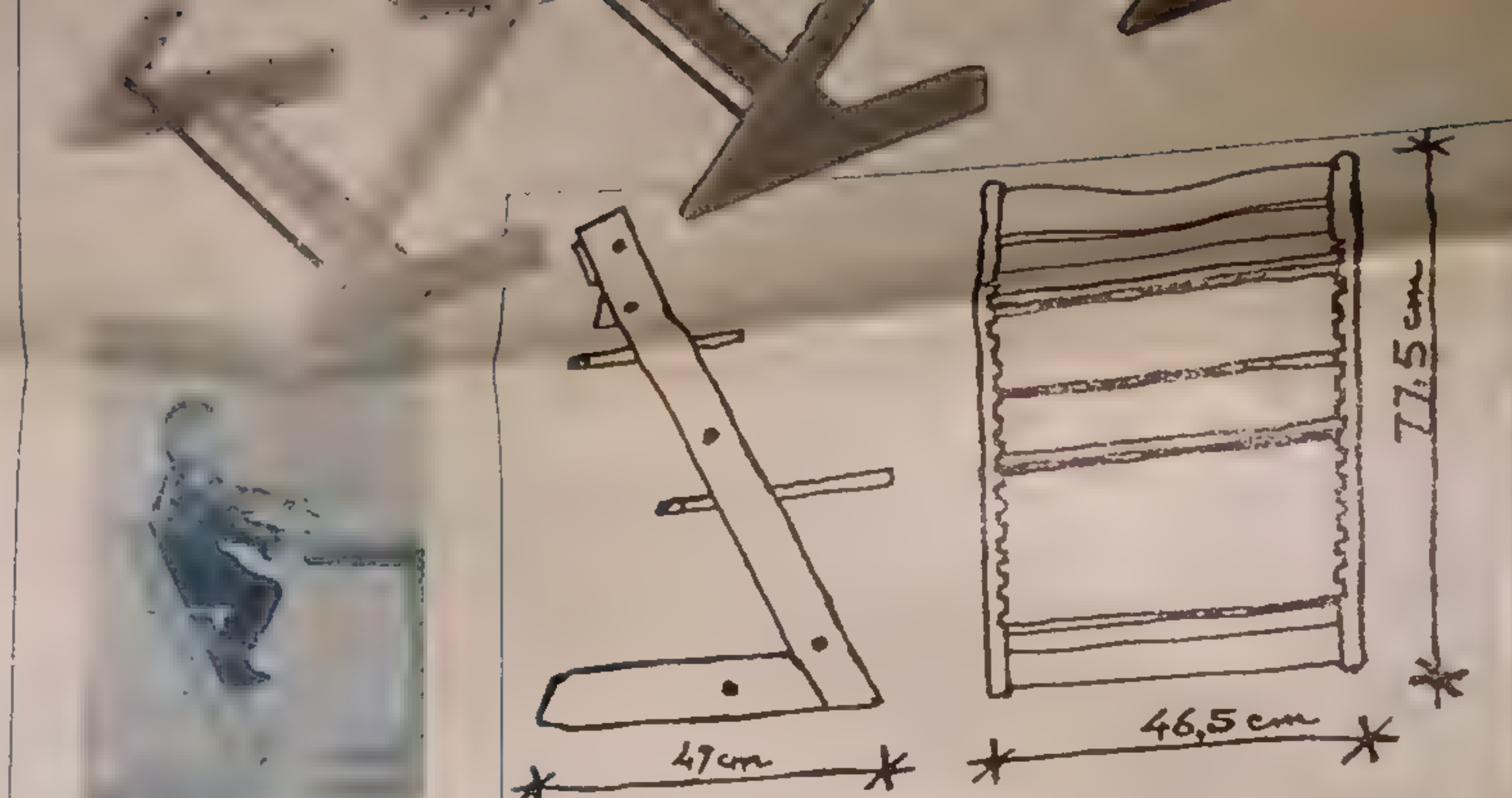
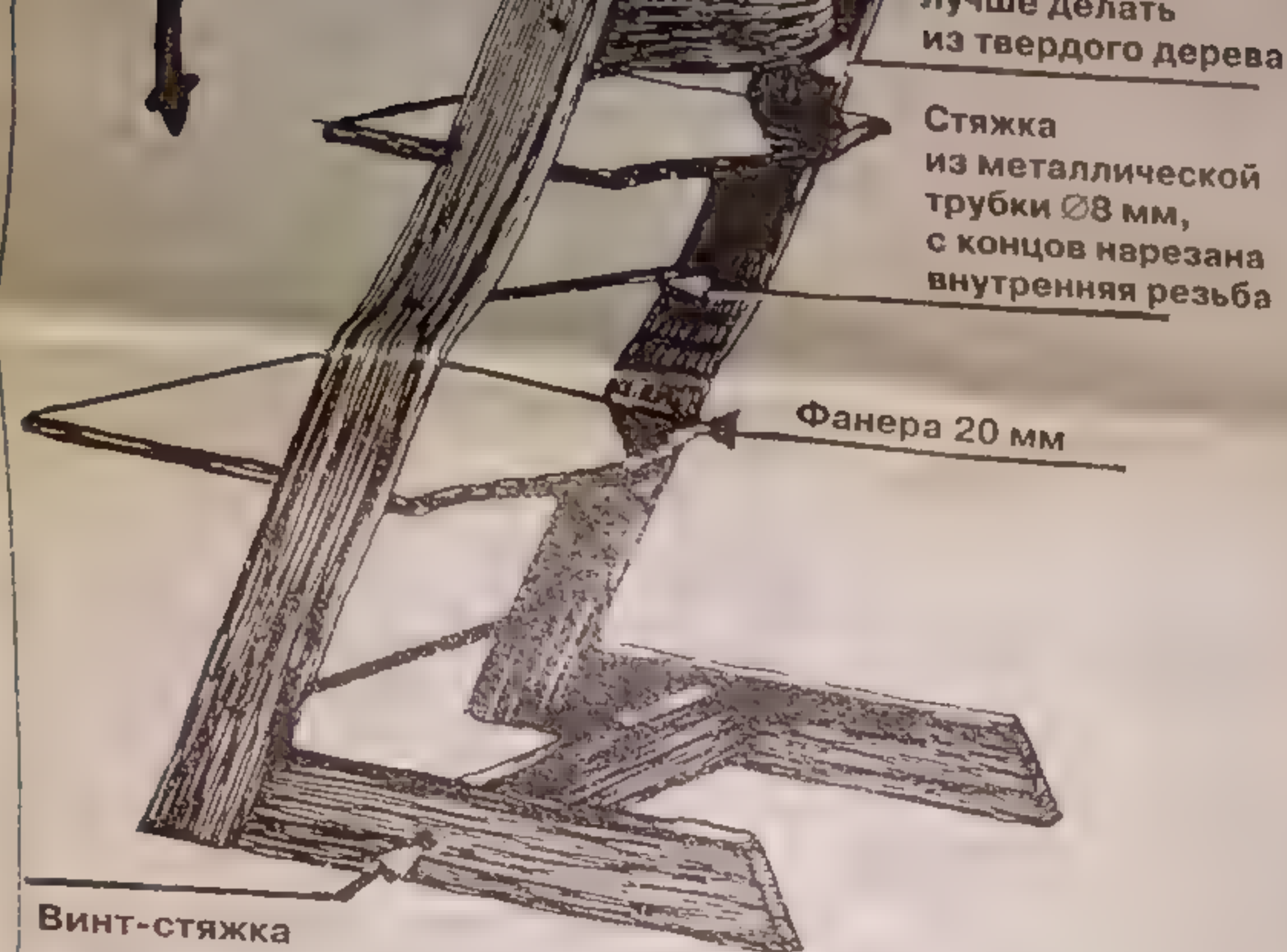
7,5 cm

Вы-
печеного пиро-
за мороже-
шоколадное,
— в вазоч-
хайте, варень-
т. п. Бокалы с
Заранее приго-
рафинада нужно
кусочек калните
их в мороже-

нную маслом, поло-
нова треть пюре, за-
ейся третью пюре.
сыра (около 100 г) и
ивочного масла. По-
разогретую духовку.
ий «философ» бу-
и перед подачей
и. Хорош к нему
енной капусты.

КРОКЕТЫ
ое добавляем 3 ст.
о порезанного реп-
ток и чашку с вер-
го мяса (можно из
положить колбасу
дную массу. Затем
их в яйцо и пани-
растительном.
т зеленый горо-
пасы из ваших

ЛЕШКИ
дают прямо на ули-
и такие лепешки
3 яйца, му-
4 ст. ложки му-
теста. Со-
и добав-
можно и
помощи сто-
ручной ко-
пудру тертую
капусту.



ПСИХОТЕСТ ИДЕАЛЬНЫЙ ОН

Ответив на 10 вопросов этого психотеста, вы можете быть, откроете для себя кое-что новое. И в себе, и в других.

1. Вы купили шкаф в разобранном виде. Он:
 - а) говорит, что нужно позвонить в мастерскую и вызвать кого-нибудь его собрать — 1
 - б) просит «помочь поддержать» — 3
 - в) молча сам собирает мебель — 5
2. Починив дверной замок, Он:
 - а) просто убирает инструменты — 1
 - б) говорит, что он Эдисон — 3
 - в) целый день зудит, что, если с замком и дальше будут так обращаться, больше чинить не будет — 5
3. Он умеет все делать, но когда берется, то:
 - а) долго ищет по шкафам свои инструменты — 1
 - б) нервно спрашивает «куда ты задевала мои плоскогубцы?» — 3

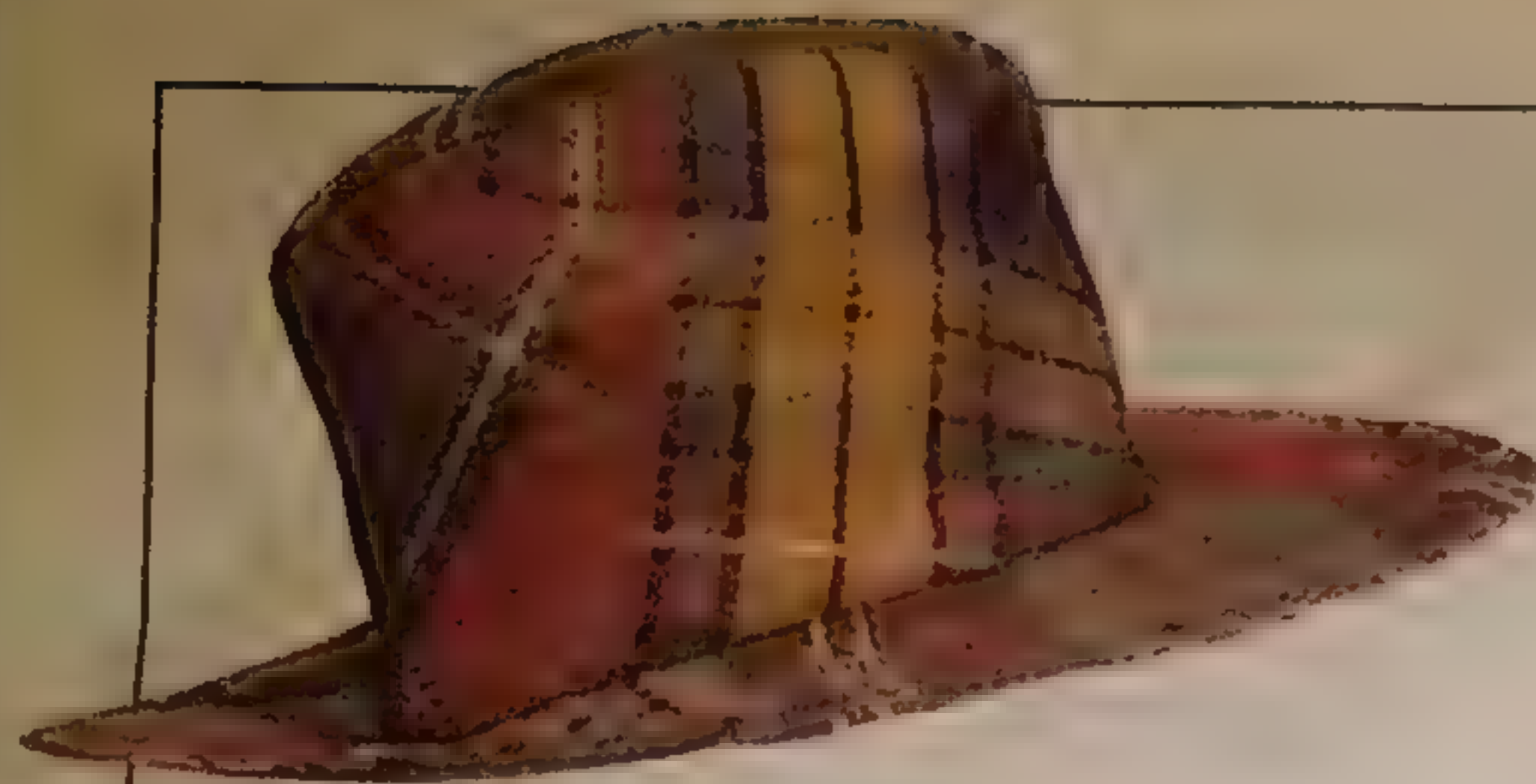
- в) сразу достает из ящика, что ему нужно — 5
4. Если накопилось много домашних дел и вы «не можете разорваться», Он:
 - а) пойдет гулять с ребенком, дав вам возможность пропылесосить квартиру — 1
 - б) отправит вас на прогулку, а сам возьмется за пылесос — 3
 - в) успеет сделать и то, и то — 5
 5. Если нужно что-то отпилить, Он:
 - а) выходит из квартиры в подъезд, чтобы не сорить — 1
 - б) пилит в коридоре (прихожей) и просит подмести — 3
 - в) сделав все, убирает инструменты и подметает — 5
 6. Сосед позвал Его помочь. Он:
 - а) говорит, что сейчас не может — 1
 - б) соглашается, но советует сделать «совсем другому» — 3
 - в) идет и помогает сколько нужно — 5
 7. Если в перегоревшей лампочке оторвалась колба и цоколь остался в гнезде, то:
 - а) люстра так и будет гореть вполсилы — 1
 - б) Он лезет на стул и получает удар током — 3
 - в) выкручивает цоколь только одному ему известным способом и меняет лампочку — 5
 8. Если накопилась грязная посуда, то Он:
 - а) никогда в жизни ее не помоеет — 1
 - б) вымоет, забрызгав все вокруг, а если и уберет за собой, вместо тряпки использует фартук — 3
 - в) вымоет, аккуратно вычистит раковину и все уберет — 5
 9. Он что-то мастерит, маленький сынишка вертится рядом, хочет «помогать», тоже забивать гвозди. Он:
 - а) говорит, чтобы малыш ему не мешал — 1

- б) дает сыну дощечку, молоток и кривые гвозди, приготовленные «на выброс» — 5
 - в) дает сыну горсть хороших гвоздей — 3
10. Поранив пилой палец и глядя на капающую кровь, Он:
 - а) бледнеет и чуть ли не падает в обморок — 1
 - б) мужественно переносит перевязку, но весь день «носится» со своим пальцем, как с писаной торбой — 3
 - в) перевязав палец, спокойно продолжает работу — 5

ИТОГИ
Подсчитайте количество очков, которые вы набрали, получите результат наших исследований.
10–20 Как каждый мужчина, Он кое-что умеет делать. Но на плоскогубцы и отвертку смотрит как на набор хирургических инструментов и считает, что они должны быть в руках профессионалов, к которым себя не причисляет. Ему свойственна низкая самооценка — качество очень редкое и ценное. А криво вбитый гвоздь можно и простить.

21–35 Он — хороший мастер. Как у всякого мастера, у него тоже что-то может не получаться. Но это его не ставит в тупик. Увлеченный работой, может забыть навести порядок. Любит похвалу. Маленькие слабости вы ему охотно прощаете за то, что в основном можете на него полагаться.

36–50 Он — непростительно полюблен. Заковыристые, заплетающиеся, пыльные и несконченные ответы. И даже не пытается. Не боится даже это. И так. Это не слабость и талант. Он может «укатать» кого угодно, прокатив все, что устраивает — потому что он знает, что вы его любите.



ПАТЧВОРК



ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ РАБОТУ

- просмотри все шкафы, антресоли и чемоданы, в которых ты хранишь старую или немодную одежду;
- рассортируй с точки зрения толщины и фактуры ткани, ибо неправильно составленные материалы могут потом вытянуться или стягивать швы;
- подбери материалы так, чтобы они подходили друг к другу по цвету и составляли гармоничное целое;
- реши, что ты хочешь сшить, какого размера.

Только теперь можно взять в руки ножницы и раскроить ткани на лоскутки в соответствии со схемой на рисунке 1.

Из разложенных в соответствии с рисунком и сшитых кусочков ткани можно сделать красивую подушку.

Подушку можно сшить и из четырех идентичных прямоугольников, соединенных друг с другом.

Техника пришивания полосок к ранее выбранному квадрату называется «log cabin», или «домик». Суть ее в том, чтобы последовательно пришивать лоскуток за лоскутком по ходу часовой стрелки до заполнения прямоугольника.

РЕКОМЕНДАЦИИ К РАБОТЕ:

1. Прежде всего надо выкроить из ватина или толстой фланели прямоугольник нужного размера. Его размер соответствует размеру задуманной вещи.

2. Выкраиваем квадратик (1) из наиболее привлекательного по расцветке материала и прикалываем его булавками на середину прямоугольника (см. рисунок 1).

3. К верхней линии квадрата (1) прикладываем точно такой же по размеру квадрат (2). Прикладываем его лицевой стороной, сшиваем с изнанки вручную или на швейной машине, разглаживаем шов. Получаем прямоугольник, состоящий из двух квадратов.

Оказывается, наше лоскутное одеяло только маленькая часть совершенно оригинального искусства, известного в мире под названием patchwork. Это слово трудно перевести с английского. Patch — заплатка или кусочек материала, лоскут. Work — это, естественно, работа.

Соединенные в одно слово они означают работу с лоскутами, кусочками ткани. В Париже ежегодно проходят встречи любителей этого искусства, объединенных в разного рода международных организациях.

Искусство соединения разных тканей, создание из них композиций известно еще с XI века.

Однако первый патчворк, описанный в истории, хоругвь периода войн крестоносцев.

Родиной патчворка считается Англия.

Оттуда с переселенцами патчворк «прибыл» в Америку и Австралию.

Из остатков старой одежды женщины шили новые вещи.

Нужда, как говорится, заставит.

Но потом к патчворку стали относиться как к прикладному искусству и даже коллекционировать.

Такие музейные собрания есть в Англии, США, Швейцарии, Германии, Швеции и Австралии.

В этих далеко не бедных странах даже стали выпускать набивные ткани, имитирующие патчворк.

Помните вспышку моды на них в 70-х годах?

Сейчас патчворк снова в зените, а знаменитый итальянский модельер Роберто Кавалли показал недавно в Москве свою блестящую коллекцию одежды из лоскутков — патчворк.

В доме ничего не должно пропадать.

Уж если так считают англичане и немцы, то нам сам бог велел.

В экономии — один из путей к зажиточности. Мы предлагаем — сшей патчворк.

4. Берем следующий лоскуток (3). Его длина должна соответствовать двум сшитым фрагментам (1) и (2). Снова прикладываем его лицевой стороной, сшиваем с изнаночной, разглаживаем швы и т. д.

5. Таким образом заполняем целый прямоугольник согласно указанной на рисунке 1 схеме, пришивая лоскутки по ходу часовой стрелки.





4. Берем следующий лоскуток (3). Его длина должна соответствовать двум сшитым фрагментам (1) и (2). Снова прикладываем его лицевой стороной, сшиваем с изнаночной, разглаживаем швы и т. д.

5. Таким образом заполняем целый прямоугольник согласно указанной на рисунке 1 схеме, пришивая лоскутки по ходу часовой стрелки. В результате мы получили то, что хотели, — красивый патчворк.

6. Выкроим соответствующий по размерам кусок подкладки, пришьем ее с трех сторон, и чехол для подушки готов.

Техника «домик» — одна из самых простых. Сшив четыре прямоугольника, можно сделать чехол на большую подушку. С помощью этой техники можно сшить и покрывало, и панно на стенку.

Труднее сшить патчворк на основе треугольников. Для этого нужна особая точность в раскрое и сшивании лоскутков. Идеально подогнанные с точки зрения размера и толщины материала треугольники можно соединять по принципу контраста узоров и расцветок.

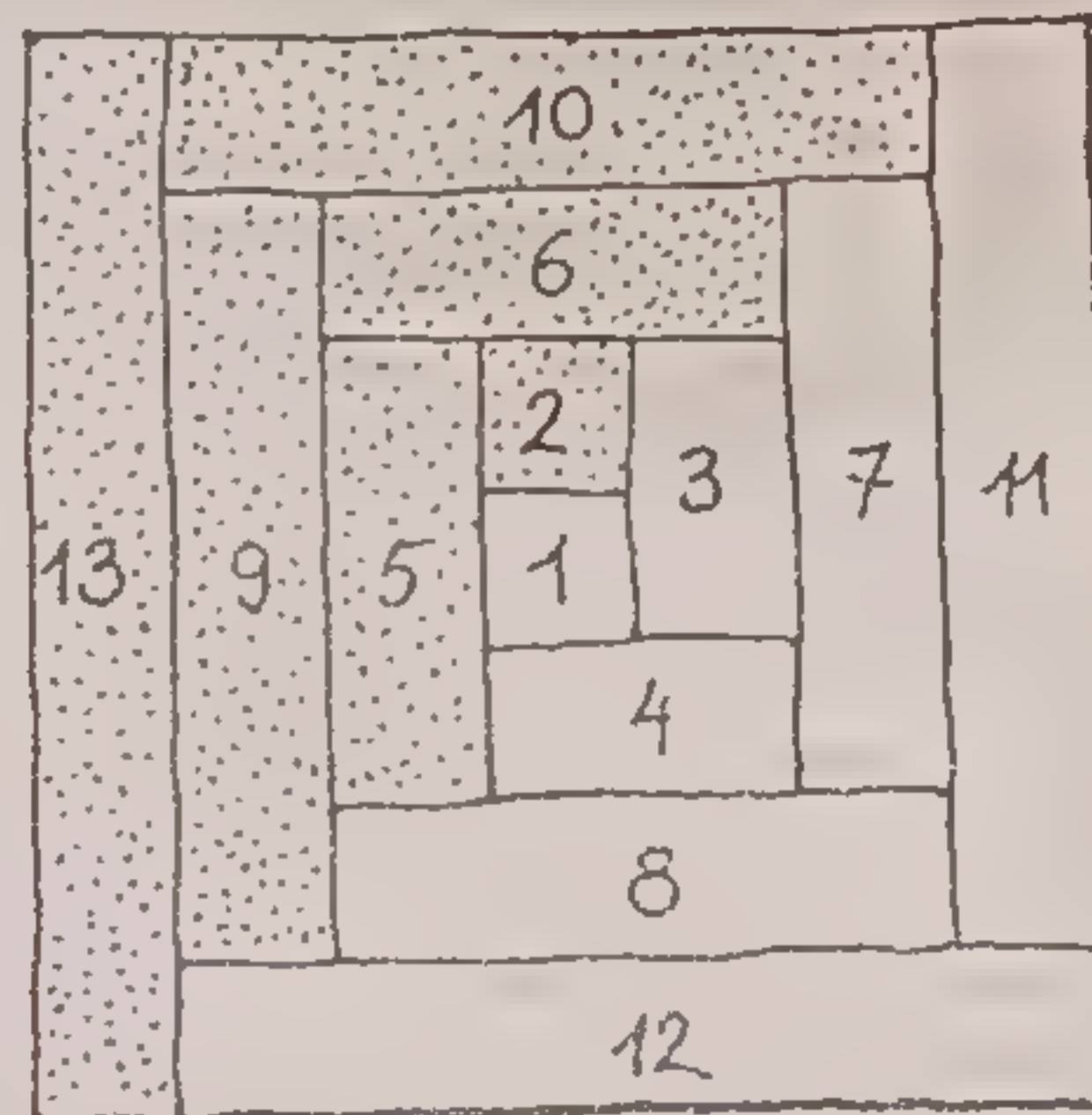


Рис. 1

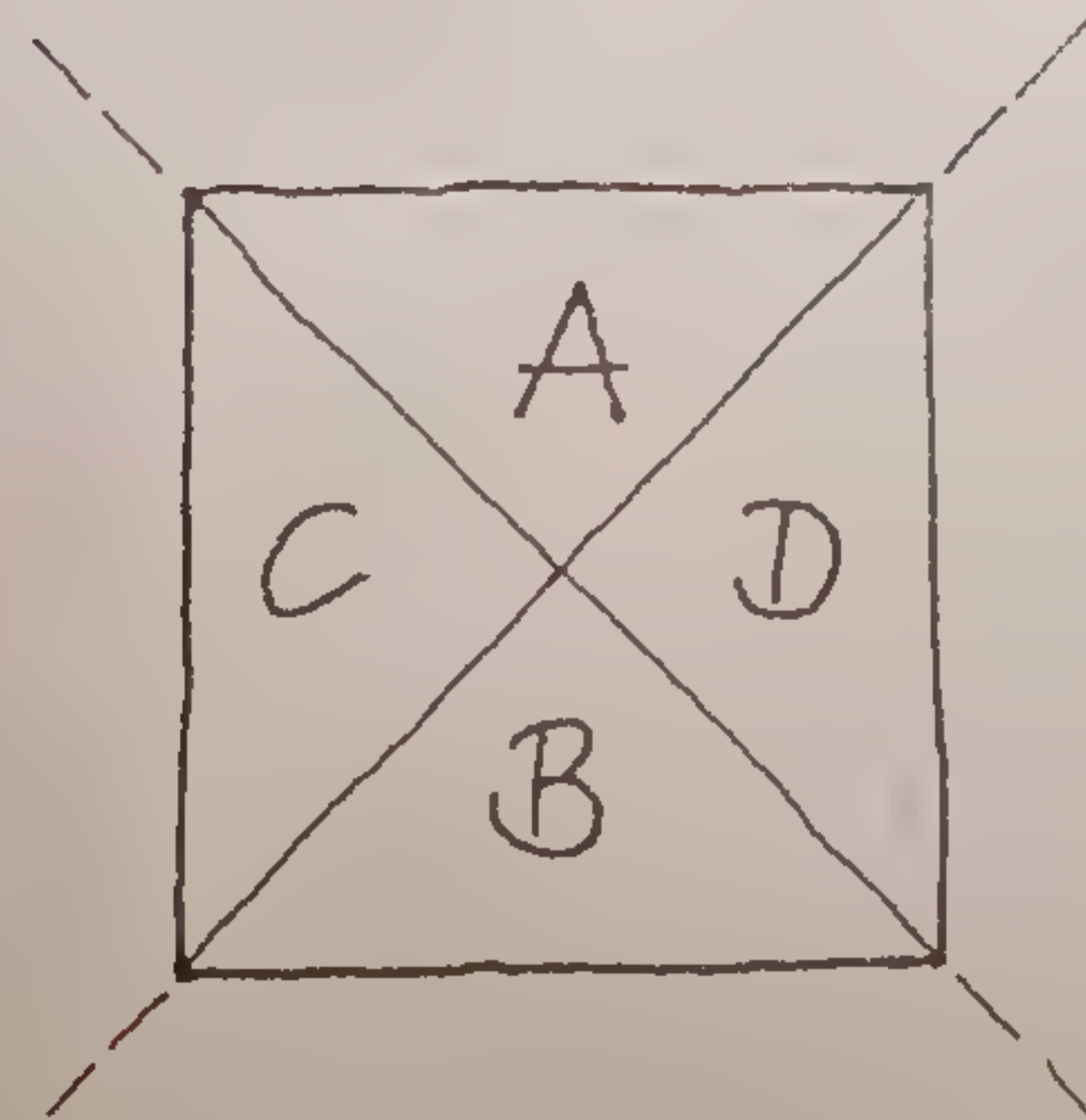


Рис. 2

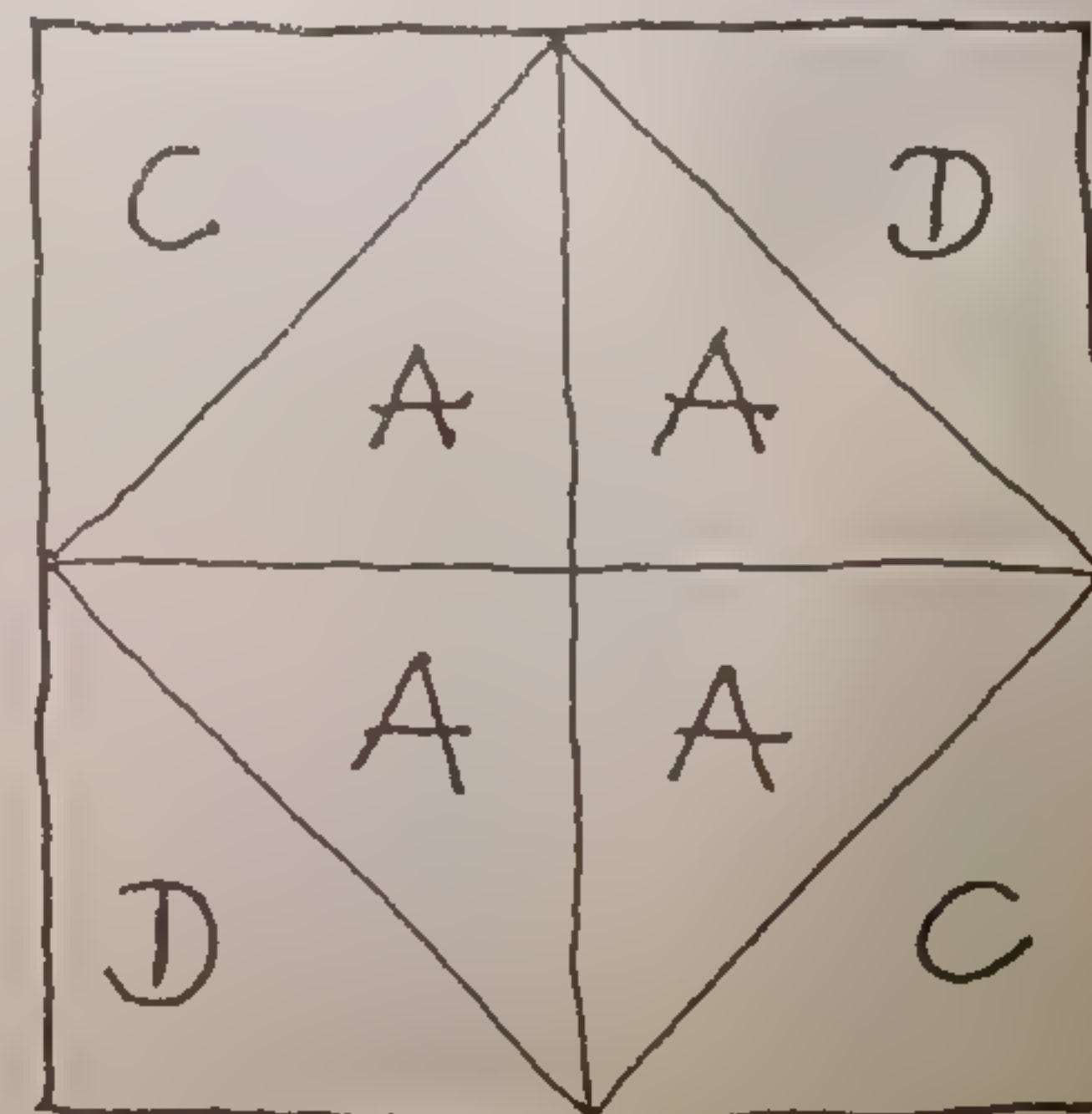


Рис. 3

для этого

1. Раскладываем на столе кусочки материала, подобранные по собственному усмотрению.

2. Вырезаем из картона треугольник-лекало.

3. С помощью лекала вырезаем четыре идеально подогнанных друг к другу треугольника А, В, С, Д — рисунок 2.

4. Раскладываем, прикладываем и сшиваем поочередно, в направлении часовой стрелки лоскутки А, В, С, Д. Сшитый кусок можно простегать по швам.

Можно использовать и восемь треугольников, получаются и оригинальная композиция, и дополнительный цветовой эффект.

В этом случае вырезаем четыре одинаковых по цвету треугольника и четыре разных. Соединяем их так, чтобы четыре одинаковых (например, красные) прилегали друг к другу, а остальные, отличающиеся по расцветке, дополняли их по углам — рисунок 3.

Если патчворк увлек тебя, попробуй сначала сшить кухонную рукавичку или комплект карманов для всякой всячины. Ведь с чего-то нужно начинать..





Манекен из гофра. Хотите, «наденьте» на него рисованную кольчугу рыцаря, а хотите — просто свою куртку. Не стремитесь одеть его с ног до головы, например, в свой тренировочный костюм — ночью он будет пугать домохозяев.



Вы, наверное, не раз удивлялись, какие высокие статические и динамические нагрузки выдерживают картонные коробки для телевизоров, радио и других бытовых предметов.

Эти качества гофрированного картона использовали шведские дизайнеры. Они поставили под сомнение тот простой факт, что наши жилища обязательно должны быть заполнены тяжелой мебелью. И предложили мебель из... гофрированного картона. Этот материал, даже склеенный для жесткости, удивительно технологичен в работе. Он легко сгибается вдоль волны гофра и образует очень жесткую плоскость, если нагрузки приложены поперек волны. Попробуйте, и вы убедитесь, что это замечательный материал. Хотя любой магазин выбрасывает такие коробки сотнями.

Обратите внимание, что естественную поверхность гофра шведы спрятали под самоклеющуюся пленку только в некоторых местах, в основном там, где нужно стирать пыль мокрой тряпкой. Они вообще любят оставлять естественные поверхности на материалах. Вспомните хотя бы чисто строганную сосновую шведскую мебель.

Смотришь на мебель из гофра и думаешь: какие же легкие, интересные и... интеллигентные это вещи. Дополнительную прелесть придает «серьезная» фурнитура: ручки, замки и колесики от обычной мебели.

Мы ограничились масштабными предложениями. Мебель из гофра малых архитектурных форм предоставляем вашей фантазии. Отлично получаются сервировочные столики на колесах, тумбочки, стеллажи для игрушек. (В полках можно прорезать большие круглые отверстия, фиксирующие бутылки с кока-колой, соками, минеральной водой). Тот, кто любит менять обстановку часто, может разработать для себя модульную схему, когда из одних и тех же деталей складываются, как в конструкторе, совершенно разные вещи.

ИЗ ГОФРА — кресло и шкаф

Рекомендации для работы

1. Гофр хорошо сгибается вдоль «волны» и мнется, если сгибать его поперек.
2. Склеивать гофр в несколько слоев лучше с припуском. Потом детали легко обрезаются острым ножом «вчистую». Не забудьте подложить на пол картон или фанеру, чтобы не оставить царапин.
3. Если надо получить жесткость и «вдоль» и «поперек», склеивайте слои гофра, меняя направление волн тоже «вдоль» и «поперек».
4. Чтобы избежать плоскостной деформации, не натягивайте самоклеющуюся пленку, кладите ее на плоскость свободно, только выглаживая «пузырьки».
5. Оклеивайте только плоскости. Сторцов гофр оклеивается плохо, да это практически никогда и не нужно.
6. Пользуйтесь очень острым ножом и работайте по линейке. Хорошая линейка для обрезки — дюралевый уголок.
7. Под шляпки болтов, крепящих «на стяжку» петли, ручки и т. п., не забудьте подложить широкие шайбы, чтобы шляпки не продавливали



Кресло из гофра. Можете не волноваться — оно спокойно выдерживает даже взрослого упитанного человека.



3. Если надо получить жесткость и «вдоль» и «поперек», склеивайте слои гофра, меняя направление волн тоже «вдоль» и «поперек».
4. Чтобы избежать плоскостной деформации, не натягивайте самоклеющуюся пленку, кладите ее на плоскость свободно, только выглаживая «пузырьки».
5. Оклеивайте только плоскости. С торцов гофр оклеивается плохо, да это практически никогда и не нужно.
6. Пользуйтесь очень острым ножом и работайте по линейке. Хорошая линейка для обрезки — дюралевый уголок.
7. Под шляпки болтов, крепящих «на стяжку» петли, ручки и т. п., не забудьте подложить широкие шайбы, чтобы шляпки не продавливали гофр.
8. Отверстия в гофре лучше делать не шилом и сверлом, а пробойником, как в коже и резине: это уплотняет края отверстий.

Шкаф с секретером. Прекрасное рабочее место, где есть все необходимое. Даже не очень аккуратный человек будет избавлен от упреков: закрыл шкаф — и полный порядок.

Подвижный шкаф на колесиках. Его не надо закрывать, достаточно перевернуть... лицом к стенке.

СОБСТВЕННЫЙ ДОМ — дешевле, чем за полцены,

вы сможете построить, если воспользуетесь специальным выпуском журнала «ДОМ». В нем подробно рассказано, как изготовить кирпичи и блоки своими руками прямо на садовом участке.

При постройке дома дороже всего обходятся стройматериалы для стен и фундамента. Однако их можно не покупать, а изготовить своими руками, ничуть не хуже заводских. Смастерив нехитрые приспособления, за 8 часов работы вы изготовите:

до 2500 шт. кирпича дырчатого $25 \times 12 \times 9$ см ($6,7 \text{ м}^3$)

до 500 шт. блоков пустотелых $20 \times 20 \times 9$ см ($8,0 \text{ м}^3$)

до 250 шт. блоков облицовочных $20 \times 40 \times 9$ см (20 м^3).

Подробные чертежи и описания простого пресса, обжиговой печи, технологии работ с ними вы найдете в специальном выпуске журнала «ДОМ». Там же рассказывается, как из самодельных блоков построить добротный двухэтажный дом в пять комнат.

Этот выпуск журнала вышел в свет еще до объявления подписки на «ДОМ», а потому получить его можно лишь по почте при условии предварительной оплаты. Для этого вам необходимо выслать в ТОО «САМ» (ИНН 7717031767) 13 тысяч рублей (включая оплату пересылки издания) на расчетный счет № 310467610 АКБ «Кредит-Москва», к/сч. 501161700 в ГРКЦ ГУ ЦБ РФ в г. Москве, МФО 201791, код 83 (счет в Ново-Алексеевском отделении).

Квитанцию об оплате или ее ксерокопию необходимо выслать в конверте по адресу: 129075, Москва, а/я 160. Четко напишите свой адрес.

Телефон для справок:
(095) 936-71-43.



В наших небольших квартирах хранить в порядке обувь всех домочадцев довольно трудно. Проблему не решают даже специальные шкафчики в прихожей — они вмещают не так уж много. Поэтому чаще всего мы рассовываем обувь, где придется, а вернее, где удастся выкроить свободное место. Потом, забыв, куда засунули свои кроссовки, их нереально найти.

А проблема решается легко и разумно при минимальных затратах времени и материала.

Предлагаем сделать своими руками вешалку для... обуви, вместительную и очень удобную. Ее можно пристроить в любом шкафу, повесить в комнате, например, за дверью, в детской комнате, везде, где есть свободное место. Это приспособление, не разгружая, можно снять в любую минуту и перенести в другое место. И даже захватить с собой в отпуск — и в деревню, и в дом отдыха, и в турпоездку.

На такой вешалке легко отыскать то, что вам нужно, поскольку все на виду. И уж совсем хорошо, когда каждый член семьи имеет свою вешалку, отпадают ненужные споры, кому содержать ее в порядке.

Чтобы сделать такую вешалку, нужны: круглая палочка (подойдет даже ветка, очищенная от коры), кусок проволоки, чтобы сделать крючок и три куска ткани (подойдут джинсовая, плотная плащевка, суровое полотно и даже прозрачный полиэтилен). Подойдут даже маленькие кусочки, т. к. карманы можно пришивать каждый отдельно. Нужно только помнить о том, что каждая заготовка для кармана должна быть почти в два раза длиннее основы, на которую она пришивается. Карманы могут быть и разных размеров — для детской и взрослой обуви. Детям такая «вешалка» может пригодиться и для того, чтобы хранить игрушки и другие детские мелочи, взрослым — для перчаток, шарфов и т. п.

Наше предложение любой может развить в меру своей фантазии.

ВЕШАЛКА ДЛЯ... КРОССОВОК и ботинок тоже

Вид сверху

Вид сбоку



1. Основы — толстый жесткий материал

2. Тонкий материал для кармашков

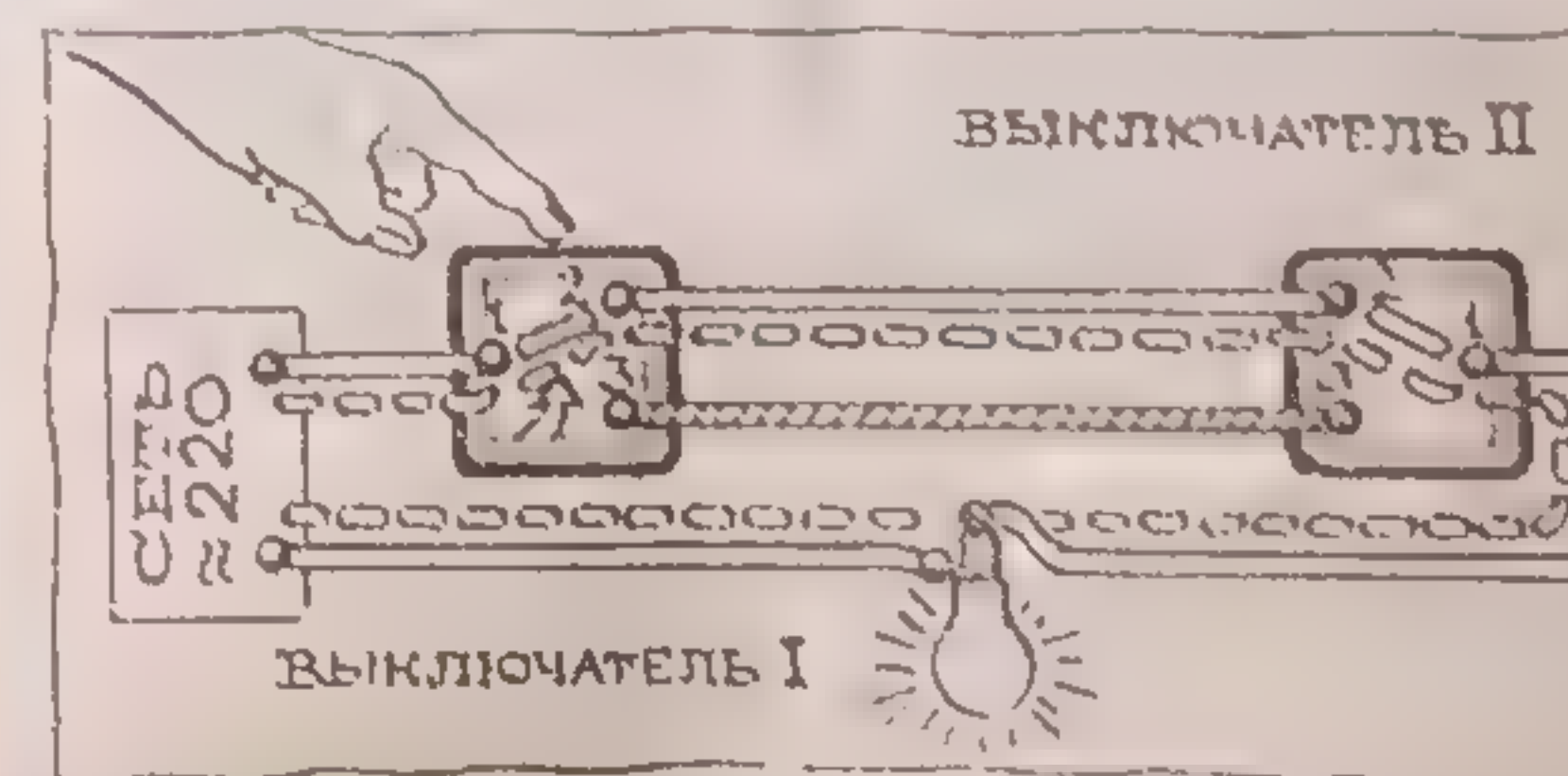
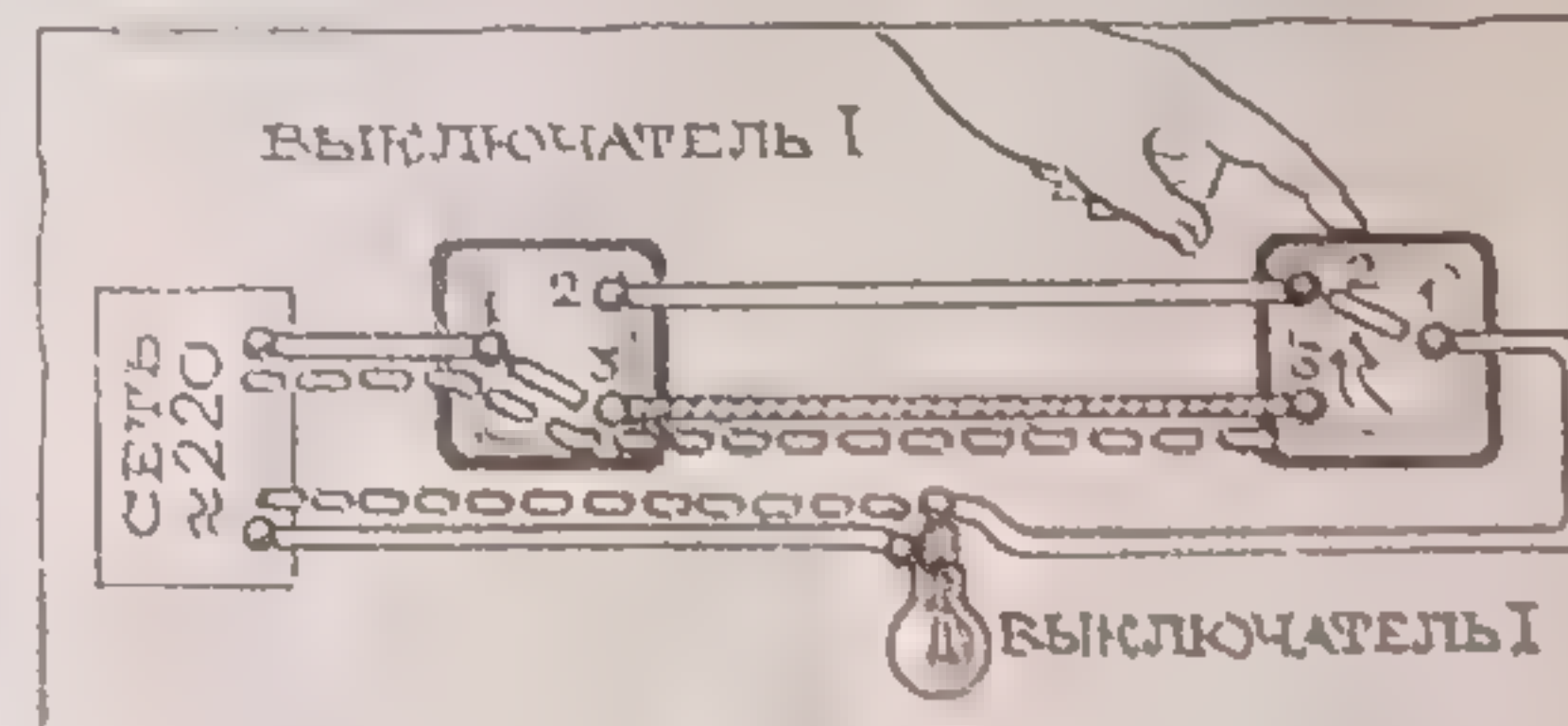
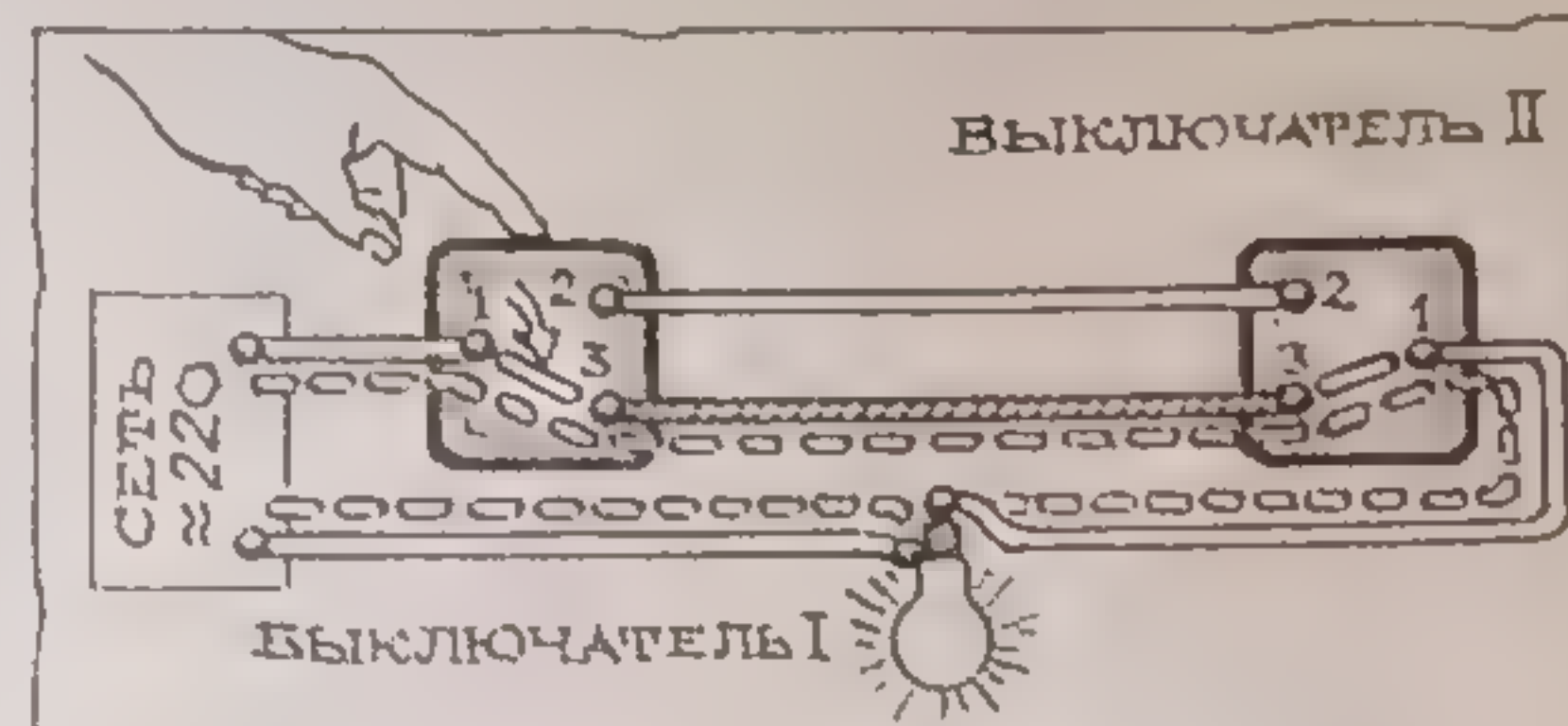
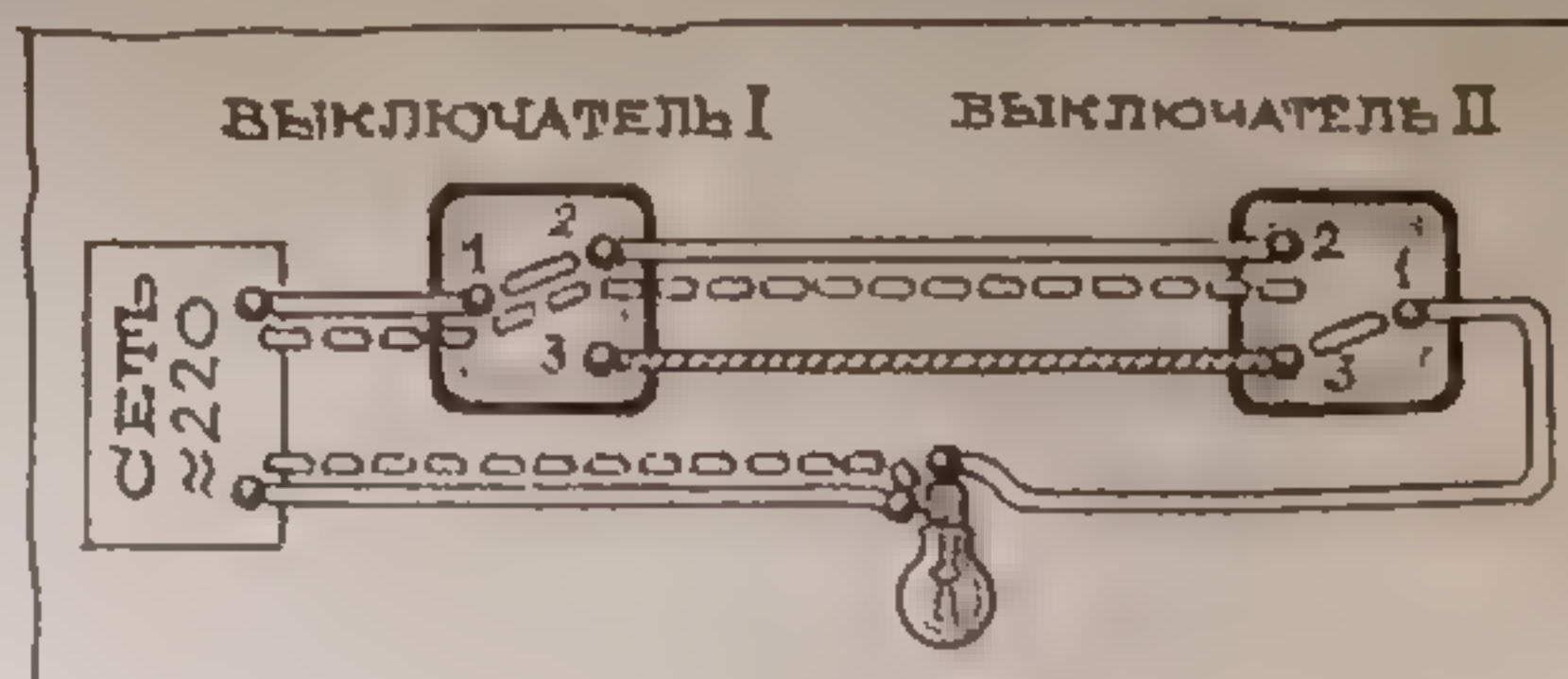
3. Кармашки

4. Кайма 5180 см 2 шт

5. Замок «молния» 40 см

6. Вешалка

ВЫКЛЮЧАТЕЛЬ ВНИЗУ И ВЫКЛЮЧАТЕЛЬ НАВЕРХУ И НЕТ ПРОБЛЕМ



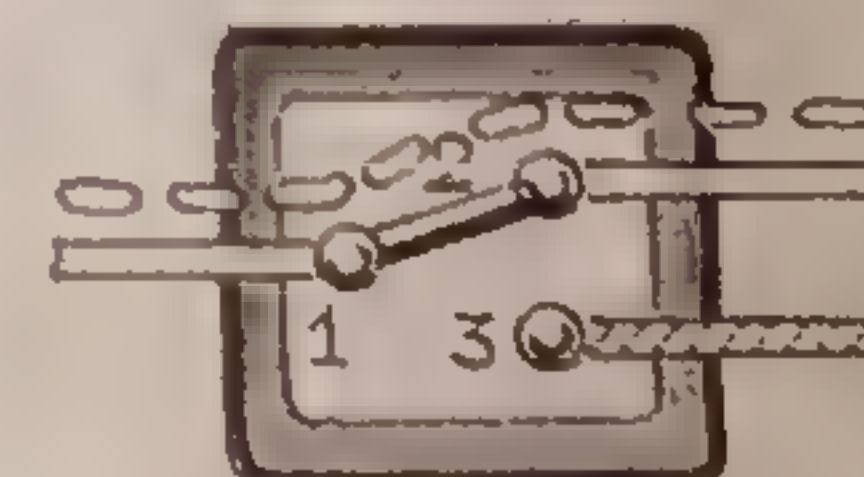
Очень удобно иметь возможность некоторые лампы в доме выключать в двух местах. Например, на лестнице, ведущей в мансарду: один выключатель внизу, другой вверх. Благодаря этому, поднимаясь в мансарду, можно включить свет внизу, а выключить наверху. И, естественно, наоборот. Такой выключатель удобен и для гаража, пристроенного к дому.

Проводка очень проста, нужно только иметь два двухпозиционных ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЯ (а не ВЫКЛЮЧАТЕЛИ) и протянуть дополнительно одну жилку провода.

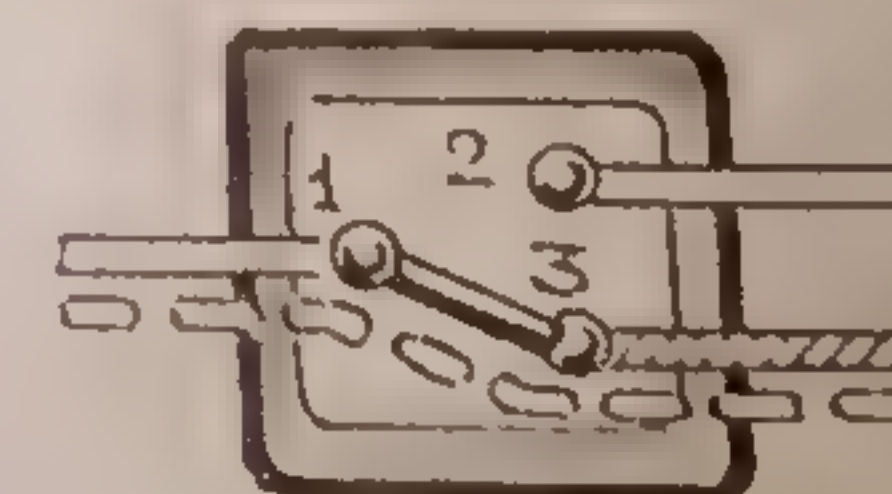
Схема проводки представлена на рисунке. Включать и выключать свет можно в любом месте и в любой последовательности.

Теперь вы будете избавлены от малоприятной перед сном просьбы: «Дорогой, сходи вниз, мы забыли выключить свет».

Позиция I



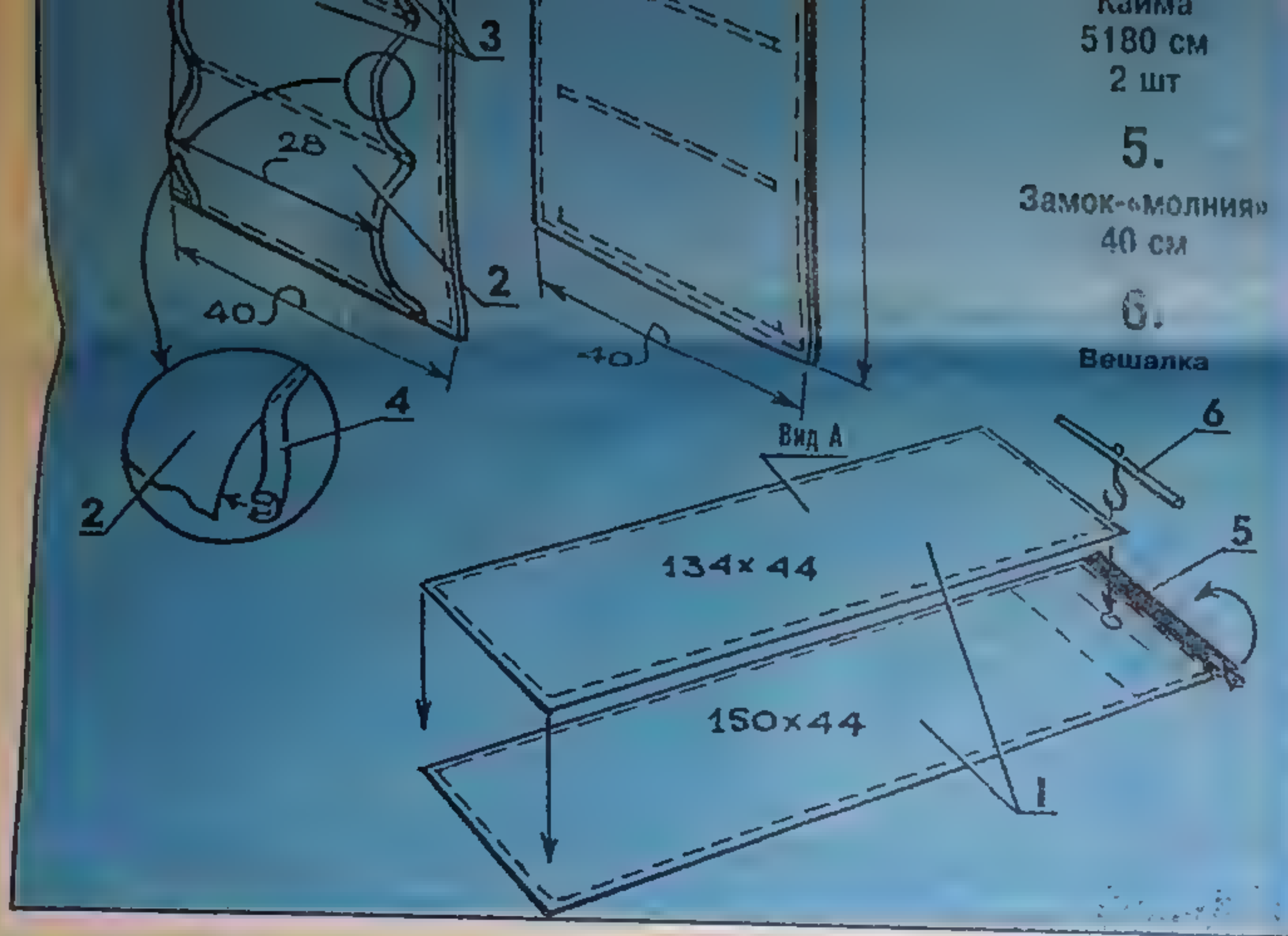
Позиция II



АВТОПОЙЛКА

Ваша кошка, ваша собака и ваш попугай наверняка заслуживают того, чтобы никогда не оставались без воды. Свою забывчивость вы можете искупить перед своими домашними друзьями, соорудив им автопоилку, которая будет автоматически

для собаки
для кошки
для попугая
для нармской



АВТОПОИЛКА для собаки для кошки для попугая для пармской фиалки

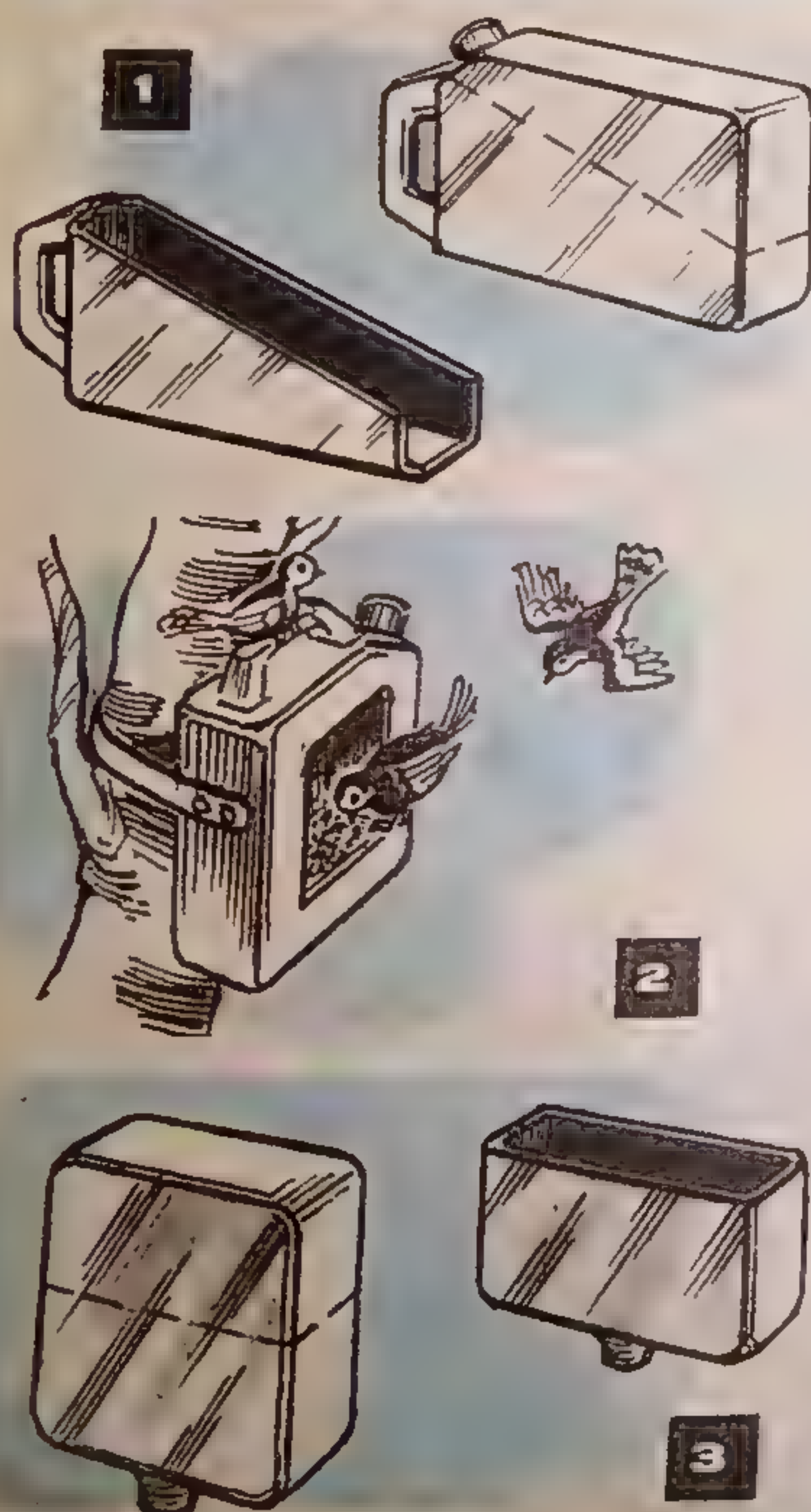
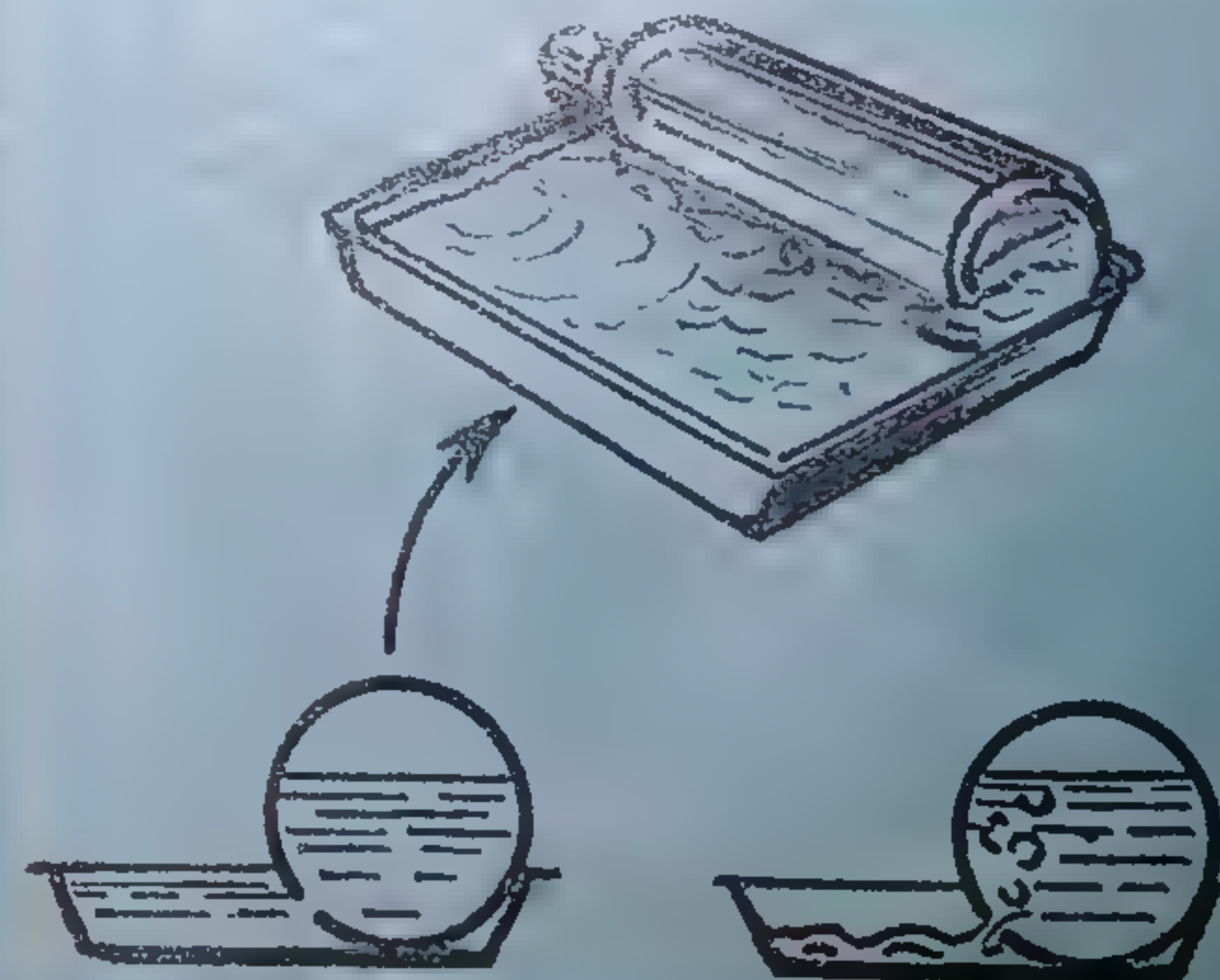
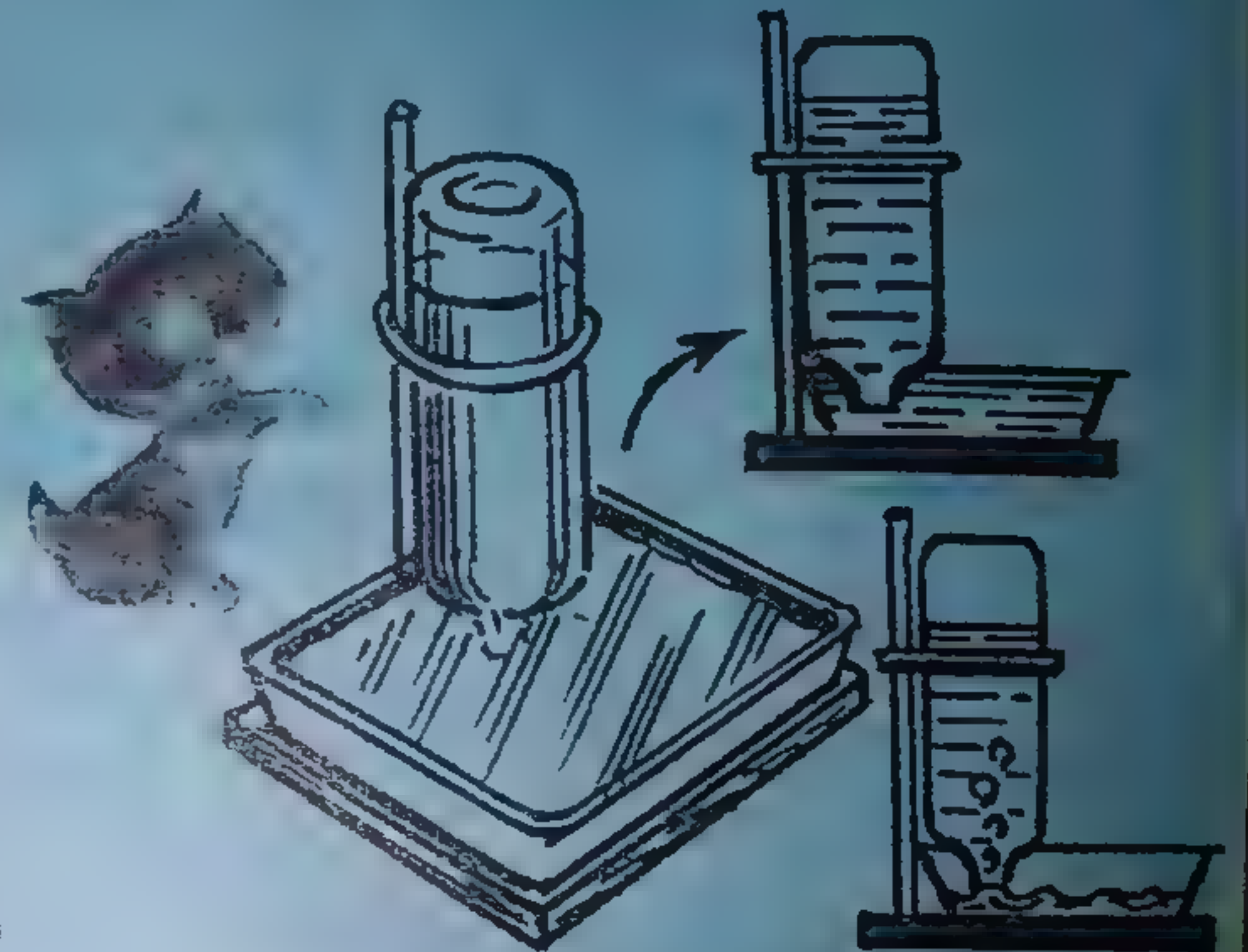
Ваша кошка, ваша собака и ваш попугай наверняка заслуживают того, чтобы никогда не оставались без воды. Свою забывчивость вы можете искупить перед своими домашними друзьями, соорудив им автопоилку, которая будет автоматически наполняться водой по мере того, как ваше «зверье» будет ее выпивать.

Устройство основано на использовании закона атмосферного давления, открытого итальянским физиком Эванджелистой Торричелли и известного каждому еще из школьного учебника.

Двухлитровый пластиковый баллон из-под кока-колы, наполненный водой и опущенный горлышком в собачую миску, будет отдавать свой запас постепенно, по мере того как это нужно будет вашему кудлатому другу. Для кошки потребуется емкость поменьше, а для попугая совсем маленькая. На несколько дней вы будете избавлены от забот следить за тем, чтобы вашим животным было что пить. Посмотрев на рисунок, вы увидите, что эта конструкция совсем простая.

Второй вариант этой же конструкции состоит из плоской кюветы (это может быть даже фотографическая ванночка для проявки), в которой на боку лежит тот же баллон из-под кока-колы, в боковой стенке которого сделана дырочка. Уровень воды в кювете регулируется поворотом баллона вокруг оси.

Если хвостатый падень болячка то в ней можно разместить цветы в горшках. Через дренажное отверстие в доннышке они будут получать подпитку весь месяц, пока вы будете на даче. И не придется искать, в какие бы «хорошие руки» отдать на время вашу любимую пармскую фиалку, чтобы она не погибла от жажды.



СТАРАЯ КАНИСТРА

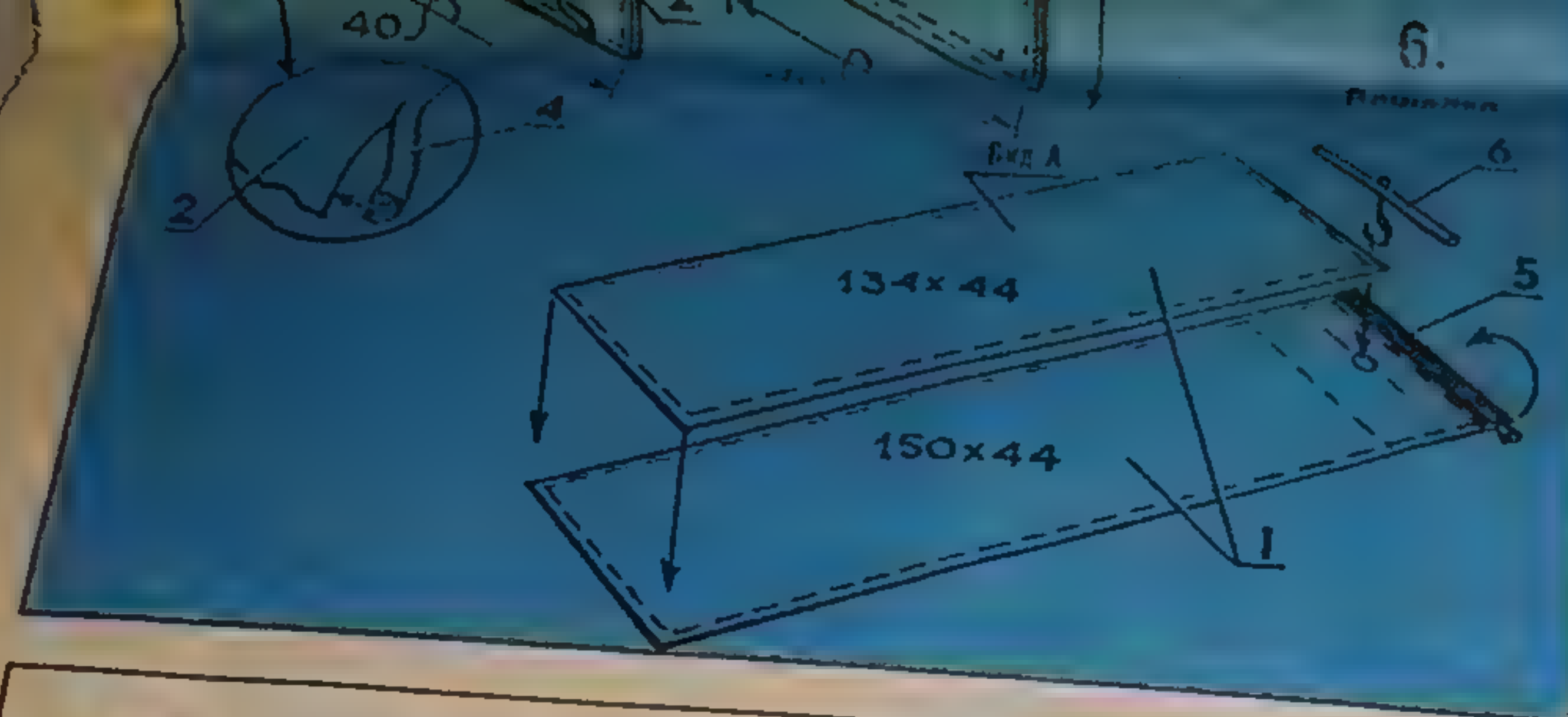
Не спешите выбрасывать пустую пластмассовую канистру из-под машинного масла.

Выбрав один из таких вариантов, вы можете превратить ее в

1. хозяйственный совок
2. кормушку для птиц
3. удобную лейку

Линия отреза показана черным пунктиром.

НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ



СТАРАЯ КАНИСТРА

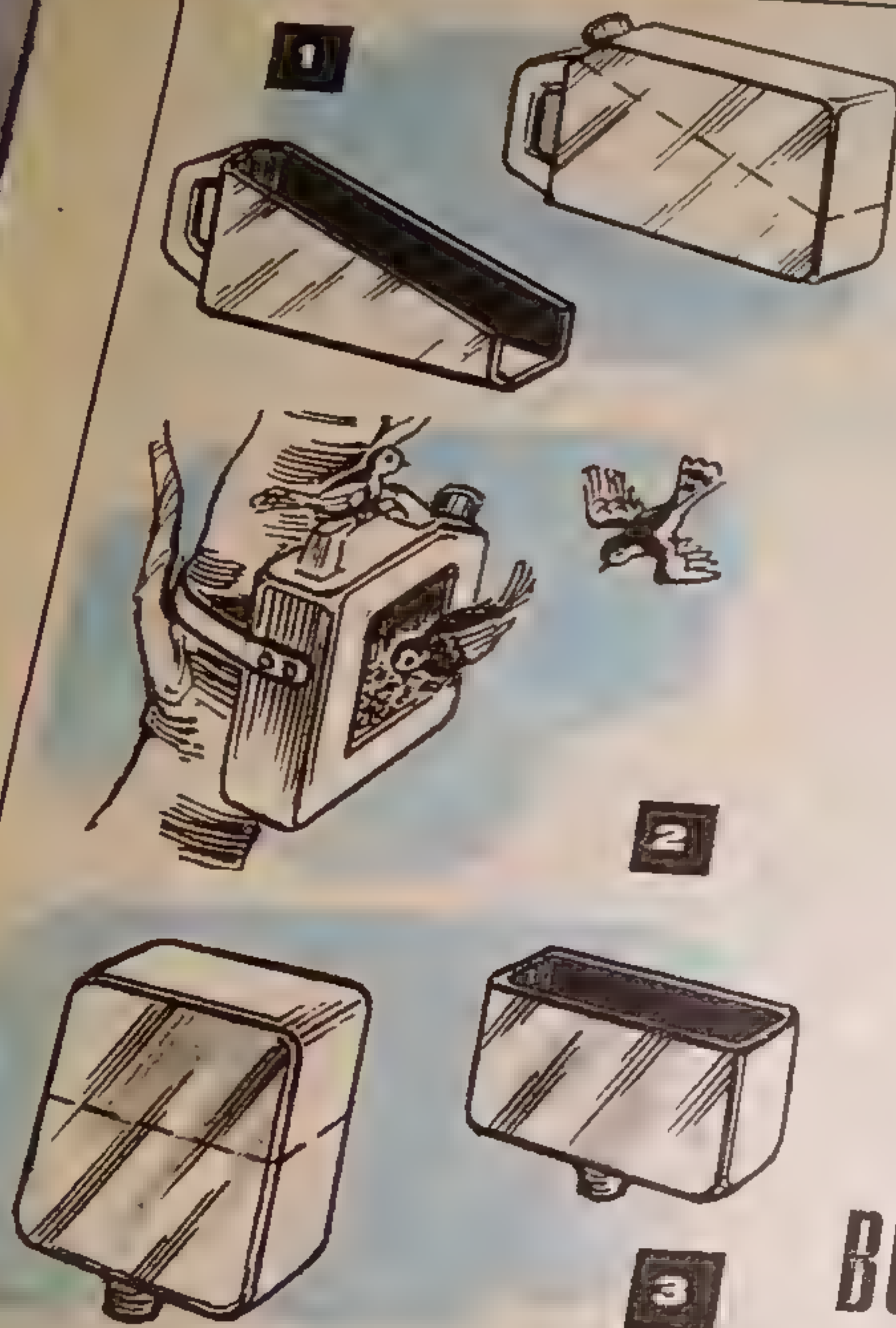
Не спешите выбрасывать пустую пластмассовую канистру из-под машинного масла.

Выбрав один из таких вариантов, вы можете превратить ее в

1. хозяйственный совок
2. кормушку для птиц
3. удобную лейку

Линия отреза показана черным пунктиром.

НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ



ваша собака и кошка наверняка заслуживают того, чтобы никогда не испытывали жажды без воды. Если забывчивость вы можете испытывать перед своими домашними друзьями, соорудите им автопоилку, которая будет автоматически наполняться водой по мере того, как ваше «зверье» будет ее выпивать.

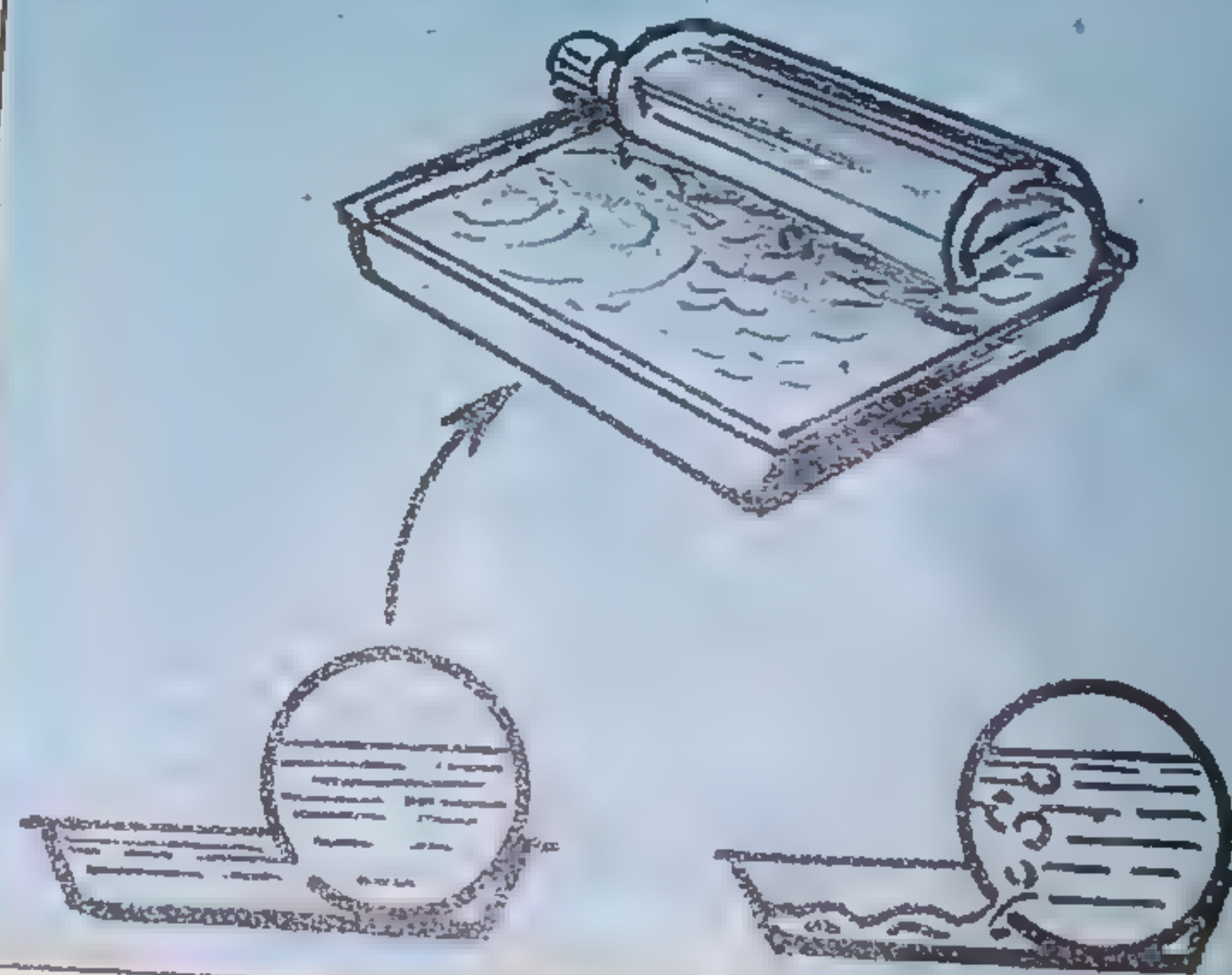
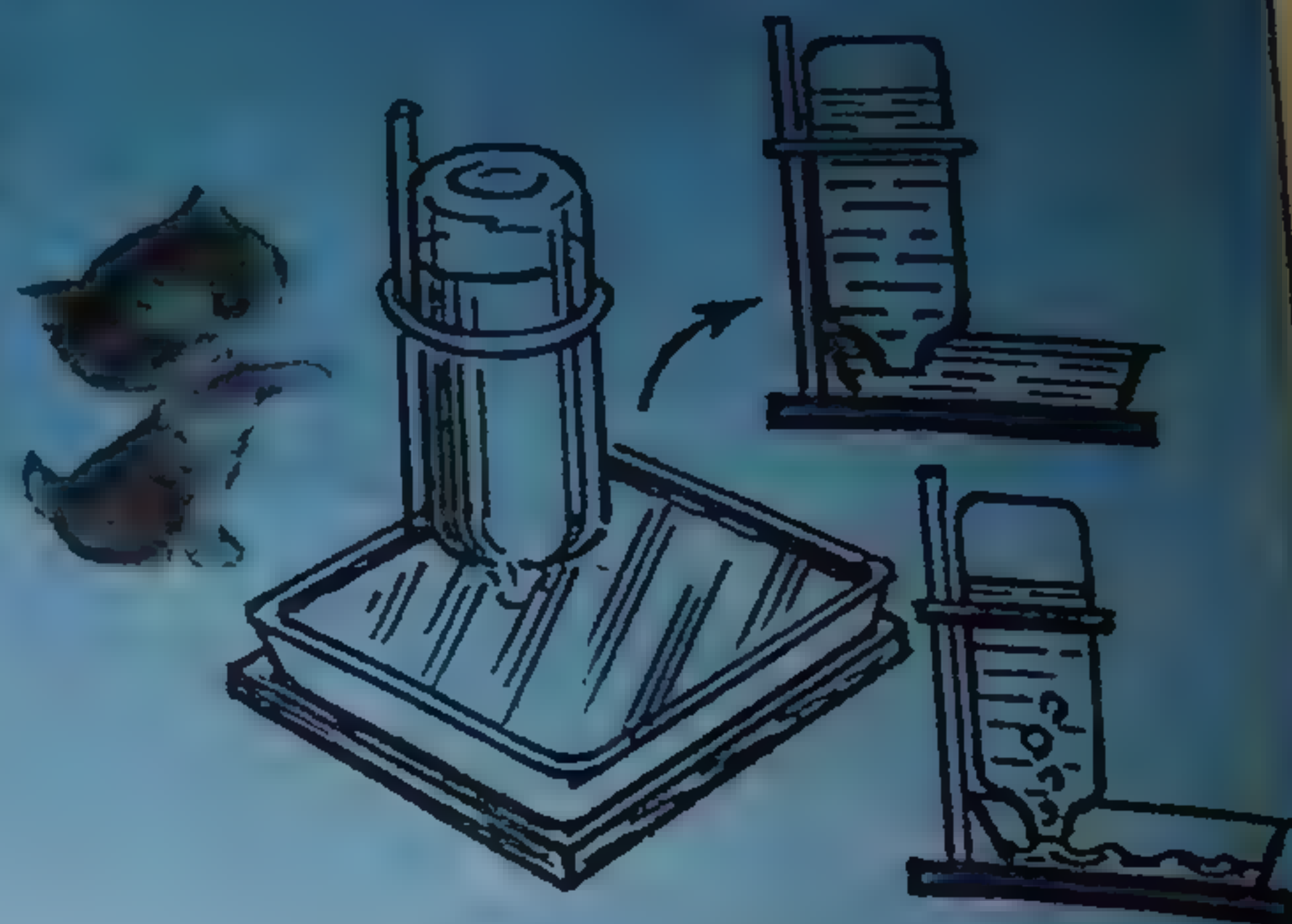
Устройство основано на использовании закона атмосферного давления, открытого итальянским физиком Эванджелистой Торричелли и известного каждому еще из школьного учебника.

Двухлитровый пластиковый баллон из-под кока-колы, наполненный водой и опущенный горлышком в собачью миску, будет отдавать свой запас постепенно, по мере того как это нужно будет вашему кудлатому другу. Для кошки потребуется емкость поменьше, а для попугая совсем маленькая. На несколько дней вы будете избавлены от забот следить за тем, чтобы вашим животным было что пить. Посмотрев на рисунок, вы увидите, что эта конструкция совсем простая.

Второй вариант этой же конструкции состоит из плоской кюветы (это может быть даже фотографическая ванночка для проявки), в которой на боку лежит тот же баллон из-под кока-колы, в боковой стенке которого сделано отверстие. Уровень воды в кювете регулируется поворотом баллона вокруг оси.

Если кювета-поддон большая, то в ней можно разместить цветы в горшках. Через дренажное отверстие в доннышке они будут получать подпитку весь месяц, пока вы будете на даче. И не придется искать, в какие бы «хорошие руки» отдать на время вашу любимую пармскую фиалку, чтобы она не погибла от жажды.

для попугая для пармской фиалки



ОБЛЕМ

обно иметь воз-
еоторые лампы
очать в двух ме-
мер, на лестни-
й в мансарду:
чатель внизу,
ху. Благодаря
имаясь в ман-
включить свет
очить наверху.
но, наоборот,
атель удобен
пристроенно-

чень проста,
иметь два
ых ПЕРЕКЛЮ-
ключателя) и
полнительно
вода.
одки пред-
унке. Вклю-
ь свет мож-
е и в любой
ости.
ете избав-
мятной пе-
бы: «Доро-
мы забыли

НАСТОЛЬНАЯ ЛАМПА

и

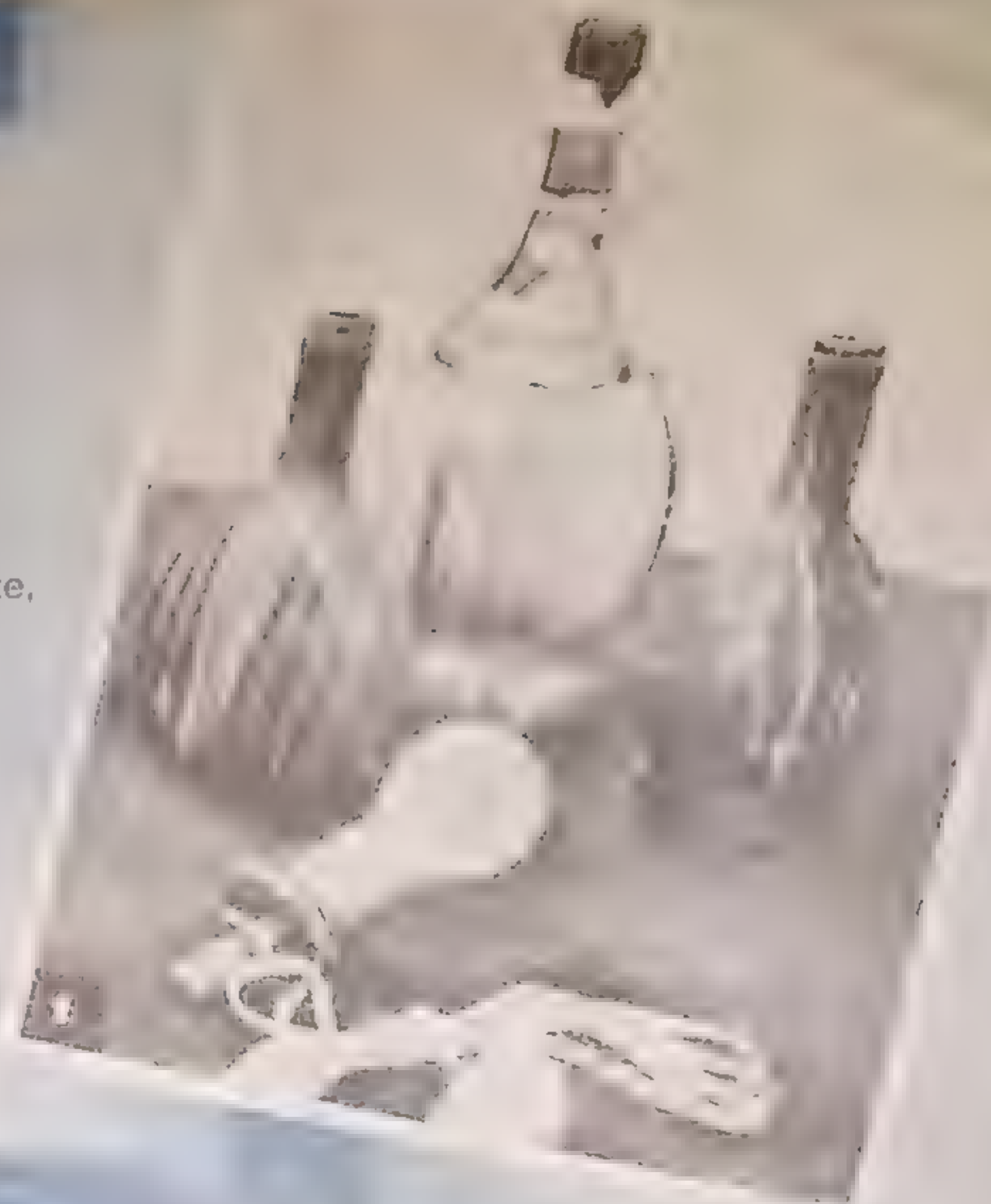
АБАЖУР

ПРОСТО
КРАСИВО
СВОИМИ
РУКАМИ

Выбирайте,
что вам нравится,
а как
сделать это самому,
подскажут
фотографии.

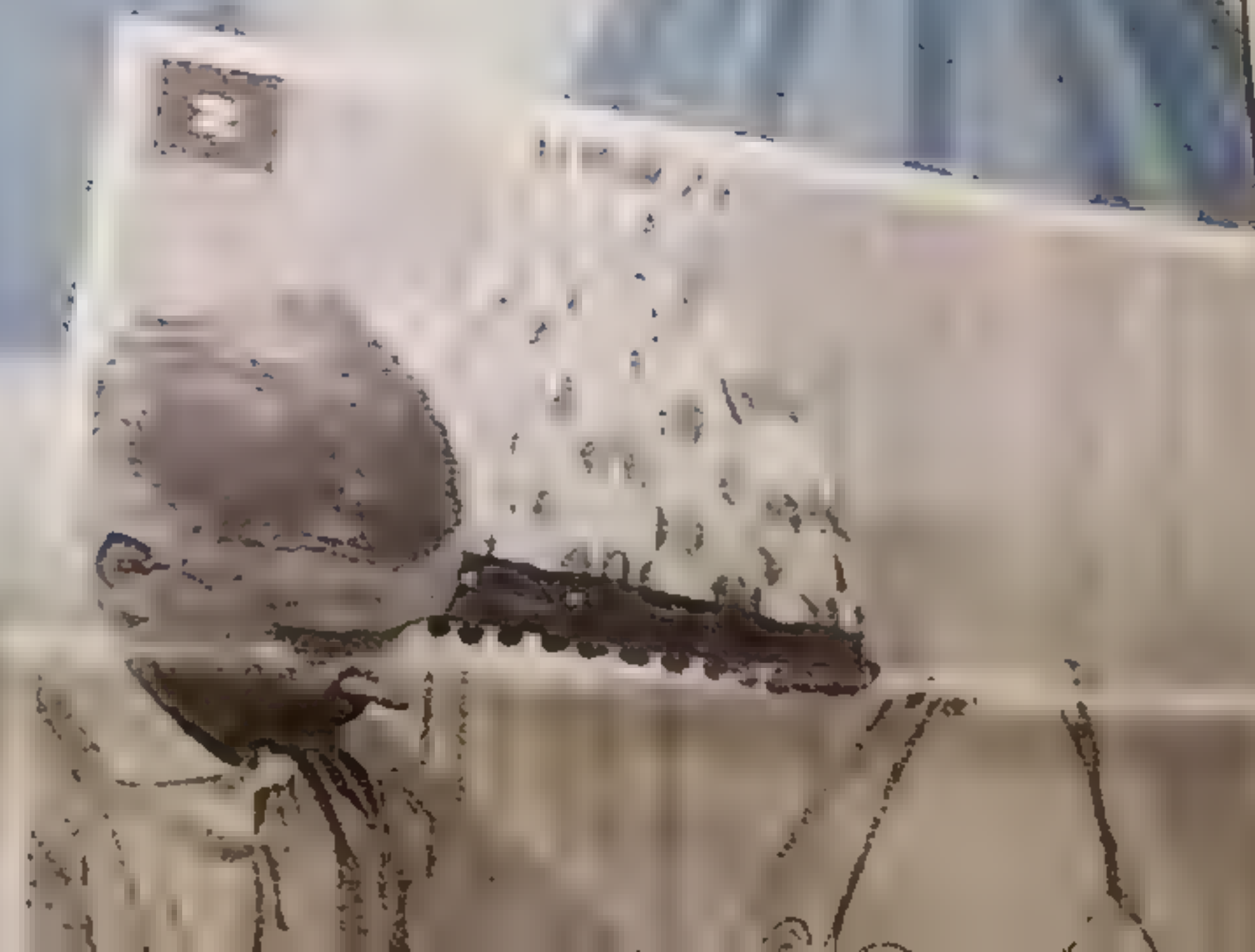
1.

Любая красивая
«пузатая»
бутылка может быть
хорошей ножкой
для настольной лампы.
Патрон
легко закрепляется
в пластмассовой пробке,
а выключатель
на электрошнуре
Чтобы лампа стояла
устойчиво,
насыпьте в бутылку
на одну треть
песку.



оволоочный каркас для абажура сделать нетрудно,
если вы умеете обращаться с паяльником.
Покрашенный белой эмалью,
он будет выглядеть вполне «фирменно».
Готовый каркас, имеющий форму шара,
можно оплести любым шнурком любого
цвета.

Но лучше всего тонкой суровой, так на-
зываемой
сизальской веревкой.
Пушистый, как мохер,
шнурок дает

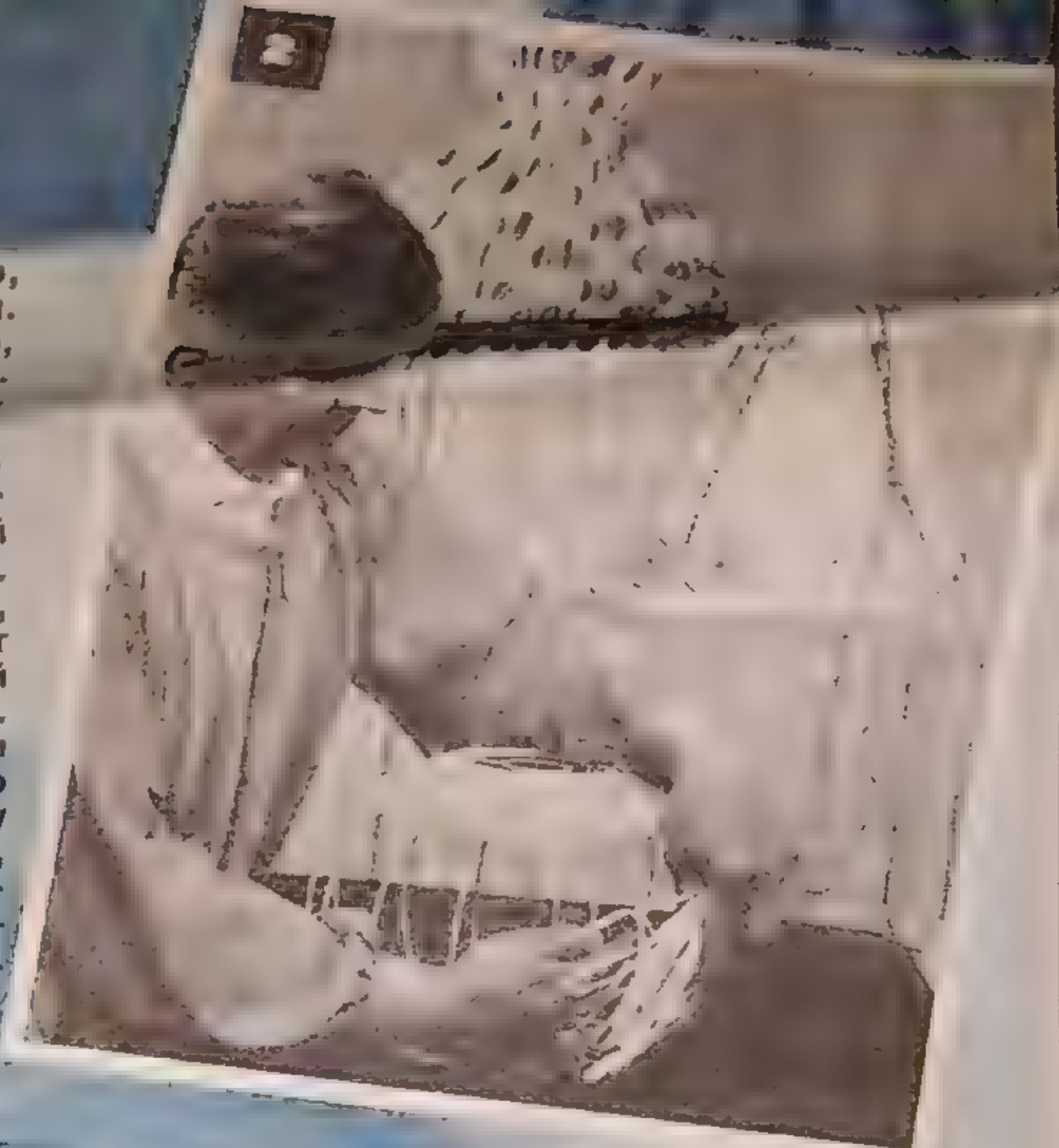


сделать это самому,
подскажут
фотографии.

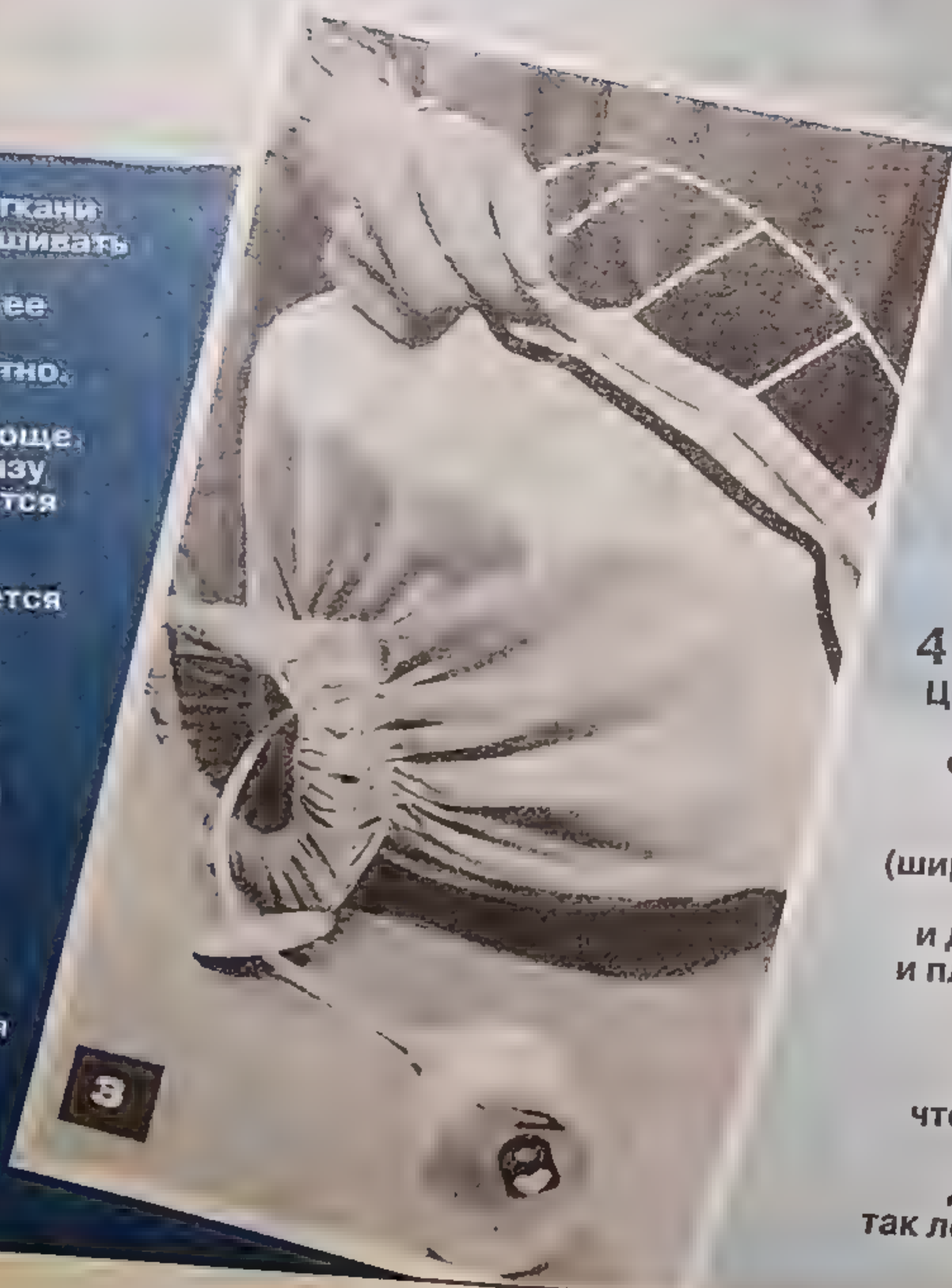
Сетчатый каркас для абажура сделать нетрудно, если вы умеете обращаться с паяльником. Покрашенный белой эмалью, он будет выглядеть вполне «фирменно». Готовый каркас, имеющий форму шара, можно оплести любым шнурком любого цвета.

Но лучше всего тонкой суровой, так называемой сизальской веревкой. Пушистый, как мохер, шнурок дает особенно красивый эффект.

Начинать плести нужно с узкого места (сверху и снизу), чтобы закончить на середине.



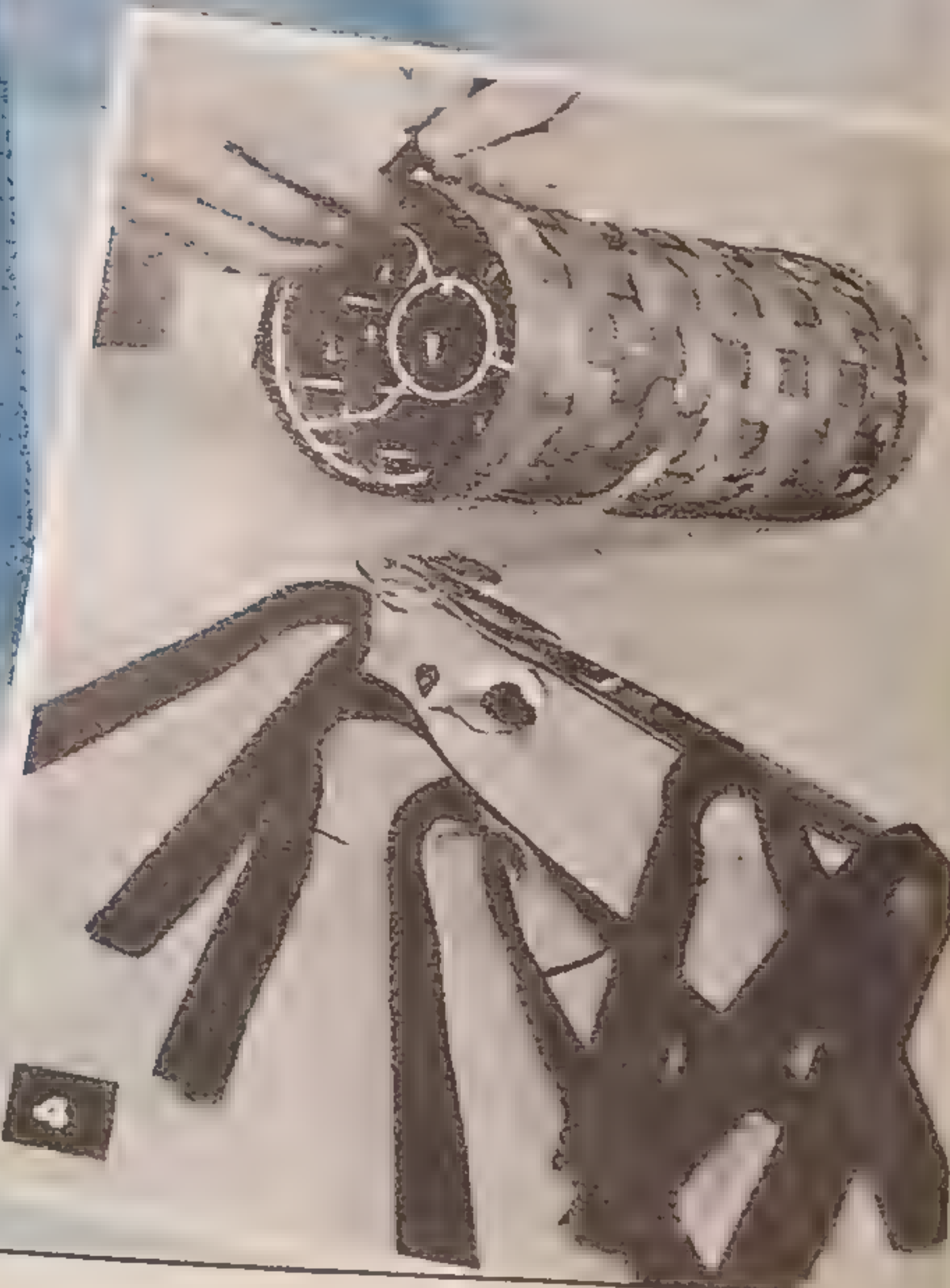
3. Обтяжку из ткани не надо пришивать к каркасу, иначе снять ее для стирки будет хлопотно. Все делается проще. Сверху и снизу отстрачивается кармашек, в который продевается шнурок или резинка для стяжки. Если абажур с «талией», на ней также делается стяжка. На таких стяжках легко и красиво укладываются складки абажура по вашему усмотрению.



4.

Цилиндрический абажур можно оплести каким-нибудь широким ленточным материалом (шириной примерно 1 см). Подойдет и деревянная «стружка», и пластмассовая жесткая лента.

Выбор за вами. Обратите внимание, что число вертикальных прутков каркаса должно быть четным: так легче будет стыковать концы оплетки.





▲ **МОДЕЛЬ I**
со скользящей по
полозьям дверкой и
снимающейся боковой
стенкой.
С наведением
порядка в таком курином
доме нет проблем.

ДОМ ДЛЯ АНГЛИЙСКОГО БРАТЦА КРОЛИКА И РУССКОЙ КУРОЧКИ РЯБЫ

Многие из тех, кто имеет дачный участок, подумывают о том, не развести ли на лето кур и кроликов. Смущает одно — как бы курятник и крольчатник своим неказистым видом не испортили дачную идиллию. Обожающие во всем порядок аккуратные немцы предлагают переносные домики и вольеры, которые даже не хочется называть курятником. Конструкция всех моделей основана на треугольной ферме, которая, как известно, является самой жесткой фигурой, а потому не требует дополнительных распорок и растяжек. Струганое дерево тонировано пинотексом, защищающим от дождя и гниения. Вряд ли такая изящная конструкция оскорбит эстетические чувства ваших соседей. А ведь с этим тоже надо считаться, не правда ли?

Хотите стать обладателями
УНИКАЛЬНОЙ ЭНЦИКЛОПЕДИИ
домашних умений и мастерства?

Для этого вам нужно подписаться на журналы
«САМ», «ДОМ», «ДЕЛАЕМ САМИ» и газету «ПРОЩЕ ПРОСТОГО».

Индекс 73350



**ТЕХНИЧЕСКИЙ
ЖУРНАЛ
ДЛЯ СЕМЬИ.**
Выходит с 1992 года.
Его тематика:
самодельные станки
и инструменты,
техника для сада
и огорода, свой
автосервис,
самодельный
транспорт, садовые
домики, теплицы,
парники,
электронные
самоделки, поделки
для детей, заготовки
продуктов впрок,
домашние вина,
полезные мелочи.

Индекс 73095

**СЕМЕЙНЫЙ
ДЕЛОВОЙ
ЖУРНАЛ.**
Выходит с 1995 года.
Его тематика:
строительство дома
своими руками,
изготовление
стройматериалов,
приспособлений и
механизмов, хитрости
малой стройки,
обустройство
подворья (гараж,
погреб и др.), ремонт
жилища, оформление
домашнего
интерьера,
изготовление удобной
и красивой мебели.



Индекс 73095

**Делаем
САМИ**



▲ **МОДЕЛЬ II** — развитие того же треугольника в длину за счет вольера, покрытого сеткой.

	модель I	модель II	модель III
ширина	0,77 м	0,77 м	1,15 м
высота	0,87 м	0,87 м	1,32 м
длина	0,59 м/0,92 м/1,38 м	3,00 м	2,92 м

МОДЕЛЬ III — самая, пожалуй, интересная. Вверху закрытый домик, внизу открытый вольер. На «второй этаж» ведут мостки с перекладинами, боковые стенки открываются — уборка помещения легкодоступна. Так же можно собирать яйца, если ваши питомцы вздумают нестись. Обратите внимание, что модели снабжены ручками, как на носилках. Переместить такой вольер с места на место не представляет никакого труда.



интерьера,
изготовление удобной
и красивой мебели.

Индекс 73095

Делаем САМИ
НОВЫЙ
ЖУРНАЛ
ДЛЯ
УМЕЛЬЦЕВ

ваш новый друг и помощник, логическое продолжение названных журналов и дополнение к ним. Его отличают увеличенный объем, обилие цветных иллюстраций, более подробные советы, детальная проработка конструкций, широкая география авторов. Предусматривается выпуск как тематических номеров (например, посвященных изготовлению мебели или строительству индивидуального жилья), так и многоплановых с разнообразным содержанием. Готовятся спецвыпуски «ДЕЛАЕМ САМИ» совместно с редакциями журналов сходного содержания из западных стран.

Журнал выходит с января 1997 года.

Отдельные номера этих изданий, вышедшие в 1992—1996 годах, вы можете приобрести в нашей редакции. Стоимость одного экземпляра журналов «САМ» и «ДОМ» — 13 тыс. рублей, газеты «ПРОЩЕ ПРОСТОГО» — 4 тыс. рублей (с учетом почтовой пересылки). Для оптовых покупателей скидка до 50 процентов. Деньги необходимо перечислить в ТОО «Издательский дом «ГЕФЕСТ» (ИНН 7708 001 090) на реквизиты:

р/сч. 500467403 в Управлении «Агрегат» в ИК «Масс Медиа Банк», к/сч. 739161200, МФО 044583739.

Квитанцию или ее ксерокопию отправьте по адресу:

105023, г. Москва, ул. Б. Семеновская, 40. Издательский дом «ГЕФЕСТ».

Разборчиво укажите свой почтовый адрес и наименование заказываемого издания.

Учредитель — ТОО «САМ». Издатель — ТОО «Издательский дом «ГЕФЕСТ» Спонсор — АО «ВИТУС». Выпускающий редактор Борис АЛЕКСЕЕВ. Художественно-технический редактор Галина ФЕДОТОВА.

Коммерческий директор Михаил КОРОТКИЙ, тел. 366-28-90.

Перевод с немецкого Михаила КИРЮШИНА.

Адрес редакции: 105023, Москва, Большая Семеновская ул., 40.

Телефоны: редакции — 366-29-45, отдела распространения — 366-28-90.

Типография издательства «ПРЕССА». Тираж 45000 экз./первый завод — 20000 экз./Зак. 1099.

Газета зарегистрирована в Министерстве печати РФ. Рег. № 014286.

ателями
ЛОПЕДИИ
стерства?
ПРОСТОГО.

ЧЕСКИЙ
Л
ЕМЬ
т с 1992 года.
тика:
ые станки
менты,
для сада
а, свой
ис,
ный
садовые
еплицы,
е
поделки
заготовки
зпрок,
вина,
елочи.

для УМЕЛЫХ РУК

ДОМАШНЯЯ
ГАЗЕТА

ПРОСТОГО ПРОЩЕ

ВЫХОДИТ
ОДИН РАЗ В МЕСЯЦ

3'97

«МАЖОРДОМ»
к вашим
услугам



Забавная

создавая

Сегодня
для вас:

2.
женщина
ВЕСНА
2.
Соус —
поэзия
кухни
3.
Сумка
на все случаи
жизни
4.
Уют
за красивой
ширмой

ли

ческое продолже-
ние к ним. Его от-
дельные иллюст-
рационная прора-
ботка авторов.
латических номе-
товлению мебели
его жилья), так и
содержанием. Го-
ми» совместно с
содержания из за

ий, вышедшие в
обести в нашей
емпляра журна-
рублей, газеты
рублей (с учетом
ых покупателей
необходимо пе-
дом «ГЕФЕСТ»

«Агрегат» в МК
9161200, МФО

отправьте по ад-
новская, 40. Из-
вый адрес и на-
ния.

— ТОО Издатель-
ИТУС
СЕЕВ
ор Галина

роткий.

ОДИНА.
маша Семенов.

идея распрост-

Тираж 45000 экз.

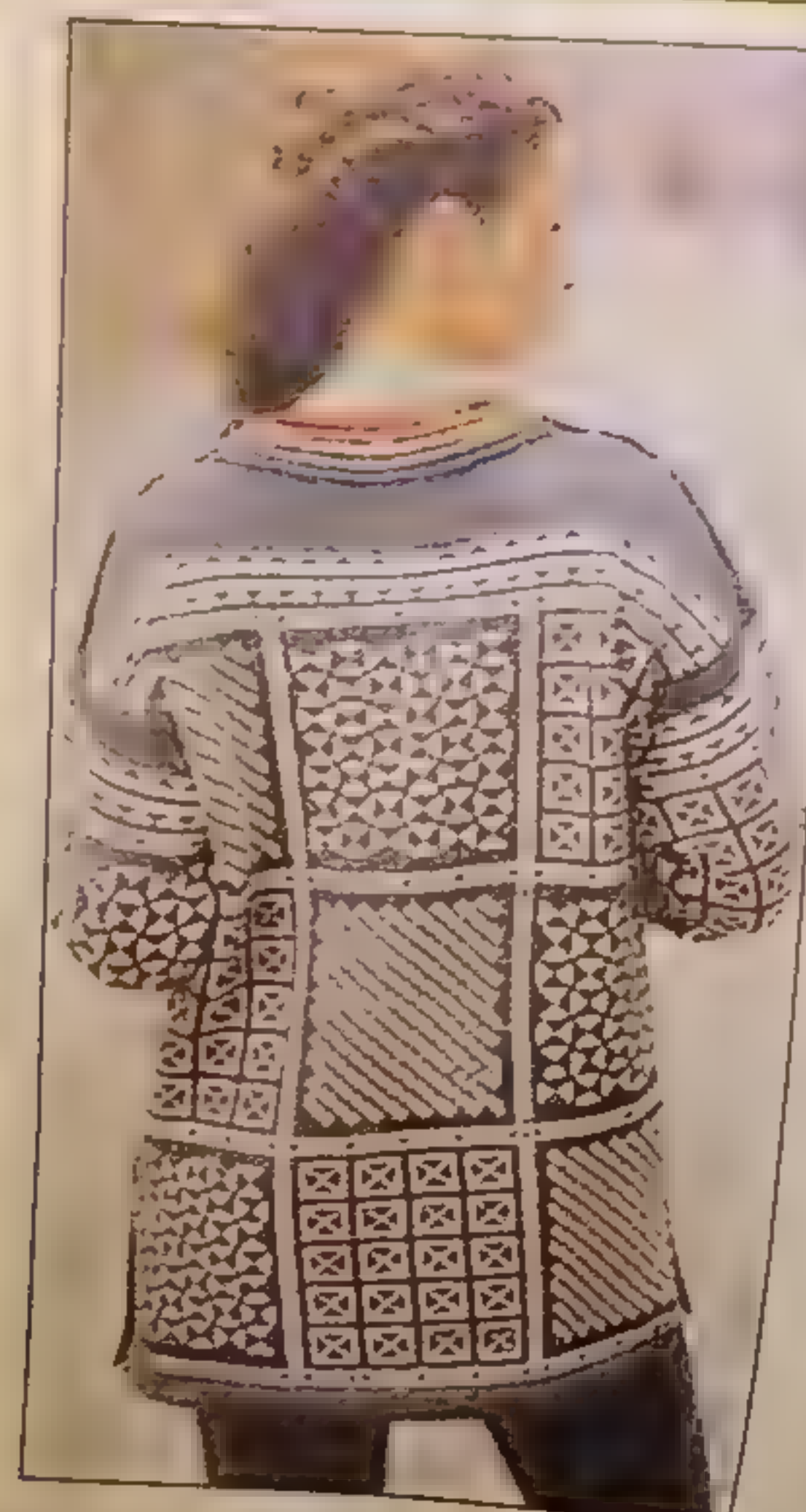
000

стве печати РФ.



Забавная
садовая
мебель

стр. 3



стр. 8

НОРВЕЖСКИЙ
РИСУНОК
В ВЕСЕННИХ
ТОНАХ

МАРИОНЕТКА,
КОТОРАЯ
ПЛЯШЕТ
КАК
ТЫ ХОЧЕШЬ

стр. 4



А можно
вы.
родители?

психотест
стр. 7

Сумка
на все случаи
жизни

за красивой
ширмой

Новая
мебель...
с чердака

Домашняя
«доска
объявлений»
и прочие
мелочи жизни

Подписка
на нашу
газету
принимается
во всех
отделениях
связи.
Ее индекс
в каталоге
«Роспечати» —
32700

**Не брюнетка,
не блондинка**

*А женщина —
Весна*

*Женщина —
Лето*

*Женщина —
Осень*

*Женщина —
Зима*

Каждая женщина знает:

есть цвета —

ее лучшие друзья.

В них она выглядит

привлекательно, уверенно

себя чувствует, слышит

комплименты со всех сторон.

Другие же делают лицо бледным, усталым, словом, — не идут.

Как составить гардероб, как не ошибиться в цвете,

как подобрать косметику «к лицу»? Далеко не каждая женщина умеет

ориентироваться в мире цветов и оттенков. О тех, кто способен на это, говорят:

«Умеет хорошо одеваться». Хотя, казалось бы, ничего особенного — обыкновенный костюм, блузка... Просто все вещи то, что называется «идут», гармонируют с цветом лица, глаз и волос. Словом, подчеркивают все достоинства женщины.

Новая классификация Кэррол Джексон

Американская писательница Кэррол Джексон когда-то тоже относилась к тому типу женщин, которым веч-
но нечего надеть: блузка «спорит» с юбкой, платье старит на десять лет... Наши читательницы наверняка
тоже не раз оказывались в такой ситуации.

Так вот, поняв однажды, что стенать над своим неудавшимся гардеробом — дело бессмысленное, Кэр-
рол Джексон решила посмотреть на эту проблему и вообще на весь мир другими глазами. Она стала внимательно
исследовать, как же правильно подобрать одежду к своему типу, к своему цвету лица, к своему типу волос.

Женщина-Весна отличается нежной, тонкой красотой. Она вечно молода. Сначала ее принимают за школьницу, потом она долго ходит в студентках и, наконец, становится «женщиной без возраста».

Все завидуют ее гладкой коже и свежему цвету лица до глубокой старости. Эту тонкую красоту, однако, следует уметь выгодно подчеркивать.

У Весны очень светлая кожа, всегда свежий, цветущий вид. Весна не знает забот со своей кожей — ни раздражений, ни прыщиков. Но даже очень светлокотные женщины никогда не выглядят бесцветными. В этом, между прочим, их отличие от Зимы и Осени.

Весна, как правило, блондинка: ее волосы светлые, иногда золотисто-русые или рыжеватые. Весна никогда не бывает темной шатенкой или брюнеткой.

Глаза, конечно же, «весенние» — голубые, светло-серые, бирюзовые, зеленоватые, реже — светло-карие.

Если этот портрет похож на тебя, ты — Весна. Утвердиться в этом мнении помогут два простых теста.

Тест макияжа следует выполнять при дневном, естественном, освещении. Одежду и крашенные волосы нужно прикрыть белой косынкой или просто салфеткой, чтобы их цвет, выбранный, возможно, неудачно, не влиял на впечатление. Макияж с лица нужно смыть по той же причине.

Приготовь помаду разных цветов: коричневую, вишневую или цвета сливы, цикламен, светло-розовую и светло-оранжевую.

Сядь перед зеркалом и каждой помадой по очереди покрась губы и щеки. Не старайся делать макияж аккуратно, просто обозначь его яркими пятнами.

Если ты Весна, тебе решительно к лицу светло-розовая или оранжевая помада. Цикламен — так себе. Ну а хуже всего — вишня и слива.

Тест цветов выполняется при тех же условиях — дневном естественном освещении, прикрыв косынкой крашенные волосы и смыв с лица макияж.

Собери как можно больше кусков ткани тех цветов, что перечислены ниже (это платки, шарфы, одежда твоя и твоих домашних, но только одноцветные!).

Встань перед зеркалом и прикладывай их по очереди. Помни, что смотреть нужно не на ткань, а на лицо. Постарайся понять, на фоне какого цвета оно будет выглядеть свежее, моложе, ярче. А когда будет бесцветным и как бы усталым.

Итак, ты выглядишь лучше:

в темно-синем или серо-голубом,

в светло-розовом или цикламеновом,

в бирюзовом или хаки,

земляничном или малиновом,

коралловом или бордо.

Если ты Весна, твои цвета в колонке слева.

Ты не уверена в результатах? Позови на помощь маму, сестру, подругу. Только помни, у них могут быть свои пристрастия к определенным цветам.

Цвета Весны чистые, теплые, нежные, живые. Помни: холодные, темные, пригашенные цвета — не твои. **А твои вот какие:**

Белый — не белоснежный, а чуть кремовый.

Серый — светлый, теплый, как шерсть персидской кошки.

Бежевый — кофе с молоком или как на старых фотографиях.

Коричневый — светлый, золотистый, светло-шоколадный или с оттенком ржавчины.

Темно-синий — живой, сочный цвет.

Красный — с оранжевым или земляничным оттенком.

Зеленый — свежая весенняя зелень.

Голубой — с оттенком бирюзы или фиолетового.

Желтый — золотистый, «соломенный».

Оранжевый — абрикосовый или персиковый.

Розовый — светло-розовый или коралловый.

Бирюзовый — не слишком яркий.

НИКОГДА НЕ НОСИ: темных или очень ярких цветов. В черном хорошо только тем, у кого очень свежий цвет лица.

ТКАНИ: все то, что выглядит радостно, женственно и «молодежно». Тебе идут легкие, нежные расцветки, например, полоска. Но не крупный геометрический рисунок.

УКРАШЕНИЯ: золото, желтый металл, кораллы, бирюза, аметисты, слоновая кость.

МАКИЯЖ: крем-пудра — слоновая кость, персиковый, натуральный теплый беж. Румяна

и помада — светло-розовые, коралл, абрикос, светло-оранжевые. Тени для век: слоновая

Новая классификация Кэррол Джексон

Американская писательница Кэррол Джексон когда-то тоже относилась к тому типу женщин, которым веч но «нечего надеть»: блузка «спорит» с юбкой, платье старит на десять лет... Наши читательницы наверняка тоже не раз оказывались в такой ситуации.

Так вот, поняв однажды, что стена над своим неудавшимся гардеробом — дело бессмысленное, Кэррол решила посмотреть на эту проблему и вообще на весь мир другими глазами. Она стала внимательно приглядываться к людям и пришла к выводу, что каждый человек рождается со своей собственной «палитрой» красок — кожи, глаз, волос. И со своим набором цветов, которые человеку к лицу. Стоит их узнать и... можно избежать множества ошибок в подборе гардероба, пудры, помады и т. п. А также сэкономить множество денег, времени и нервов.

В зависимости от палитры природных красок Кэррол Джексон разделила людей на четыре группы и назвала их ВЕСНА, ЛЕТО, ОСЕНЬ и ЗИМА. И написала об этом книгу под названием «Четыре времени года», которая очень скоро стала бестселлером. Миллионы мужчин и женщин на всем свете следуют советам Кэррол Джексон. С ее помощью многие нашли свой стиль. А заодно и почистили свой гардероб.

Итак, на дворе — весна. Подойди к зеркалу, посмотри внимательно. Может, — это ты?

Голубой — с оттенком бирюзы или фиолетового.
Желтый — золотистый, «соломенный».
Оранжевый — абрикосовый или персиковый.
Розовый — светло-розовый или коралловый.
Бирюзовый — не слишком яркий.

НИКОГДА НЕ НОСИ: темных или очень ярких цветов. В черном хорошо только тем, у кого очень свежий цвет лица.

ТКАНИ: все то, что выглядит радостно, женственно и «молодежно». Тебе идут контрастные расцветки, например, полоска. Но не крупный геометрический рисунок.

УКРАШЕНИЯ: золото, желтый металл, кораллы, бирюза, имитация жемчуга, натуральные теплые бижутерия.
МАКИЯЖ: крем-пудра — слоновая кость, персиковый, натуральный теплый беж. Румяна и помада — светло-розовые, коралл, абрикос, светло-оранжевые. Тени для век: слоновая кость, золотисто-коричневые, бирюзовые.

Настоящей, классической, ВЕСНОЙ были ЛЮДМИЛА ЦЕЛИКОВСКАЯ и ЛЮБОВЬ ОРЛОВА. Из наших знаменитых современниц это АНАСТАСИЯ ВЕРТИНСКАЯ, АЛЕНА СВИРИДОВА, КРИСТИНА ОРБАКАЙТЕ...

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ МЫ РАССКАЖЕМ, КАКАЯ ОНА, ЖЕНЩИНА-ЛЕТО.

● **СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ:** поджарить на сковороде 60 г муки. Отдельно в кастрюльке разогреть 50 г сливочного масла. Когда мука немного остынет, смешать с разогретым маслом, чтобы не было комочков, затем добавить 1 л бульона (можно из кубика). Подогреть на очень маленьком огне, постоянно помешивая, около часа. По вкусу добавить соль.

● **СОУС УКРОПНЫЙ:** 1/2 л белого основного соуса заправить 2 ст. ложками сметаны, дать один раз закипеть. Непосредственно перед подачей на стол добавить большой пучок мелко нарезанного укропа. После этого соус уже не кипятить, только подогреть, если нужно. Укропный соус хорош к отварному мясу, языку, к рыбе, яйцам вкрутую и к отварному рассыпчатому рису.

● **СОУС «АВРОРА»:** своим названием обязан розовому цвету, который должен напоминать утреннюю зарю. К 1/2 л горячего основного белого соуса добавить 1 ст. ложку томатной пасты и взбить венчиком. Затем добавить 40 г взбитого сливочного масла (после этого соус уже не кипятить!) Для остроты можно добавить щепотку красного перца. Соус «Аврора» подается к вареной курице, говядине, к яйцам вкрутую, к рису и макаронам.

● **СОУС «ЭКОНОМНЫЙ»:** если у вас в холодильнике «залежалось» немного вареной курицы, жаркого, макароны, рис или картошка, из этого можно сделать новое красивое и вкусное блюдо. Приготовьте соус: 3 некрупных мелко нарезанных лукавицы, щепотку черного перца, по возможности, чуть-чуть лимонной цедры и кусочек соленого гриба (можно из банки) потушить минуту в столовой ложке масла. Затем добавить поджаренную муку (ст. ложка) и 1/2 л бульона (можно из кубика). Все это прокипятить минут 20 на очень слабом огне, процедить и добавить 1 сырой желток. Проверяем, достаточно ли соли. Соусом залить, например, кусочки курицы, мяса и рис (или макароны). На пять минут поставить в духовку. Если перед подачей на стол посыпать блюдо мелко нарезанной петрушкой или укропом, никто не догадается, что вы подаете «вчерашний обед».

Кулинар ПАЛ ПАЛЫЧ советует

СОУС — ПОЭЗИЯ КУХНИ

Так говорят французы — великие мастера по приготовлению соусов. Даже самое простое блюдо — картофель, макароны, каша, клецки — станет вкусным и привлекательным благодаря правильно подобранному соусу. И наоборот, самый изысканный соус, поданный не к тому блюду, будет кулинарной неудачей и может все испортить.

«В Англии известны три соуса и триста шестьдесят религий, а во Франции — только три религии, но зато триста шестьдесят разных соусов», — говорил Талейран. Действительно, рецептов соусов великое множество, базис — известный рецепт становится источником собственных поисков и находок. А иногда пристрастие к соусам может превратиться в настоящее хобби. Таким собирателем, изобретателем, мастером приготовления и страстным потребителем соусов был знаменитый композитор Джанни Россини. Когда один из друзей поздравил его с блестящим успехом новой оперы, Россини ответил: «Опера — это что... А вот ты попробуй мой новый соус...»

Делая соус, нельзя спешить. Как стихи не сложатся без вдохновения, так и соус невозможно приготовить без вдохновения и творческой фантазии.

Самый любимый французами соус — белый. Он подходит ко всему — к мясу, рыбе, овощам, макаронам, картофелю. Все зависит от того, что вы сделаете дальше с этим соусом-основой.

Пал Палыч, кулинар.

● **БЕЛЫЙ ЛУКОВЫЙ СОУС ПО-ФРАНЦУЗСКИ:** если хотите блеснуть своими кулинарными талантами, сделайте этот классический французский соус. 200 г мелко рубленного лука потушить с 40 г масла. При этом нужно внимательно следить, чтобы лук не зарумянился. Когда лук немного остынет, влейте в него постоянно помешивая, 1/2 стакана молока. Затем 1/2 стакана сметаны тщательно смешайте с 30 г муки и залейте лук в тот момент, когда он настолько мягкий, что его можно растереть деревянной ложкой. К соусу добавить чуть-чуть перца и еще 1/2 стакана молока. После этого соус вскипятить (3 мин.), а затем вместе с луком протереть через ситечко. Слегка посолить и немножко подогреть. Добавить 20 г сливочного масла и несколько капель лимонного сока. Этот изысканный и деликатный соус хорош к мясу, птице, рыбе, к рису и макаронам.

● **СОУС АНДАЛУЗСКИЙ:** смешать майонез с полной ст. ложкой томатной пасты (в сезон помидоров можно использовать свежий густой помидорный сок) и 4 ст. ложки мелко нарезанного и слегка потушенного стручкового перца. Такой соус очень хорош с макаронами и рассыпчатым рисом. Подойдет и к тушеному мясу.

● **СОУС БУКОЛИЧЕСКИЙ:** он делается мгновенно, но украсит любое блюдо — рыбу, мясо, очень хорош для любого салата. Смешать майонез с мелко нарезанным укропом (большой пучок) и мелко порубленным крутым яйцом. Соус готов.

● **РУССКИЙ МАЙОНЕЗ:** почему французы называли этот соус «русским» — бог знает. Может, из-за его остроты? Содержимое одной баночки майонеза соединяем с растворенной в небольшом количестве кипящей воды чайной ложкой желатина (без горки) и чайной ложкой тертого хрена. Получаем идеальный соус для холодных блюд (например, положите ложечку такого соуса на обычный бутерброд), для крутых блюд для любого салата или винегрета.

ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ СВОЙ ОРИГИНАЛЬНЫЙ И ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ СОУСА, ПРИШЛИТЕ ЕГО НАМ. САМЫЕ ИНТЕРЕСНЫЕ МЫ ОПУБЛИКУЕМ.

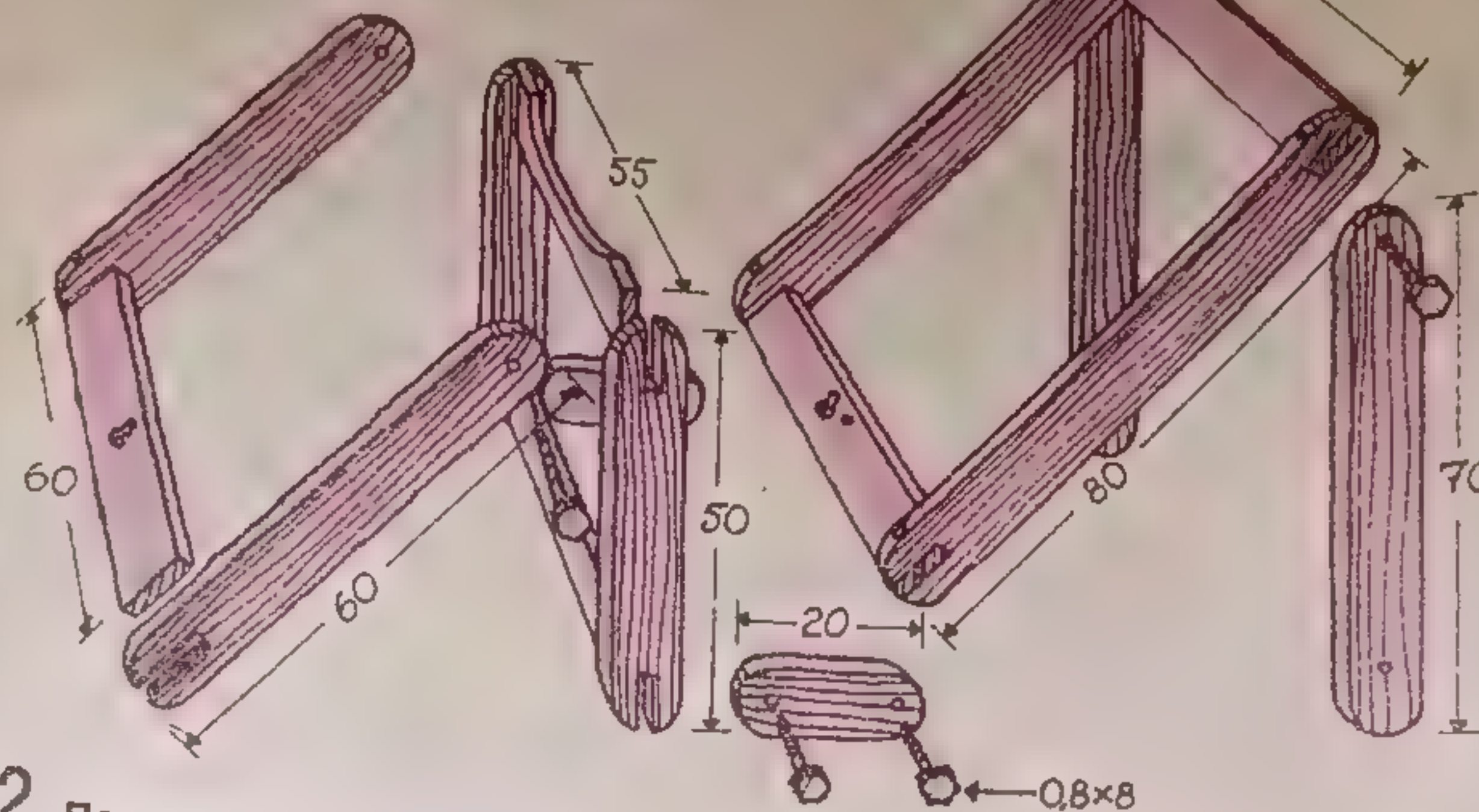
ШЕЗЛОНГ



«МАЖОРДОМ»

Эта забавная садовая мебель к тому же очень удобна, практична и проста в изготовлении. Называйте ее как хотите: «мажордом», «дядя Ваня» или «мой камердинер». Общий вид и чертежи дают полное представление о сборке. Но вот несколько дополнительных замечаний: Длина поперечной опоры для ног должна быть равной 60 см, остальных — 55 см. После сборки по всей конструкции лучше пройти шкуркой. Занозы вам ни к чему.

1. На верхней поперечной опоре средней рамы делают полукруглый вырез для подколенной впадины.

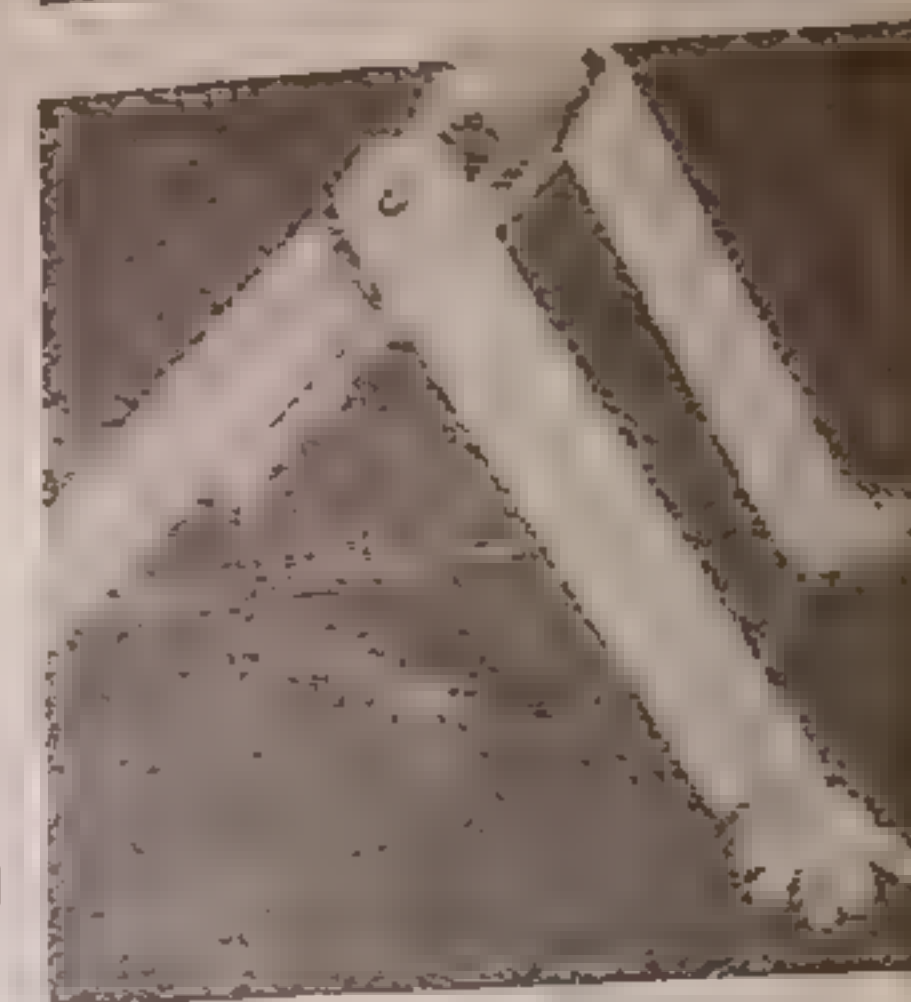
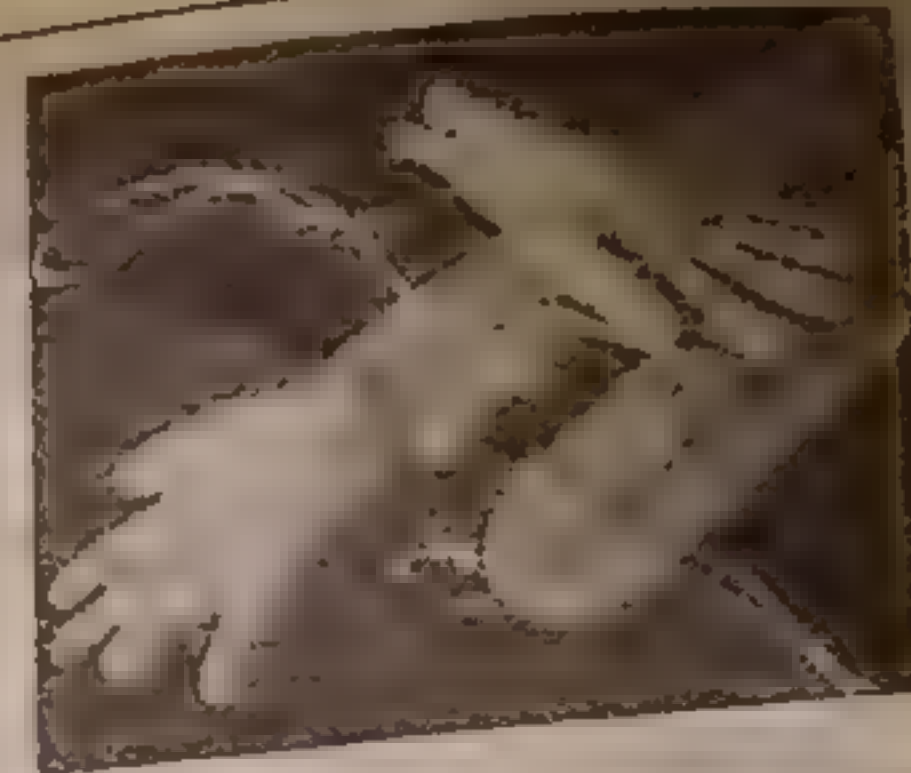


2. Поперечные опоры можно крепить в паз на клею или встык мебельными стяжками.

3. На концевых поперечинах крайних рам сверлят отверстия для натяжения ткани, размер которых зависит от толщины применяемого шнура. В середины поперечины рам выбирают отверстия в виде ключа, через которые пропускается шнур для регулировки наклона спинки. Через равные промежутки на шнуре завязывают узлы, фиксирующие спинку в требуемом положении.

4. Для сидения используют кусок парусины или тентовой ткани длиной 220 см и шириной 55 см. По узким краям с обеих сторон прострачивают «карманы», куда вставляют рейки, за которые ткань крепится шнурком к каркасу. Жилетку выкраивают из обрезков ткани и пришивают к ливрее.

5. Для имитации рук используются старые перчатки, заполненные поролоновыми обрезками. Перчатки крепят к деревянным элементам-рукам мебельными гвоздями. Туфли тоже шьют из отходов ткани и заполняют поролоновыми обрезками.

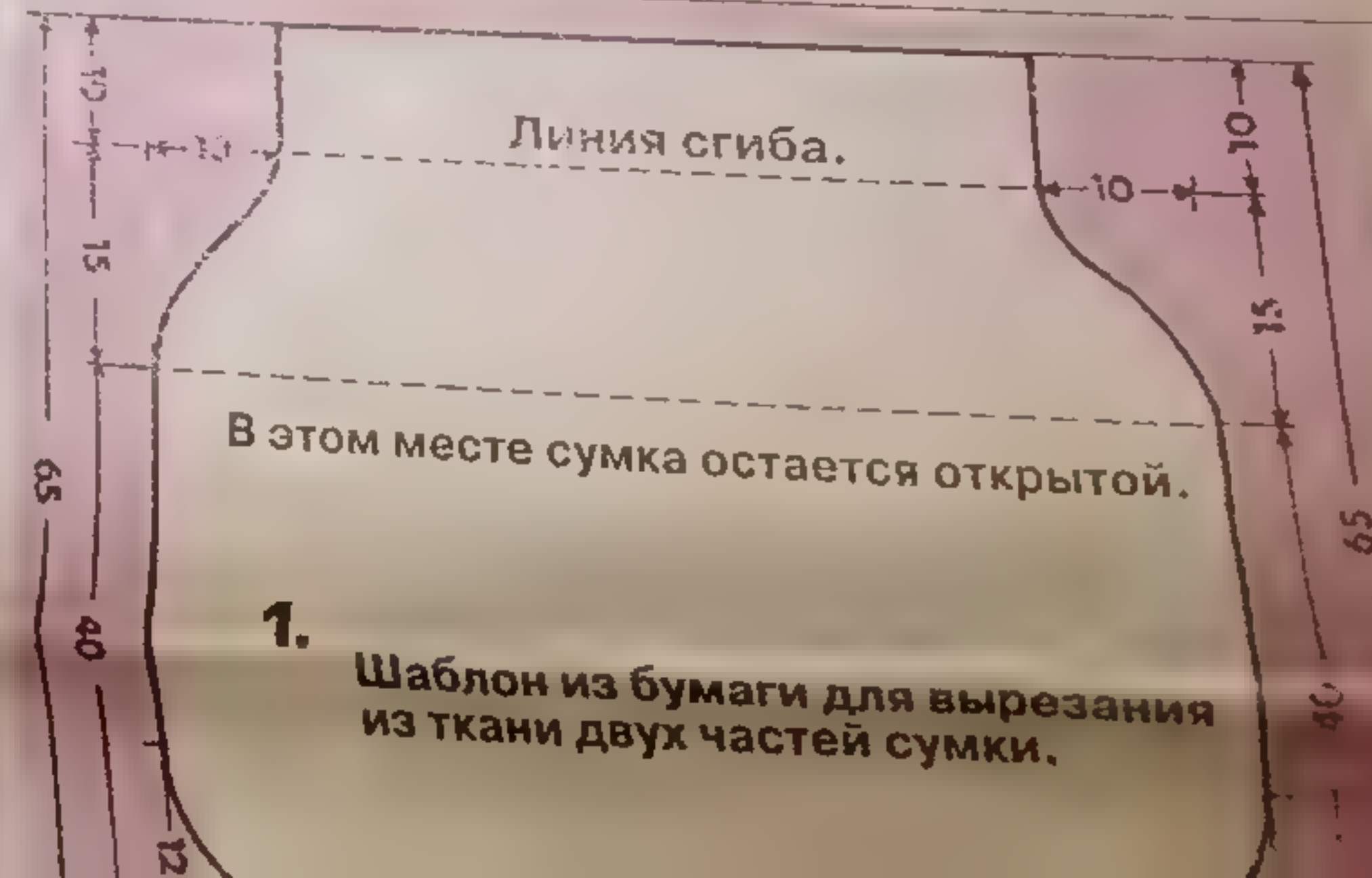


6. Для изготовления головы из фанеры 30x30 см вырезают овал, наклеивают на него кусок поролона и ножницами формируют лицо. Голову обтягивают тканью, лучше трикотажной, предварительно вырезав в ней отверстия для глаз. Остается только пришить глаза и усы из шерстяной ткани.

ПЛЯЖНАЯ СУМКА

хороша для любых хозяйственных дел

Летом вы не раз думали, как донести до пляжа все, что будет необходимо вам и членам семьи в течение дня. Путь до речки порой длиннее, чем хотелось бы. И тому же и вещей много: полотенца, купальные костюмы, сандалии, надувные матрасы, ласты для подводного плавания, а нередко и провиант. Перед вами крепкая, сделанная из сурового полотна пляжная сумка, в которой можно свободно



1. Шаблон из бумаги для вырезания из ткани двух частей сумки.

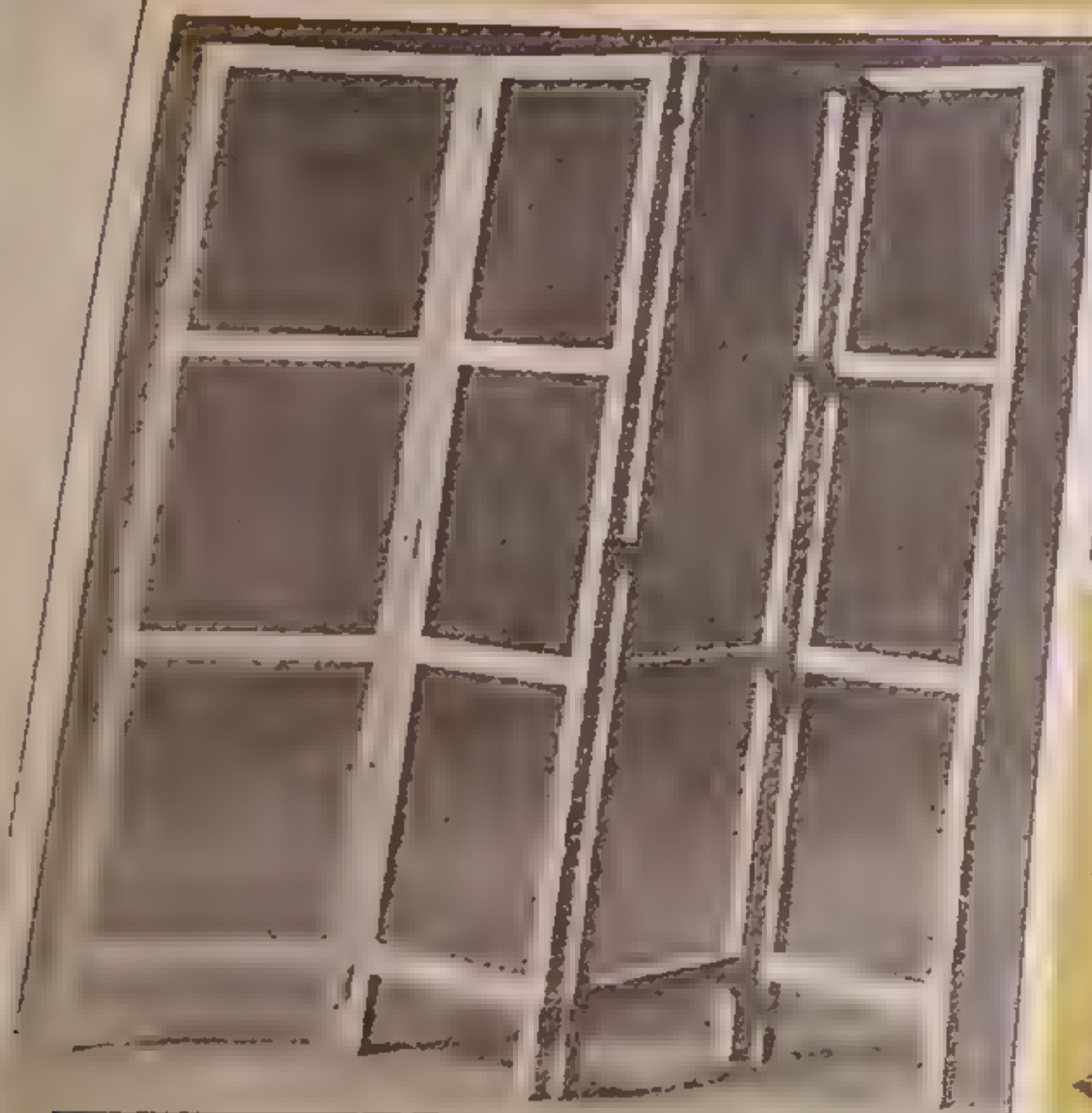
[illegible]

ШИРМА скрывает то, что не нужно, и создает уют

Восток, как известно, дело тонкое. А ширма как раз и пришла к нам с Востока. В 50-е годы эта замечательная перегородка была очень популярна. Потом пропала из нашего быта.

Сейчас ширмы снова возвращаются, причем не просто так, а на волне моды. В этом нет ничего удивительного, так как конструкция, не требующая ни подпорок, ни подвесок, способна из одной комнаты сделать две, она может в общем помещении выделить рабочее место с письменным столом, детскую кровать или уголок рукодельницы.

Кроме чисто утилитарного назначения, ширма может нести огромную декоративную нагрузку. Например, на фото 1 двенадцать секций, затянутых «рисунчатой» тканью, образуют декоративное панно. На фото 2, наоборот, простая белая ткань в сочетании с темными рамами создает лаконичный строгий рисунок. На фото 3 ширма с простым черным фоном, на который можно приколоть булавками необходимые мелочи. Рабочий уголок с этой ширмой становится особенно удобным.



▲ Элементы отдельных рам для ширмы соединяются встык на шурупах

◀ Каркас ширмы

1



Гнезда
выбира
Этого н
если ис
так наз
рояльн

Жизнь этих марионеток
поистине висит на волоске.
Пять ниток — и они могут бежать,
жестко шипеть и танцевать.

пляшущие
искусственники

Жизнь этих марионеток
поистине висит на волоске.
Пять ниток — и они могут бегать,
жестикулировать и танцевать —
хорошая игрушка
для детей и взрослых.

Театр марионеток одинаково очаровывает де-
тей и взрослых. Их почти «человеческая»
способность двигаться просто поражает. И
тем не менее большинство дилетантов не реша-
ются играть с марионетками, поскольку техника
игры им кажется очень сложной. К тому же цены
на них просто отпугивают. Ни то, ни другое наших
марионеток не касается: их можно сделать свои-
ми руками, с ними очень легко играть. Создать ве-
селое семейство марионеток вам помогут ваши
дети. Они же будут и участниками спектаклей.
Ведь заставить кукол двигаться под силу даже де-
тям.

Все части туловища, голова, плечи, руки и ноги
делают из деревянных реек, дощечек и шариков.
Процесс изготовления показан на рис. 1—7. Для
работы требуются: деревянная дощечка 11х5х1
см (для туловища), рейка 8х1х1 см (для плеч), две
рейки 6х1х1 см (для ног), две рейки 3х1х1 см (для

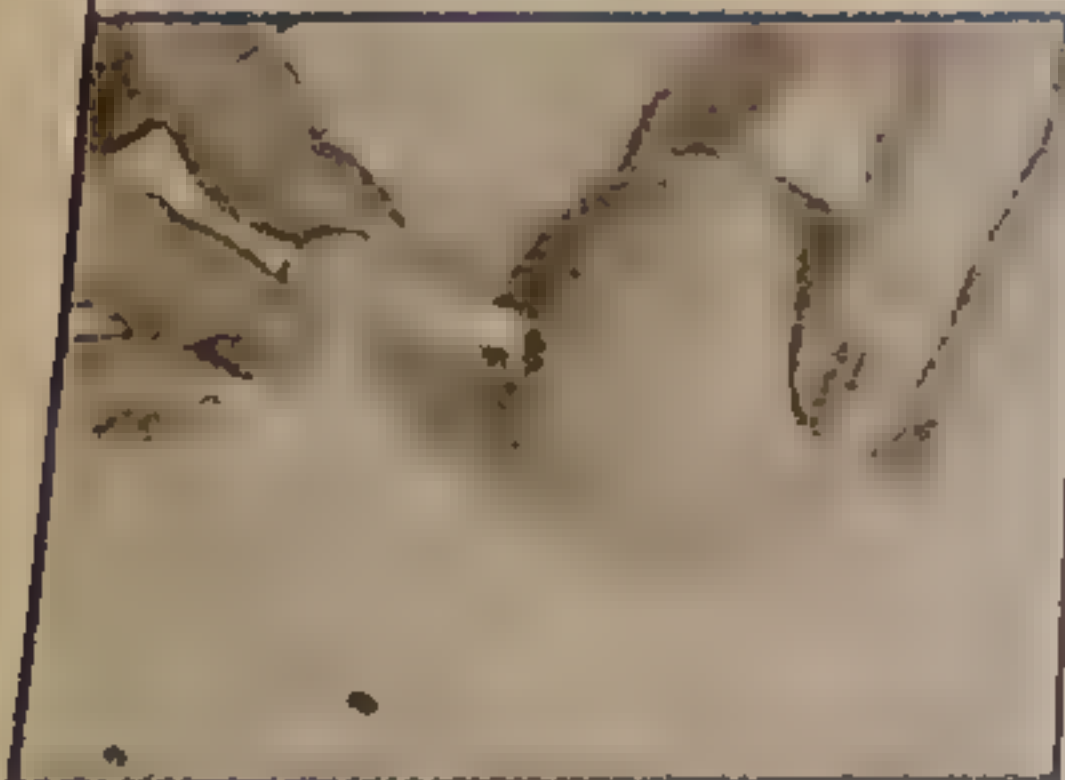
ПЛЯШУЩИЕ ЧЕЛОВЕЧКИ

без Шерлока Холмса

ступней), два шарика средних размеров (для рук),
один шар (для головы), по одному маленькому ша-
рику (для носа и направляющей крестовины), две
рейки 9х1х1 см, а также шнур длиной 6 см (для пя-
ти подвесок). Кроме того, нужны кусочек меха или
пеньки (волосы), немного краски, молоток, ножни-
цы, кисть, мелкие гвозди, универсальный клей.

Сначала шьют брюки и дополняют (если ма-
рионетка женского рода) юбочку. При желании
можно сшить и жилетку, фартук или пальто, кото-
рые пришивают потом к рубашке и брюкам. В ка-
честве материала можно взять старый фетр. Кра-
й фетра не нужно обрабатывать. Его можно просто
приклеить. Лицо и одежда определяют характер
куклы. Нитки (шнуры), с помощью которых кукла
двигается, равномерно крепят на ведущей крес-
товине (рис. 7).

ИТАК, К ТАНЦУ ВСЕ ГОТОВО.



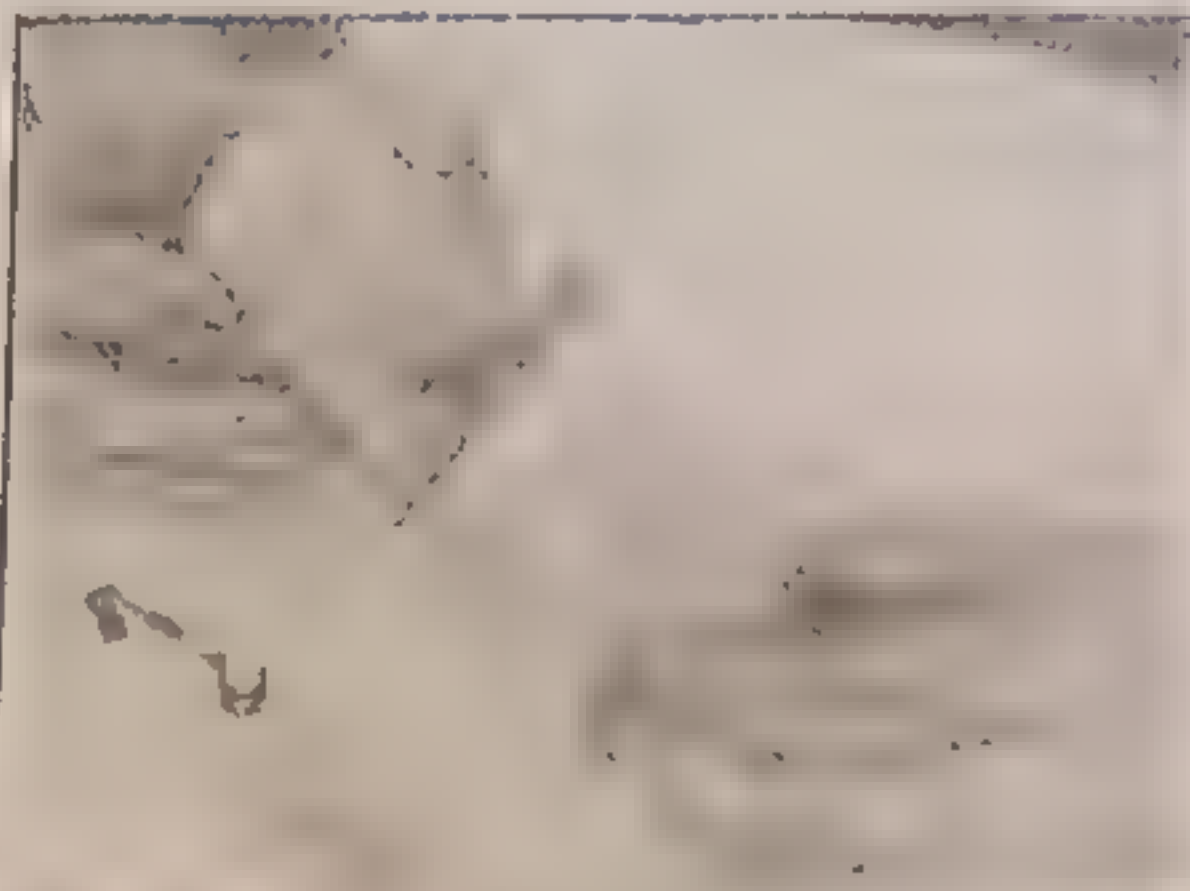
1.
По центру
шарика
высверливают
небольшое
отверстие,
в которое
вставляют
шпильку
шарика-носа



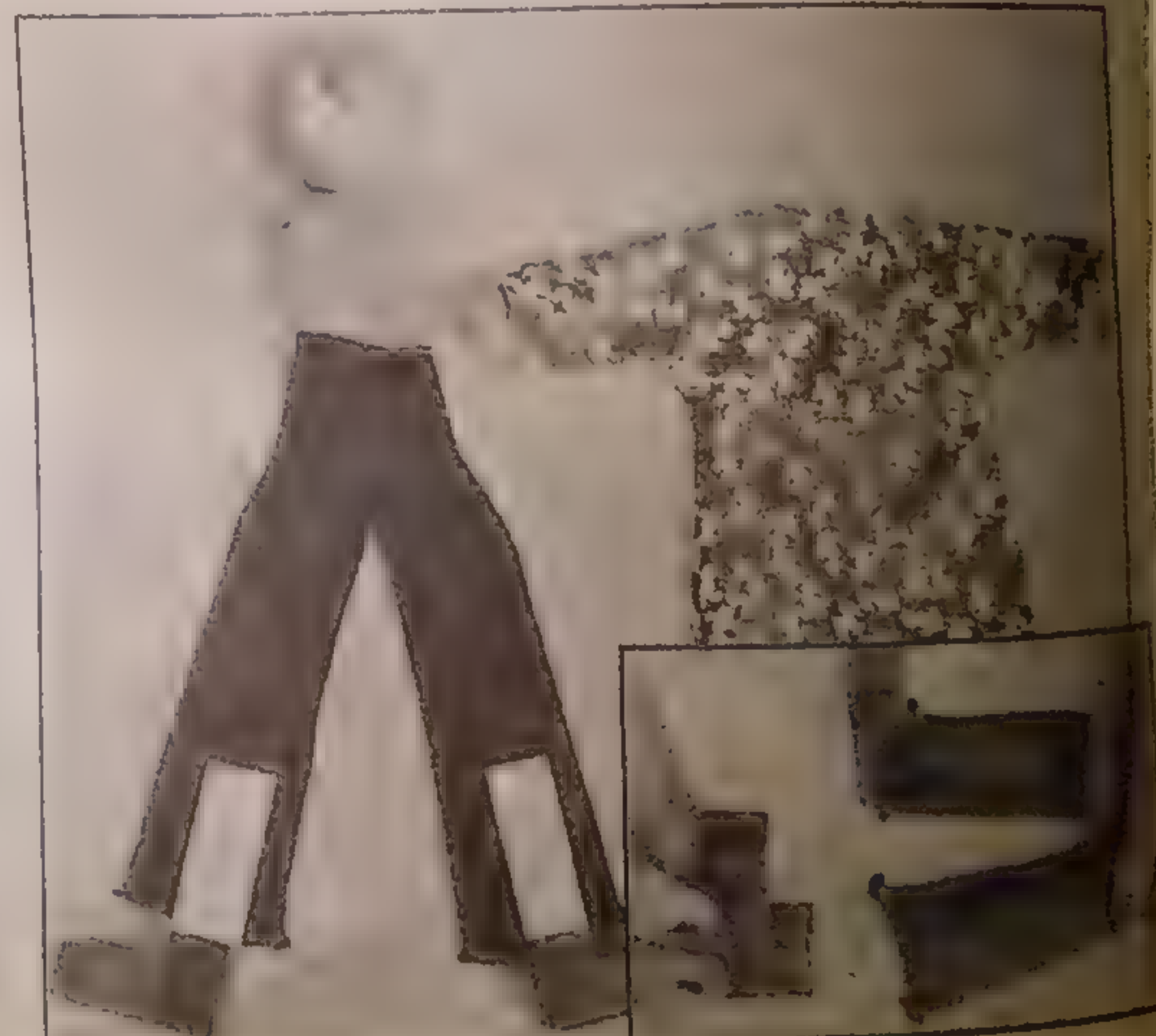
3.
Брюки
натягивают
на нижнюю
половину тела
и спереди
и сзади
прибивают
мелкими
гвоздиками



2.
Рейку для
плеч сначала
приклеивают,
а затем
прибивают
к шару-голове



4.
Брусочек-тело
и рейку плеч
соединяют на клею



5.
Прежде чем ноги
прибить к брюкам,
нужно нарисовать
еще «туфли» и «чулки»

Не выбрасывайте мебель с чердака вашей бабушки

Этим простым способом вы можете самые разнокалиберные вещи превратить в красивый гарнитур, где все будет «одно к одному».



Для отделки используют циновки, жесткую ткань типа «рогожки» и полукруглые деревянные рейки. Они легко тонируются в любой цвет. Эти материалы хороши тем, что как бы выглаживают выщербленные и поцарапанные поверхности. Наклеить ее можно практически любым клеем. Обрезав после полного высыхания рогожку по кромке острым ножом и прикрыв ее рейкой, вы получите аккуратную



Гнезда под петли выбираются стамеской. Этого не потребуются, если использовать так называемые рояльные петли

Отдельные куски ткани натягиваются на рамки любым способом. Но лучше тонкими декоративными рейками



СОВЕТ: для ширмы подходит 1. суровое рогожки, 2. жесткая ткань с рисунком, 3. циновки, 4. пластик, 6. ткань в полоску. Добавим, в Европе появились в магазинах специальные рейки, которые крепятся к рисовой бумагой.



СОВЕТ: для ширмы подходит 1. суровое полотно, 2. шелк однотонный или с рисунком, 3. циновки, 4. пластик, 5. ткань в сборку. Добавим, в Европе появились в магазинах японские ширмы, обитые просто рисовой бумагой.

и
и

в (для рук),
нькому ша-
вины), две
см (для пя-
к меха или
рубашки и
ок, ножни-
ый клей.
о (если ма-
желаний
то, кото-
кам. В ка-
ретр. Края
но просто
характер
рых кукла
цей крес-

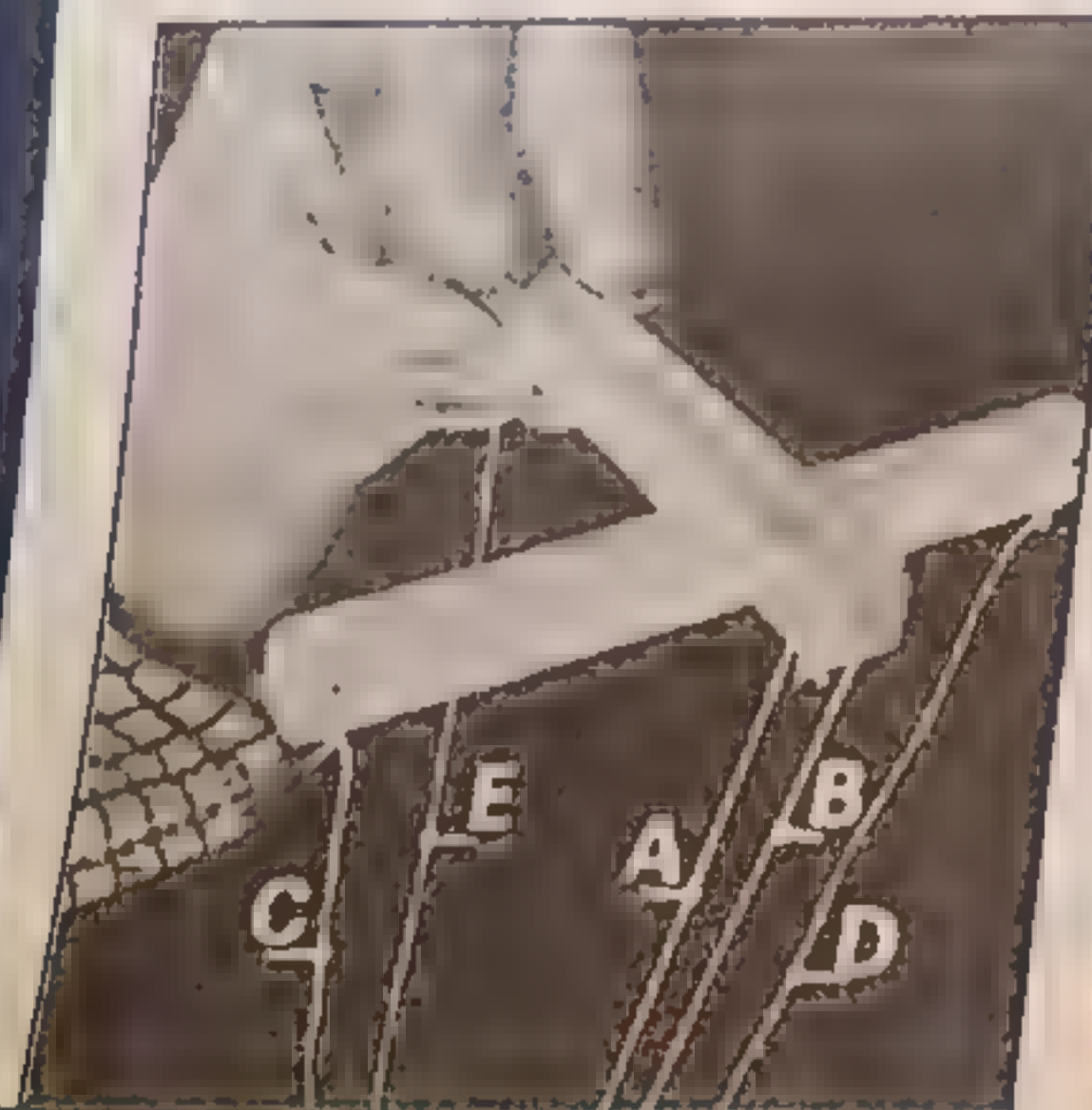


6. Красный нос, румяные толстые щеки и забавный вихор — шарик превращается в лицо клоуна



7.

Кукла движется с помощью крестовины: нити А и В закрепляются мелкими гвоздями на руках, С и D — на коленях, Е — на голове

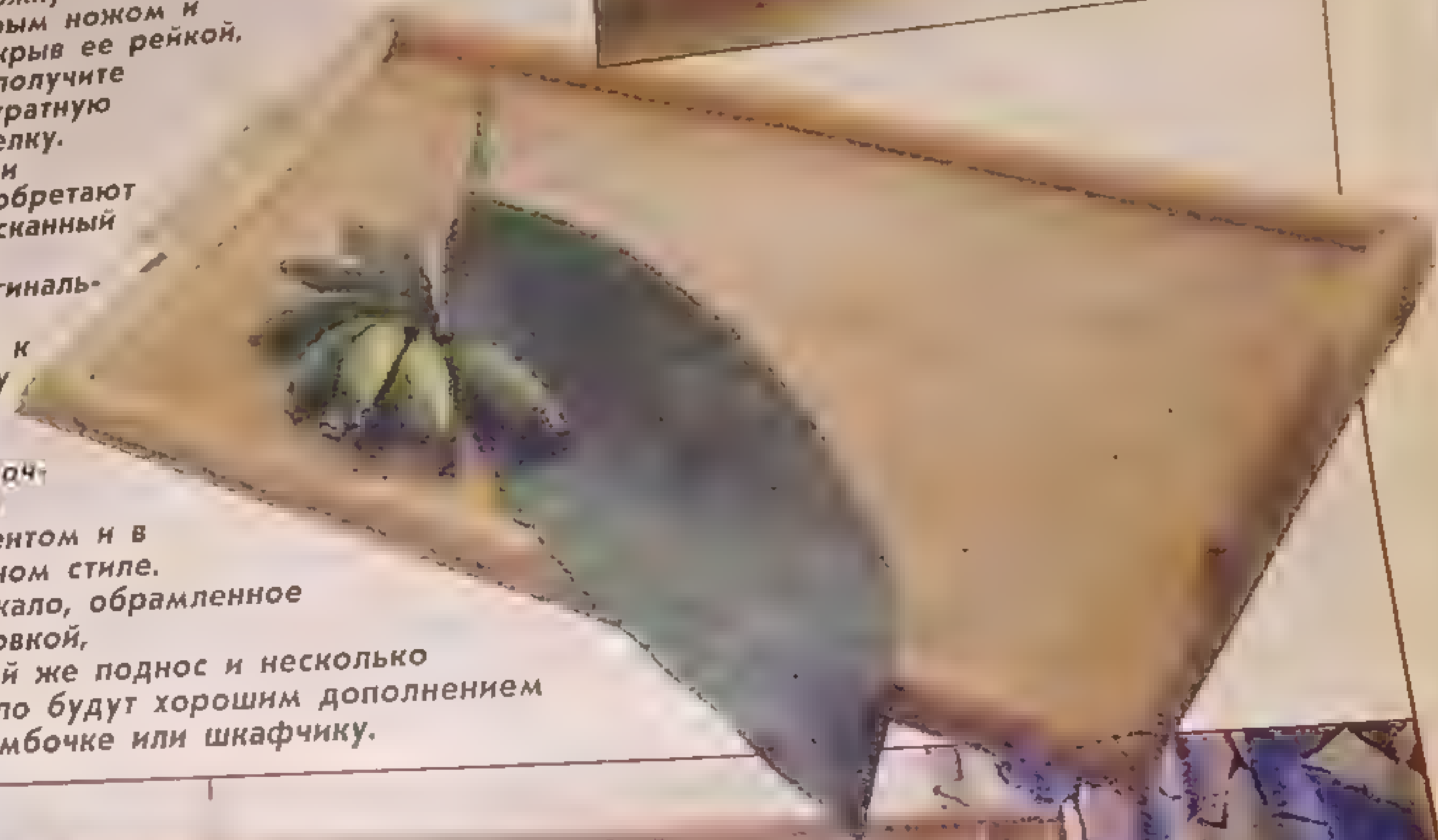


Для отделки используют циновки, жесткую ткань типа «рогожки» и полукруглые деревянные рейки. Они легко тонируются в любой цвет.

Эти материалы хороши тем, что как бы выглаживают выщербленные и поцарапанные поверхности. Наклеить ее можно практически любым клеем. Обрезав после полного высыхания рогожку по кромке острым ножом и прикрыв ее рейкой, вы получите аккуратную отделку.

Вещи приобретают изысканный и оригинальный вид, к тому же

в восточном акцентом и в едином стиле. Зеркало, обрамленное циновкой, такой же поднос и несколько кашпо будут хорошим дополнением к тумбочке или шкафчику.





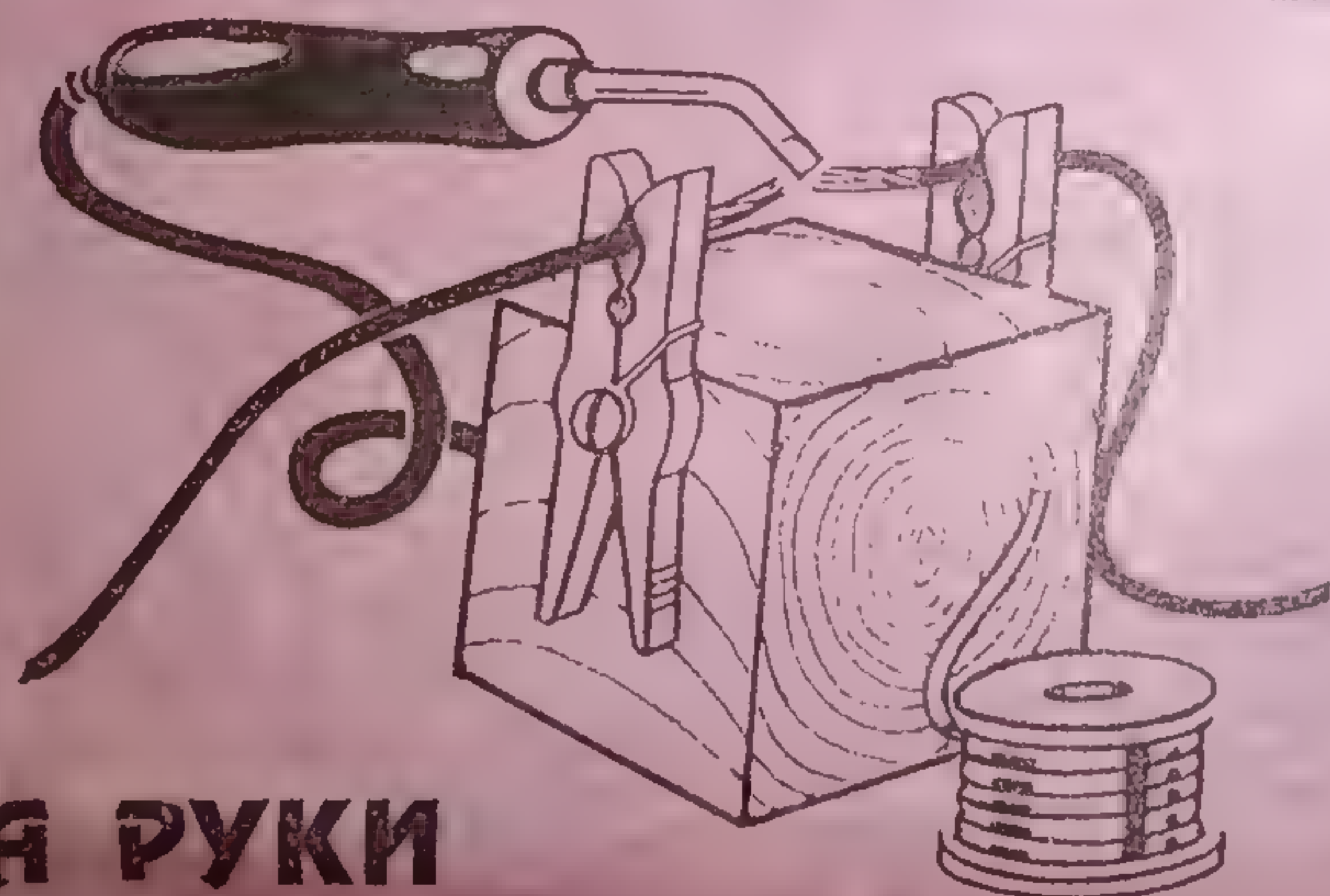
...КАЖДЫЙ ПРЕДМЕТ НА СВОЕМ МЕСТЕ

Сделать такую подставку для письменных принадлежностей не составляет большого труда. И это вам обойдется в несколько раз дешевле, чем если бы вы купили ее в магазине. Отрезки пластиковых трубочек разной длины и разного диаметра склеивают так, чтобы их нижние кромки были заподлицо одна с другой. Прежде чем склеивать, следует обработать их края наждачной бумагой. После того, как клей высохнет, нижние кромки склеенных между собой трубочек промазывают клеем и все это прижимают к пластиковой тарелочке.



ДАЙТЕ МНЕ ТОЧКУ ОПОРЫ...

...и я легко сниму дверь с петель. И так же легко поставлю на место. Простой рычаг, который вы видите на рисунке, сделает любые манипуляции с массивной дверью не такими тяжелыми. Во-первых, наступив ногой на рычаг, приподнять дверь очень легко. А во-вторых, обе руки остаются свободными для других действий. Архимеда стоит все-таки вспоминать почаще.



...А РУКИ ТЕПЕРЬ СВОБОДНЫ

Когда работаешь с паяльником, хорошо, если обе руки свободны.



...А ТРЕЩИНА НАМ НЕ НУЖНА

Нередко при забивании гвоздя дерево трескается, так как гвоздь работает как клин. Чтобы избежать этого, гвоздь предварительно следует поставить на шляпку и ударить по острию молотком, то есть расплющить его. При забивании такого гвоздя дерево трескаться уже не будет.

...А РУКИ ТЕПЕРЬ СВОБОДНЫ

Когда работаешь с паяльником, хорошо, если обе руки свободны. Советуем сделать нехитрое приспособление. К деревянному бруску (размер выбирайте сами) крепятся шурупами две бельевых прищепки. Зажав в них, например, концы проводов, вы получаете хорошие тисочки для работы с паяльником. Ваши руки свободны.

СОБСТВЕННЫЙ ДОМ — дешевле, чем за полцены,

вы сможете построить, если воспользуетесь специальным выпуском журнала «ДОМ». В нем подробно рассказано, как изготовить кирпичи и блоки своими руками прямо на садовом участке.



При постройке дома дороже всего обходятся стройматериалы для стен и фундамента. Однако их можно не покупать, а изготовить своими руками ничуть не хуже заводских. Смастерив нехитрые приспособления, за 8 часов работы вы изготовите:

до 2500 шт. кирпича дырчатого 25x12x9 см (6,7 м³), или до 500 шт. блоков пустотелых 20x20x9 см (8,0 м³), или до 250 шт. блоков облицовочных 20x40x9 см (20 м³).

Подробные чертежи и описания простого пресса, обжиговой печи, технологии работ с ними вы найдете в специальном выпуске журнала «ДОМ». Там же рассказывается, как из самодельных блоков построить добротный двухэтажный дом в пять комнат.

Этот выпуск журнала вышел в свет еще до объявления подписки на «ДОМ», а потому получить его можно лишь по почте при условии предварительной оплаты. Для этого вам необходимо выслать в ТОО «САМ» (ИНН 7717031767) 13 тысяч рублей (включая оплату пересылки издания) на расчетный счет № 31043/910 АКБ «Кредит-Москва», Моск. 101161700, ЦБ РФ в г. Москва, МФД 201/01 код 36 (счет в Ново-Александровском отделении).

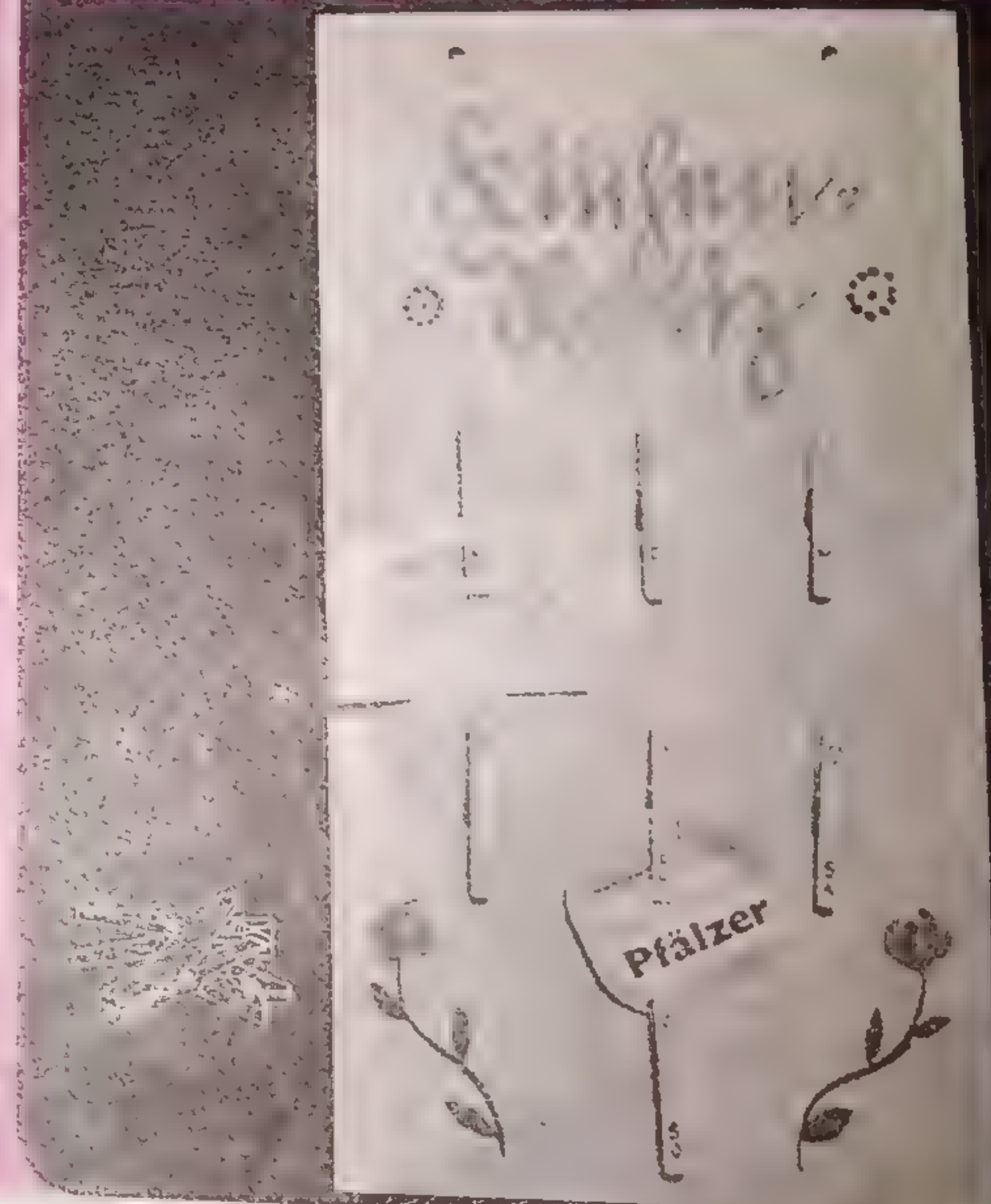
Квитанцию об оплате и копию чека необходимо приложить к письму по адресу: 129720, Москва, ул. Мухоморова, 10, ТОО «САМ» и написать свой счет.

Телефон: 230-71-41.

Чтобы избежать этого, гвоздь предварительно следует поставить на шляпку и слегка ударить по острию молотком. При забивании такого гвоздя дерево трескаться уже не будет, поскольку гвоздь не раздвигает волокна, а рвет их.

ДОМАШНЯЯ «ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ»

Многие любят почитать различные газеты и журналы для памяти. Однако, не имея возможности это сделать, можно сделать дома «доску объявлений». Это не только удобно, но и экономично. Для ее изготовления понадобятся: доска, шурупы, бельевые прищепки. Доску можно сделать из любого материала, который вы хотите. Доску можно покрасить в любой цвет, который вам нравится. Доску можно сделать из любого материала, который вы хотите. Доску можно покрасить в любой цвет, который вам нравится.



В СВОБОДНЫ
 Если обе руки свободны.
 Советуем сделать нехитрое приспособление.
 К деревянному бруску (размер выбирайте сами)
 крепятся шурупами две бельевых прищепки.
 Зажав в них, например, концы проводов,
 вы получаете хорошие тисочки для работы с паяльником.
 Ваши руки свободны.

предварительно следует
 поставить на шляпку и слегка
 ударить по острию молотком.
 При забивании уже не будет,
 дерево трескаться, поскольку
 волокна, а рвет их.

**СОБСТВЕННЫЙ ДОМ —
 дешевле, чем за полцены,**
 вы сможете построить, если воспользуетесь специ-
 альным выпуском журнала «ДОМ». В нем подробно
 рассказано, как изготовить кирпичи и блоки своими
 руками прямо на садовом участке.



При постройке дома дороже всего об-
 ходятся стройматериалы для стен и фун-
 дамента. Однако их можно не покупать, а
 изготовить своими руками ничуть не хуже
 заводских. Смастерив нехитрые приспособ-
 ления, за 8 часов работы вы изготови-
 те:
 до 2500 шт. кирпича дырчатого 25x12x9
 см (6,7 м³), или до 500 шт. блоков пусто-
 тельных 20x20x9 см (8,0 м³), или до 250 шт.
 блоков облицовочных 20x40x9 см (20 м³).
 Подробные чертежи и описания про-
 стого пресса, обжиговой печи, технологии
 работ с ними вы найдете в специальном
 выпуске журнала «ДОМ». Там же расска-
 зывается, как из самодельных блоков по-
 строить добротный двухэтажный дом в
 пять комнат.
 Этот выпуск журнала вышел в свет еще
 до объявления подписки на «ДОМ», а по-
 тому получить его можно лишь по почте
 при условии предварительной оплаты.
 Для этого вам необходимо выслать в ТОО
 «САМ» (ИНН 7717031767) 13 тысяч рублей
 (включая оплату пересылки издания) на
 расчетный счет № 310467610 АКБ «Кре-
 дит-Москва», к/сч. 501161700 в ГРКЦ ГУ
 ЦБ РФ в г. Москве, МФО 201791, код 83
 (счет в Ново-Алексеевском отделении).
 Квитанцию об оплате или ее ксероко-
 пию необходимо выслать в конверте по
 адресу: 129075, Москва, а/я 160. Четко
 напишите свой адрес.

Телефон для справок:
 (095) 936-71-43.

**ДОМАШНЯЯ
 «ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ»**

Многие любят бутаковать самим себе записки для заметки.
 На столе, на комодике, на кухне.
 При этом эти записки теряются.
 Это легко поправить, если сделать «доску объявлений».
 На фанерную плоскость
 одним шурупом крепятся бельевые прищепки.
 Семь дней недели — семь прищепок.
 Очень удобно. А доску можно покрасить в яркий цвет
 или наклеить переводные картинки.
 А уж место, куда повесить такую «доску объявлений»,
 вы в квартире всегда найдете.



...ице для всей
 ...ой пице для
 ...ОТЕКУ X

1. Я ВСЕГДА ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНА (ПОСЛЕДОВАТЕЛЕН)

- А. наверное не всегда
- Б. стараюсь, но иногда сознательно отказываюсь от этого
- В. я не придаю этому значения
- Г. всегда

2. НАХОЖУ ВРЕМЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

- А. всегда
- Б. когда вижу, что ребенку это требуется или он сам просит об этом
- В. когда у меня есть свободная минутка, Впрочем, это бывает нечасто
- Г. к сожалению, у меня совсем нет времени

3. СТАРАЮСЬ ВОСПИТЫВАТЬ В РЕБЕНКЕ ЧУВСТВО СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА

- А. всегда
- Б. часто
- В. редко
- Г. меня это вообще не интересует

4. ДОВЕРИЕ РЕБЕНКУ

- А. иногда подводит, во всем необходим контроль
- Б. так у ребенка вырабатывается чувство ответственности
- В. не уверена, что это эффективная система воспитания
- Г. это может плохо кончиться

5. Я ТРЕБУЮ ОТ ДЕТЕЙ

- А. не слишком много, берегаю от стрессов и переутомления
- Б. столько, сколько они могут
- В. сколько они должны делать, но иногда использую «льготный тариф»
- Г. столько, сколько они должны делать, и никаких поблажек

6. ДЕМОНИСТРИРУЮ РЕБЕНКУ СВОЮ ЛЮБОВЬ

- А. постоянно
- Б. часто
- В. время от времени
- Г. не умею этого делать

7. СТАРАЮСЬ РАЗВИВАТЬ В РЕБЕНКЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

- А. только без преувеличений
- Б. всегда, даже когда он ее боится
- В. не придаю этому значения
- Г. обязательно, чего бы ему это ни стоило

8. ПРИМЕНЯЮ НАКАЗАНИЯ

- А. скорее не суровые
- Б. в зависимости от провинности, но только без унижения достоинства
- В. почти никогда
- Г. очень суровые

9. ЛЮБЛЮ СВОИХ ДЕТЕЙ

- А. не только люблю, а просто обожаю
- Б. да, люблю
- В. никогда об этом не задумывалась
- Г. ребенка нужно не любить, а заботиться о нем и воспитывать

10. ЦЕНЮ УСИЛИЯ РЕБЕНКА, КОГДА ОН ЧТО-ТО СДЕЛАЛ

- А. и стараюсь максимально сделать так, чтобы у него все получилось
- Б. обязательно даю понять, что заметил(а)
- В. не считаю нужным, т. к. это еще «не те» усилия
- Г. ценю, но считаю, что должен делать еще больше и быть старательнее

11. ИГРАЮ ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ

- А. очень часто
- Б. часто
- В. время от времени
- Г. очень редко

12. СЧИТАЮ, ЧТО ЗНАНИЕ ПЛЮСОВ И МИНУСОВ РАЗНЫХ СИСТЕМ ВОСПИТАНИЯ

- А. помогает только при условии, если точно придерживаться рекомендаций
- Б. помогает, если к этому добавить индивидуальный подход

психометрия

КАКИЕ ВЫ РОДИТЕЛИ

Проверь себя — не слишком ли высокие требования ты предъявляешь к детям?
Или к себе?

А может, как раз наоборот — и себе, и детям спускаешь слишком многое?

А ведь от того, как относятся к детям, зависит их развитие.

КАК ОЦЕНИВАЕТ ТЕБЯ ПСИХОЛОГ

Большинство ответов

А.

Вы действительно чувствительные родители, умеете быть теплыми, сердечными. Но у вас явная склонность излишне опекать детей. Это ваша проблема, а не проблема ваших детей. Трудно, что называется, «разорвать пуповину» и не ограничивать самостоятельность ребенка, возможность свободно развиваться. Чрезмерная опека имеет серьезные последствия. Ребенок будет обижаться на вас, но, поскольку он вас любит, будет постоянно испытывать за это чувство вины, будет в постоянном напряжении. Так легко воспитать человека несмелого, неуверенного в себе и в собственных силах. В будущем ему будет не хватать самостоятельности, умения самому справляться со своими проблемами. Ему будет трудно найти свое место в жизни. У детей, которых чрезмерно опекают, случаются вспышки внезапной агрессии, когда нет рядом слишком «заботливых» родителей. Вам стоит подумать о том, как проявлять свою любовь, не ограничивая самостоятельности ребенка.

Большинство ответов

Б.

Вы умеете быть опорой для ребенка, с вами он чувствует себя в безопасности. Он растет активным человеком, доброжелательным, открытым, с чувством собственного достоинства. Ваш ребенок умеет думать самостоятельно, он смел и решителен. Ваша любовь не мешает ему развиваться, а скорее помогает. Воспитанный вами ребенок имеет хорошие шансы на жизненный успех. Он растет со здоровой психикой и в дальнейшем сумеет противостоять нервным потрясениям и стрессам.

Большинство ответов

В.

Вы рискуете воспитать скрытного и замкнутого ребенка, который, освободившись из-под вашего контроля, будет агрессивным со слабыми. Это ответ на то, что дома ребенок чувствует себя «от-

Б. не считаю нужным, т. к. это еще «не те» усилия
Г. ценю, но считаю, что должен делать еще больше и быть старательнее

11. ИГРАЮ ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ

- А. очень часто
- Б. часто
- В. иногда
- Г. очень редко

12. СЧИТАЮ, ЧТО ЗНАНИЕ ПЛЮСОВ И МИНУСОВ РАЗНЫХ СИСТЕМ ВОСПИТАНИЯ

- А. помогает только при условии, если точно придерживаться рекомендаций
- Б. помогает, если к этому добавить индивидуальный подход
- В. не хочу этим морочить себе голову
- Г. «системы» только мешают воспитанию

13. ПРИЗНАНИЕ ПЕРЕД РЕБЕНКОМ СВОЕЙ ОШИБКИ

- А. этого нельзя делать слишком часто
- Б. это нормально, и если уж сделал(а) ошибку, нужно ее признать
- В. это глупость
- Г. подрывает авторитет родителей

14. ПРИСТЫДИТЬ И/ИЛИ ВЫСМЕЯТЬ

- А. бывает полезно в воспитании при условии, что ребенка действительно любят
- Б. это вообще недопустимо
- В. не знаю, помогает или мешает это воспитанию
- Г. это очень эффективный метод воспитания

15. УДОВЛЕТВОРЕНИЕ СВОИХ СОБСТВЕННЫХ АМБИЦИЙ ЧЕРЕЗ РЕБЕНКА

- А. совершенно нормально
- Б. неправильно
- В. возможно
- Г. необходимо

16. ПОКАЗАТЬ, ЧТО ТЫ УВАЖАЕШЬ МНЕНИЕ РЕБЕНКА

- А. возможно, но не тогда, когда он не прав
- Б. необходимо, даже если он ошибается
- В. это вообще непонятная система воспитания
- Г. выдумка психологов

17. ПООЩРЯЮ РЕБЕНКА ДЕЛИТЬСЯ СВОИМИ ПРОБЛЕМАМИ И СОМНЕНИЯМИ

- А. всегда
- Б. иногда
- В. у меня нет на это времени
- Г. не считаю это необходимым

18. ПРОВЕРКА, КОНТРОЛЬ — ЭТО ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ

- А. да, но только вместе с проявлением тепла
- Б. да, но нечасто и с проявлением тепла
- В. не думаю, что это так
- Г. чем чаще, тем лучше

19. ХВАЛЮ РЕБЕНКА, КОГДА ЕМУ ЧТО-ТО УДАЕТСЯ

- А. постоянно
- Б. да, когда он сообщает об этом или когда сам(а) это замечаю
- В. тогда, когда он это действительно заслужил
- Г. стараюсь не хвалить, т. к. от этого больше вреда, чем пользы

20. ЛАСКАЮ, ОБНИМАЮ РЕБЕНКА

- А. в основном тогда, когда я нуждаюсь в этом
- Б. в основном тогда, когда он нуждается в этом
- В. очень редко
- Г. не делаю этого

**ВЫБЕРИ ИЗ КАЖДЫХ 20 ПУНКТОВ
ОДИН ОТВЕТ,
КОТОРЫЙ, КАК ТЕБЕ КАЖЕТСЯ,
ЛУЧШЕ ВСЕГО ХАРАКТЕРИЗУЕТ ТЕБЯ.**

ребенок имеет хорошие шансы на жизненный успех. Он растет со здоровой психикой и в дальнейшем сумеет противостоять нервным потрясениям и стрессам.

Большинство ответов

Вы рискуете воспитать скрытного и замкнутого ребенка, который, освободившись из-под вашего контроля, будет агрессивным со слабыми. Это ответ на то, что дома ребенок чувствует себя «отодвинутым», обделенным заботой. Вы слишком редко «приближаете» его к себе. Занятые своими делами, вы часто компенсируете недостаток внимания к ребенку чрезмерным попустительством, которое он воспринимает как безразличие к себе и думает, что его не любят. Следствием этого будут душевный внутренний конфликт и затаенная обида. В дальнейшем это может перерасти в то, что ребенок все будет делать только для того, чтобы показать всем, что он чего-то стоит. При такой мотивации поступков трудно быть счастливым человеком.

Большинство ответов

Г.

Вы слишком часто демонстрируете ребенку эмоциональный холод, сопровождающийся чрезмерной суровостью. Дети, воспитанные в такой атмосфере, недоверчивы, неуверенны в себе, у них проблемы с нервами. Ваши методы воспитания вырабатывают у него заниженную самооценку и не способствуют развитию творческого начала. Ваш ребенок чувствует себя беспомощным и все время боится, что вы его оттолкнете. Это тем более для него трагично, что он вас очень любит. Он может пробовать отыграться за свои обиды на слабых и беззащитных. Еще не поздно признать свои ошибки и изменить систему воспитания. Показать ему свою любовь — это все не слабость. Попробуйте лучше понять своего ребенка и принять его таким, каков он есть, даже если это не совсем соответствует вашим представлениям об идеале. Его шансы на жизненный успех в этом случае будут значительно выше.



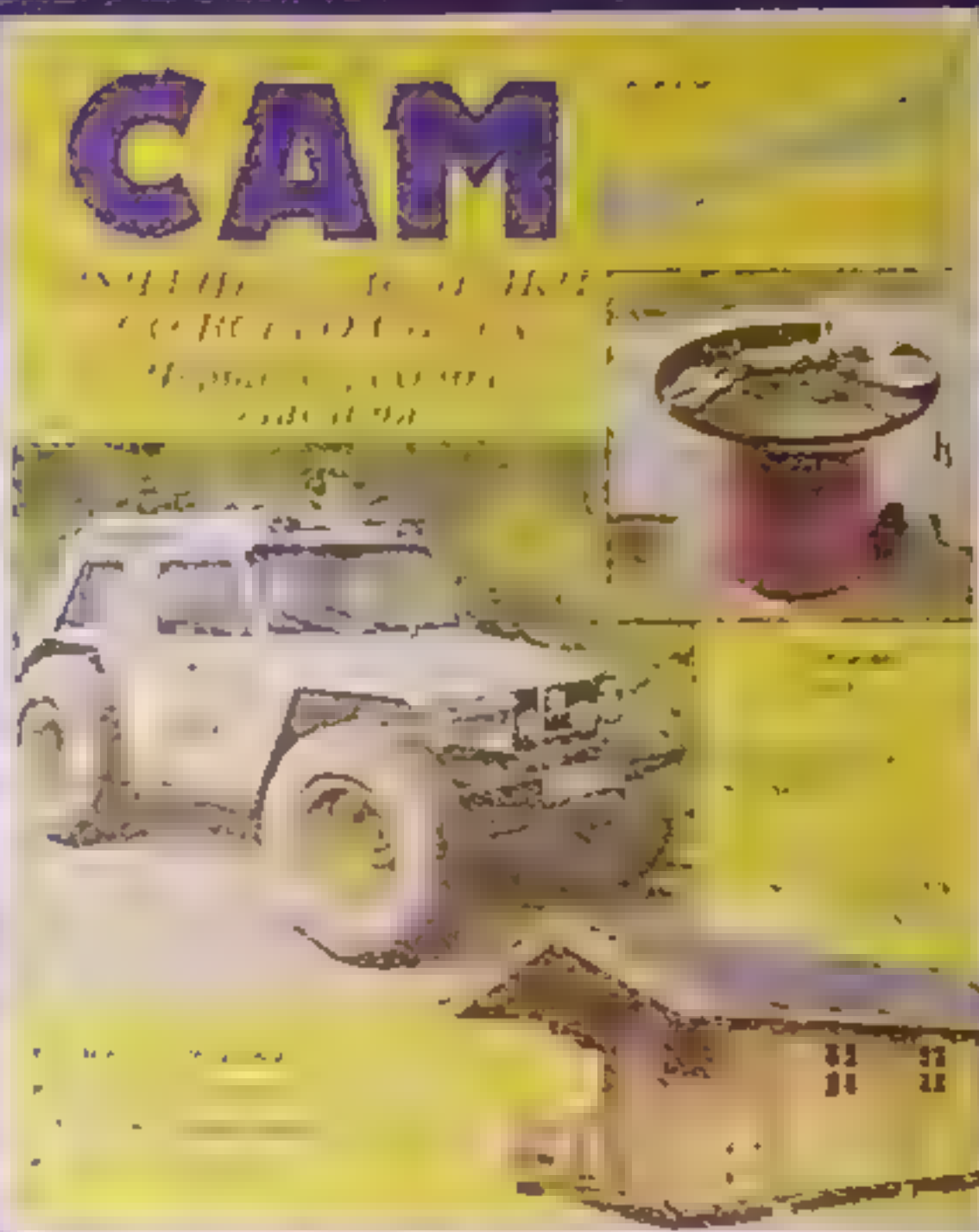
СВИТЕР

Хотите стать обладателями уникальной ЭНЦИКЛОПЕДИИ

домашних умений и мастерства?

Для этого вам нужно подписаться на журналы
«САМ», «ДОМ», «ДЕЛАЕМ САМИ» и газету «ПРОЩЕ ПРОСТО!».

Индекс 73350



**ТЕХНИЧЕСКИЙ
ЖУРНАЛ
ДЛЯ СЕМЬИ.**
Выходит с 1992 года.
Его тематика:
самодельные станки
и инструменты,
техника для сада
и огорода, свой
автосервис,
самодельный
транспорт, садовые
домики, теплицы,
парники,
электронные
самоделки, поделки
для детей, заготовки
продуктов впрок,
домашние вина,
полезные мелочи.

Индекс 73095

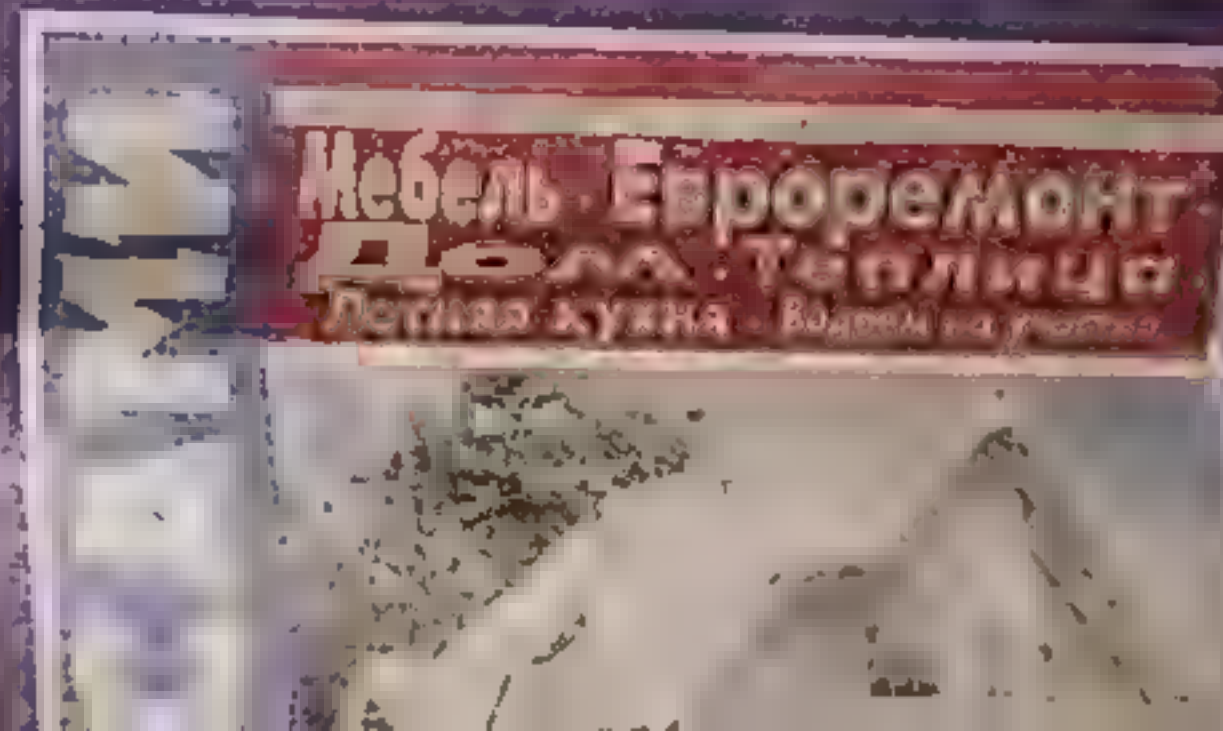
СЕМЕЙНЫЙ ДЕЛОВОЙ ЖУРНАЛ

Выходит с 1995 года.
Его тематика:
управление дома
своими руками,
изготовление
стройматериалов,
приспособлений и
механизмов, хитрости
малой стройки,
обустройство
подворья (гараж,
коттедж и др.), ремонт
жилища, оформление
домашнего
интерьера,
изготовление удобной
и красивой мебели.

Дом



**ЖУРНАЛ
О МИРОВОМ ОПЫТЕ**
Его авторы —
умельцы,
любители, и мастера
из многих стран.
Оригинальные идеи
в строительстве,
благоустройстве.



СВИТЕР

В норвежском стиле

Весенних тонах

Вам потребуется: 700 г пряжи серого цвета, 400 г — белого. Для воротника — небольшие моточки ниток оранжевого, красного, горчичного, синего, бледно-зеленого цветов. Спицы 2,5 и 3,5. 10 пуговиц.

Условные обозначения: п. — петля; р. — ряд.

Жаккардовые узоры вяжем лицевой гладью: лиц. ряды — лиц. петли, изн. ряды — изн. петли. Узоры провязываем по схемам А, В, С и Д, на которых указаны все ряды. Пустая клетка = 1 п. серой ниткой, клетка со знаком х = 1 п. белой ниткой. На схеме Д стрелка обозначает середину.

Плотность вязания: 26 п. 32 р. = 10x10 см на спицах 3,5.

ИСПОЛНЕНИЕ

Спинка. На спицы 3,5 набираем 144 п. серой пряжи и провязываем 6 см лицевой гладью, а дальше вывязываем жаккардовые узоры по схемам А, В и С. Вывязывая петли при смене цветов, обе нитки следует в каждом ряду перекрещивать между собой (всегда на изнаночной стороне, при этом нерабочую нитку протягивать свободно, чтобы не стягивать вязание). Каждый ряд жаккардовых квадратов — всего три ряда — менять, как показано на фото (вид сзади). Закончив вывязывать жаккардовый узор по схемам А, В и С, провязываем 1 р. серой шерстью, прибавив с каждой стороны по 1 п. (=146 п.), и вяжем по всей ширине спинки узор по схеме Д, заканчивая его 1 р. серой пряжи. На высоте 78 см формируем горловину: в середине спинки закрываем 32 п. и продолжаем теперь вязать каждую часть отдельно, закрывая со стороны горловины 28 п. в каждом втором ряду; а плечи 4 по 8 п. и 18 п.

Перед. Вяжем так же, как спинку, только формирование горловины начинаем на высоте 75 см. В середине переда закрываем 26 п. и, продолжая каждую часть переда отдельно, со стороны горловины в каждом втором р. закрываем: 16 п., 14 п., 42 п. и 11 п. На высоте 78 см вывязываем плечи так же, как на спинке.

Рукава. На спицы 3,5 см набираем 66 п. серой пряжи и вяжем 6 см лицевой гладью. Далее вяжем жаккардовые узоры, как на спинке (мотив полного квадрата схемы В помещаем посередине, последние петли узора А — в на-

чале, первые петли узора С — в конце). По всей высоте добавляем с обеих сторон 321 п. в каждом 4-м р. Выполним 2 ряда жаккардовых квадратов, заканчиваем так же, как на спинке, а на высоте 53 см закрываем все петли (130 п.).

Плиса для горловины. Спицами 3,5 см набираем 70 п. серой пряжей по краю горловины на спинке. Вяжем 3 р. лицевой гладью, затем 6 р. синей пряжей, формируя складку, 2 р. серой лиц. гладью, 6 р. светло-зеленой, формируя складку, 2 р. серой лиц. гладью, 6 р. горчичной, формируя складку, 2 р. серой лиц. гладью, 6 р. красной, формируя складку, 2 р. серой лиц. гладью, 6 р. оранжевой. Одновременно закрываем 5 п. по всей ширине 2-го серого ряда после первой складки, затем 7 п. во 2-м сером ряду после второй и четвертой складок и 8 п. во 2-м сером ряду после третьей складки. Остается 43 п. Далее спицами № 2,5 вяжем 1,5 см одинарной резинкой (1 п. лицевая, 1 итн.) и закрываем все петли.

По краю горловины переда набираем 78 п. и вяжем такую же плису, как на спинке, но закрываем 6 п. после первой складки, по 8 п. после второй и четвертой складок и 9 п. после третьей складки. На оставшихся 47 петлях вяжем 1,5 см резинки.

Как делать складки на горловине-плисе. провязав 5 р. лицевой платочной вязкой указанным цветом, затем «закрываем» складку следующим образом: тонкой спицей набираем петли начального ряда, при этом следим, чтобы была схвачена каждая петля, после этого складываем пополам изнаночной стороной к изнанке и провязываем по всему ряду изнаночными петлями петли с левой спицы вместе с набранными в начале работы.

Плисы для застежек на плечах. На спицы № 2,5 набираем 74 п. серой пряжи по краю плечей и плисы на спинке. Вяжем 2,5 см одинарной резинкой. Такие же плисы вяжем на краю плечей переда, но на половине высоты формируем по 5 петелек для пуговиц шириной 2 п. каждая. Первую петлю делаем на расстоянии 3 см от края горловины, следующие на расстоянии 13 п. друг от друга. Плисы на плечах накладываем друг на друга (перед на спинку) и пришиваем. Пришиваем рукава и сшиваем свитер в боковых швах.

(Размер 46-48)

изготовление удобной и красивой мебели



ЖУРНАЛ
О МИРОВОМ ОПЫТЕ
Его авторы —
умельцы-
любители, и мастера
из многих стран.
Оригинальные идеи
в строительстве,
благоустройстве,
оборудовании,
ремонте
своего жилища,
изготовлении
для него
своими руками
необходимых,
полезных и красивых
вещей будут ждать
Вас
на каждой странице.

Отдельные номера этих изданий, вышедшие в 1992 — 1996 годах, вы можете приобрести в нашей редакции. Стоимость одного экземпляра журналов «САМ» и «ДОМ» — 13 тыс. рублей, газеты «ПРОЩЕ ПРОСТОГО» — 4 тыс. рублей (с учетом почтовой пересылки). Для оптовых покупателей скидка до 50 процентов. Деньги необходимо перечислить в ТОО «Издательский дом «ГЕФЕСТ» (ИНН 7708 001 090) на реквизиты:

р/сч. 500467403 в Управлении «Агрегат» в ИК «Масс Медиа Банк», к/сч. 739161200, МФО 044583739.

Квитанцию или ее ксерокопию отправьте по адресу:

105023, г. Москва, ул. Б. Семеновская, 40. Издательский дом «ГЕФЕСТ».

Разборчиво укажите свой почтовый адрес и наименование заказываемого издания.

Учредитель — ТОО «САМ». Издатель — ТОО «Издательский дом «ГЕФЕСТ» Спонсор — АО «ВИТУС».

Выпускающий редактор Борис АЛЕКСЕЕВ.

Художественно-технический редактор Галина ФЕДОТОВА.

Коммерческий директор Михаил КОРОТКИЙ, тел. 366-28-90.

Перевод с немецкого Михаила КИРЮШИНА.

Адрес редакции: 105023, Москва, Большая Семеновская ул., 40.

Телефоны: редакции — 366-29-45, отдела распространения — 366-28-90.

Типография издательства «ПРЕССА». Тираж 45000 экз./первый завод — 20000 экз./Зак. 1226.

Газета зарегистрирована в Министерстве печати РФ. Рег. № 014286.

СВИТЕР В норвежском стиле В весенних тонах

Вам потребуется: 700 г пряжи серого цвета, 400 г — белого. Для воротника — небольшие моточки ниток оранжевого, красного, горчичного, синего, бледно-зеленого цветов. Спицы 2,5 и 3,5. 10 пуговиц.

Условные обозначения: п. — петля; р. — ряд.

Жаккардовые узоры вяжем лицевой гладью: лиц. ряды — лиц. петли, изн. ряды — изн. петли. Узоры провязываем по схемам А, В, С и Д, на которых указаны все ряды. Пустая клетка = 1 п. серой ниткой, клетка со знаком х = 1 п. белой ниткой. На схеме Д стрелка обозначает середину.

Плотность вязания: 26 п. 32 р. = 1010 см на спицах 3,5.

ИСПОЛНЕНИЕ

Спинка. На спицы 3,5 набираем 144 п. серой пряжи и провязываем 6 см лицевой гладью, а дальше вывязываем жаккардовые узоры по схемам А, В и С. Вывязывая петли при смене цветов, обе нитки следует в каждом ряду перекрещивать между собой (всегда на изнаночной стороне, при этом нерабочую нитку протягивать свободно, чтобы не стягивать вязание). Каждый ряд жаккардовых квадратов — всего три ряда — менять, как показано на фото (вид сзади). Закончив вывязывать жаккардовый узор по схеме А, В и С, провязываем 1 р. серой шерстью, прибавив с каждой стороны по 1 п. (=146 п.), и вяжем по всей ширине спинки узор по схеме Д, заканчивая его 1 р. серой пряжи. На высоте 78 см формируем горловину: в середине спинки закрываем 32 п. и продолжаем теперь вязать каждую часть отдельно, закрывая со стороны горловины 28 п. в каждом втором ряду, а плечи 4 по 8 п. и 18 п.

Перед. Вяжем так же, как спинку, только формирование горловины начинаем на высоте 75 см. В середине переда закрываем 26 п. и, продолжая каждую часть переда отдельно, со стороны горловины в каждом втором р. закрываем: 16 п., 14 п., 42 п. и 11 п. На высоте 78 см вывязываем плечи так же, как на спинке.

Рукава. На спицы 3,5 см набираем 66 п. серой пряжи и вяжем 6 см лицевой гладью. Далее вяжем жаккардовые узоры, как на спинке (мотив полного квадрата схемы В помещаем посередине, последние петли узора А — в на-

чал, первые петли узора С — в конце). По всей высоте добавляем с обеих сторон 321 п. в каждом 4-м р. Выполним 2 ряда жаккардовых квадратов, заканчиваем так же, как на спинке, а на высоте 53 см закрываем все петли (130 п.).

Плиса для горловины. Спицами 3,5 см набираем 70 п. серой пряжей по краю горловины на спинке. Вяжем 3 р. лицевой гладью, затем 6 р. синей пряжей, формируя складку, 2 р. серой лиц. гладью, 6 р. светло-зеленой, формируя складку, 2 р. серой лиц. гладью, 6 р. горчичной, формируя складку, 2 р. серой лиц. гладью, 6 р. красной, формируя складку, 2 р. серой лиц. гладью, 6 р. оранжевой. Одновременно закрываем 5 п. по всей ширине 2-го серого ряда после первой складки, затем 7 п. во 2-м сером ряду после второй и четвертой складок и 8 п. во 2-м сером ряду после третьей складки. Остается 43 п. Далее спицами № 2,5 вяжем 1,5 см одинарной резинкой (1 п. лицевая, 1 изн.) и закрываем все петли.

По краю горловины переда набираем 78 п. и вяжем такую же плису, как на спинке, но закрываем 6 п. после первой складки, по 8 п. после второй и четвертой складок и 9 п. после третьей складки. На оставшихся 47 петлях вяжем 1,5 см резинки.

Как делать складки на воротнике-плисе. провязав 5 р. лицевой платочной вязкой указанным цветом, затем «закрываем» складку следующим образом: тонкой спицей набираем петли начального ряда, при этом следим, чтобы была схвачена каждая петля, после этого складываем пополам изнаночной стороной к изнанке и провязываем по всему ряду изнаночными петлями петли с левой спицы вместе с набранными в начале работы.

Плисы для застежек на плечах. На спицы № 2,5 набираем 74 п. серой пряжи по краю плечей и плисы на спинке. Вяжем 2,5 см одинарной резинкой. Такие же плисы вяжем на краю плечей переда, но на половине высоты формируем по 5 петелек для пуговиц шириной 2 п. каждая. Первую петлю делаем на расстоянии 3 см от края горловины, следующие на расстоянии 13 п. друг от друга. Плисы на плечах накладываем друг на друга (перед на спинку) и пришиваем. Пришиваем рукава и сшиваем свитер в боковых швах.

(Размер 46-48)



**ЖУРНАЛ
О МИРОВОМ ОПЫТЕ**
Его авторы —
умельцы,
любители и мастера
в строительстве,
благоустройстве,
оборудовании,
ремонте
своего жилища,
изготовлении
для него
своими руками
необходимых,
полезных и красивых
вещей будут ждать
Вас
на каждой странице.

Отдельные номера этих изданий, вышедшие в 1992 — 1996 годах, вы можете приобрести в нашей редакции. Стоимость одного экземпляра журналов «САМ» и «ДОМ» — 13 тыс. рублей, газеты «ПРОЩЕ ПРОСТОГО» — 4 тыс. рублей (с учетом почтовой пересылки). Для оптовых покупателей скидка до 50 процентов. Деньги необходимо перечислить в ТОО «Издательский дом «ГЕФЕСТ» (ИНН 7708 001 090) на реквизиты: р/сч. 500457403 в Управлении «Агрегат» в ИК «Масс Медиа Банк», к/сч. 739161200, МФО 044583739.

Квитанцию или ее ксерокопию отправьте по адресу:

105023, г. Москва, ул. Б. Семеновская, 40. Издательский дом «ГЕФЕСТ».

Разборчиво укажите свой почтовый адрес и наименование заказываемого издания.

Учредитель — ТОО «САМ». Издатель — ТОО «Издательский дом «ГЕФЕСТ» Спонсор — АО «ВИТУС». Выпускающий редактор Борис АЛЕКСЕЕВ. Художественно-технический редактор Галина ФЕДОТОВА.

Коммерческий директор Михаил КОРОТКИЙ, тел. 366-28-90.

Перевод с немецкого Михаила КИРЮШИНА.

Адрес редакции: 105023, Москва, Большая Семеновская ул., 40.

Телефоны: редакции — 366-29-45, отдела распространения — 366-28-90.

Типография издательства «ПРЕССА». Тираж 45000 экз./первый завод — 20000 экз./Зак. 1226.

Газета зарегистрирована в Министерстве печати РФ. Рег. № 014286.

Подписной индекс в каталоге агентства «Роспечать» — 25979; в каталоге ООО «МАП «Почта России» (с 2005 г.) — 16992

Призы для наших читателей!

Рецепты читателей



Главный приз —
кухонный комбайн

Кухонный
комбайн
№ 7 (19)
июль 2005 г.

Призовой рецепт

САЛАТ «РЫБКИ
В ПРОРУБИ»

БЛИНЧИКИ С ГРИ-
БАМИ И ОВОЩАМИ

РАГУ
С ШАМПИНЬОНАМИ

«ПАЛЬЧИКИ»
С ГРИБАМИ

ПЕЧЕНЬЕ
«ФОКУС»

ЯИЧНЫЕ
БОЧАТА

РЕЦЕПТЫ
ЗАГОТОВОК





Лучшие рецепты

Дорогие друзья, начиная с этого номера газета — «Кулинарные хитрости. Рецепты читателей» будет выходить 2 раза в месяц, не пропустите следующий номер.

Благодарим всех, кто подписался на нашу газету, победители конкурса подписчиков будут объявлены в следующих номерах.

**Следующий
номер газеты
выйдет 25 июля.**

Дорогие читатели, напоминаем, что на газету «Кулинарные хитрости. Рецепты читателей» можно подписаться с любого месяца. Подписные индексы указаны на обложке.

Е.А. Тисаренко, Саратовская обл.

Победитель конкурса «Лучшие рецепты»
Приз — кулинарная книга

Здравствуй, не перестаю удивляться вашей газете. Каждый выпуск становится все краше и интереснее. Очень много легких и доступных рецептов, которые пригодятся любой хозяйке. Хочу выделить рецепты Т. М. Кротиной из Ч. Новгорода «Китайские котлетки» и Ольги Черной — «Рачки». Очень вкусно и немного волокиты. Спасибо им за такую вкуснятину. Я тоже решила поучаствовать в конкурсе «Лучшие рецепты выпуска».

С нетерпением жду зарплату,
Чтоб в киоск скорей сходить,
И любимую газету мне
Быстрее прикупить.
Все, что нравится, спишу
И друзьям всем покажу.
Будем вместе мы готовить
А потом все дружно лопать.

Курочка «Кокетка»

Тушку курицы разделить на порционные кусочки по 150—200 г. Приготовить рассол: 4 ст. л. соли, 0,5 ч. л. сахара — на 1 л воды. Залить рассолом куски курицы на 6 часов. Затем кусочки обсушить, завернуть в фольгу и запекать в духовке 30—40 минут при температуре 200° С.

«Мясо в банках»

На 1 л воды — 100 г соли.

В рассол добавить лаврушку, перец горошком и поставить кипятить. После закипания положить мясо и варить до мягкости мяса. Готовое мясо заложить в горячие стерилизованные банки, залить рассолом, в котором варились мясо, и сразу закатать. Очень удобно потом готовить из такого мяса что угодно. Особенно если нет возможности долго хранить в холодильнике.

Говяжьи рулетики

600 г говядины, 250 г чернослива, 50 г сыра, соль и специи по вкусу, 0,5 стакана сметаны.

Мякоть говядины нарезать ломтиками и отбить. Посолить, приправить, посыпать тертым сыром. На середину ломтика положить размоченный чернослив без косточек. Ломтики мяса скатать рулетиком и перевязать. Жарить в разогретом жире до коричневого цвета. Снять нитки, подлить немного горячей воды, тушить до мягкости. Добавить сметану и прогреть еще 5 минут.

Конфеты «Ириски»

Положить в миску 4 ст. л. сахара, 2 ст. л. молока или сметаны и капельку подсолнечного масла. Поставить на средний огонь и постоянно мешать, пока масса не станет коричневой. Вылить на противень, смазанный маслом. Когда масса немного остынет, вырезать любые фигурки.

Печенье «Фокус»

250 г творога, 1 пачка маргарина, чуть-чуть соды, мука.

Творог и маргарин прокрутить в мясорубке. Добавить муку, замесить тесто. Раскатать лепешку, вырезать стаканом кружки. Каждый кружок макнуть с одной стороны в сахар, свернуть конвертом и выпекать в духовке без масла.

Лучшие рецепты



Салат «Гнездо глухаря»

250 г вареной колбасы, 200 г копченой — нарезать соломкой. Картофель — 2—3 шт. натереть на терке, морковь нарезать соломкой, луковичку полукольцами — все обжарить в масле и перемешать с колбасой. Заправить майонезом. Выложить на тарелку в виде гнезда. Сделать яйца из сырка и желтка, добавив в массу майонез и чеснок по вкусу. Выложить «яйца» в «гнездо» и посыпать черным перцем.

Салат «Рыбки в проруби»

Выложить слоями: 3—4 натертые картофелины, майонез, банка шпрот (хвостики отрезать, но не выбрасывать), размять, смазать майонезом. Нарезать 3—4 яйца и смазать майонезом, смешанным с чесноком. 100—150 г тертого сыра. Обильно смазать майонезом. Хвостики от шпрот воткнуть поверх салата.

Салат «Любимому»

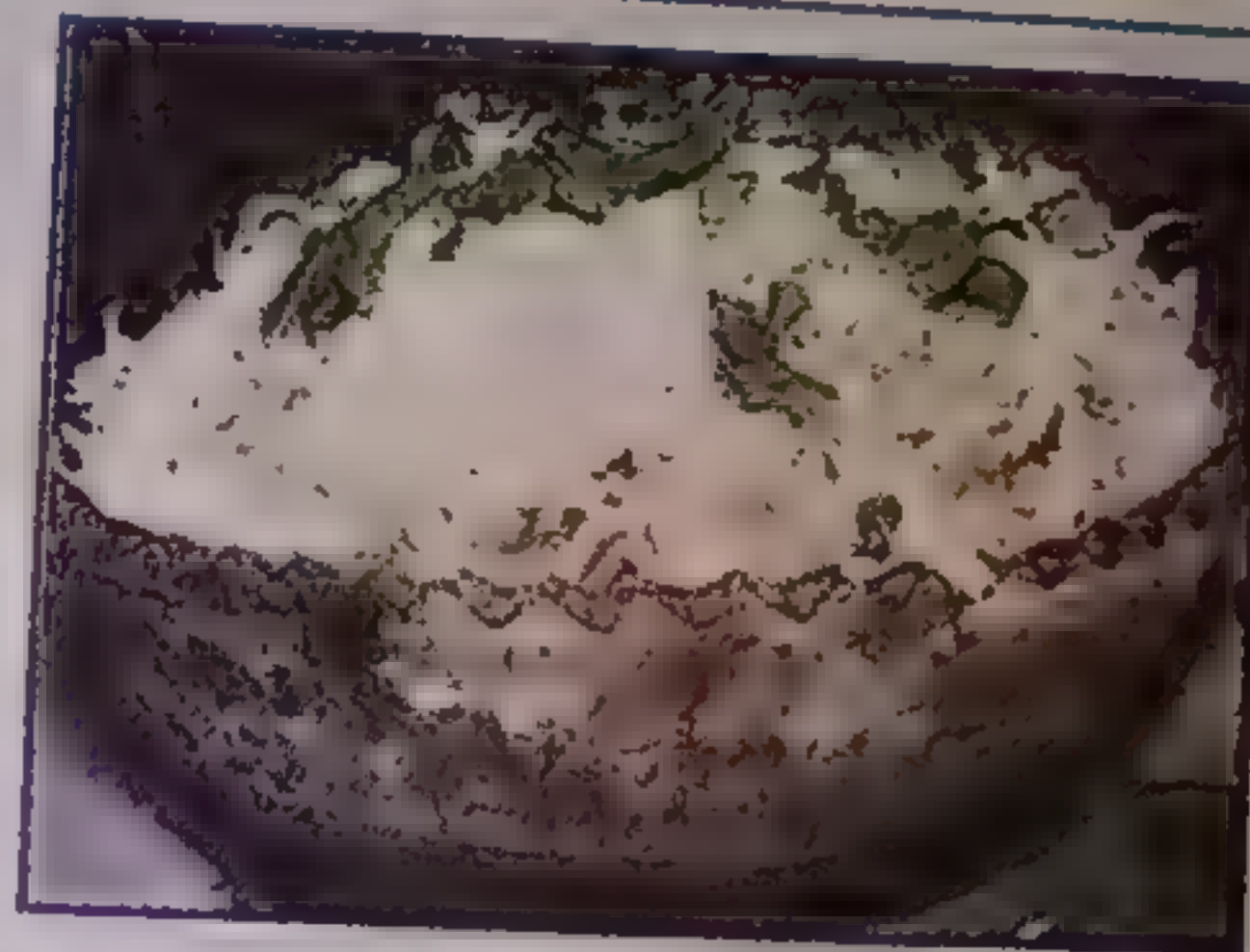
Выложить слоями: 6 ст. л. отварного риса, 1—2 головки обжаренного лука, 200—300 г обжаренных грибов, 3—4 яйца, 1 упаковку крабовых палочек, 3—4 обжаренных морковки. Каждый слой промазать майонезом, верх салата украсить зеленью.



Салат «Ко-ко»

200 г копченых куриных окорочков, 4 яйца, 2 свежих огурца, 1 банка кукурузы, 1 луковичка, 4 ст. л. 3%-ного уксуса, 0,5 стакана майонеза.

Лук нарезать соломкой и замариновать в уксусе. Мелко нарезать яйца, огурцы, добавить кукурузу, нарезанное мясо курицы и лук. Все перемешать и заправить майонезом.



Салат из печени

300 г отварной печени нарезать соломкой, добавить 400—500 г морковки по-корейски, 1 банку фасоли, 2 луковички — полукольцами. Все перемешать и заправить майонезом. По вкусу посолить и украсить зеленью.

Закуска «Пальчики»

300 г творога, 2 вареные картофелины, 1 яйцо, 1 стакан муки, 0,5 стакана сметаны, 100 г сливочного масла, соль по вкусу.

Замесить тесто, сделать из него палочки в виде пальчиков. Отварить в подсоленной воде, пока не всплывут. Выложить на тарелку, полить сметаной и посыпать зеленью.

Пряники со сметаной

3 стакана муки, 1,5 стакана сахара, $\frac{3}{4}$ стакана сметаны, 1 яйцо, 0,5 ч. л. пряностей, 0,5 ч. л. соды.

Сахар, сметану, яйца и пряности взбивать в течение 5 минут. Муку перемешать с содой, просеять и соединить с другими продуктами, перемешать до однородности. Готовое тесто разделить на пряники и выпекать 8—15 минут, при температуре 200—240°C.

Салат «Ритин»

Капусту нашинковать (количество по желанию) и заправить лимонным соком, перемешать. Нарезать: 1 свежую морковь, 150 г колбасы, 3 яйца, 1 луковичку. Все перемешать с капустой, добавить 1 банку зеленого горошка и 100 г грецких орехов. Еще раз перемешать и заправить майонезом.

Паста для бутербродов

150 г твердого острого сыра, 100 г вареного мяса или колбасы, 100 г филе сельди, 2 вареные картофелины, 1 кислое яблоко.

Все пропустить через мясорубку и заправить соусом. Для соуса 80 г сливочного масла размять, добавить по вкусу горчицу и 3 ст. л. майонеза.

Лепешка «Пампушка»

2 вареных окорочка, 2 яйца, 2 ст. л. майонеза, 2 ст. л. муки, сода на кончике ножа.

Из яиц, майонеза, муки и соды замесить тесто. Пожарить как оладьи на масле и остудить. Нарезать оладьи соломкой и соединить с нарезанными окорочками. Перемешать, добавить дольку чеснока, посолить и заправить майонезом.



Меню на праздник

*О.С. Тугивильская,
Краснодарский край*

Победитель конкурса «Меню на праздник»
Приз — плетеная подставка под горячее

Морковный салат

Нежирную свинину (примерно 1 кг) нарезать тонкими полосками, обжарить до полной готовности на растительном масле. Морковь (1 кг) натереть на корейской терке, посолить и через 15 минут отжать. Добавить приправу для корейской моркови, 3 ст. л. уксуса и 3 ст. л. растительного масла, которые предварительно закипятить. Баночку маринованных грибов нарезать и смешать с мясом и морковью. Оставить салат на несколько часов в холодном месте.

Салат с курицей

Отварить окорочок и нарезать лапшой, 300 г вареных макарон, 200 г маринованных грибов (нарезанных), 4—5 твердых помидоров, 4 вареных яйца, измельченная зелень.

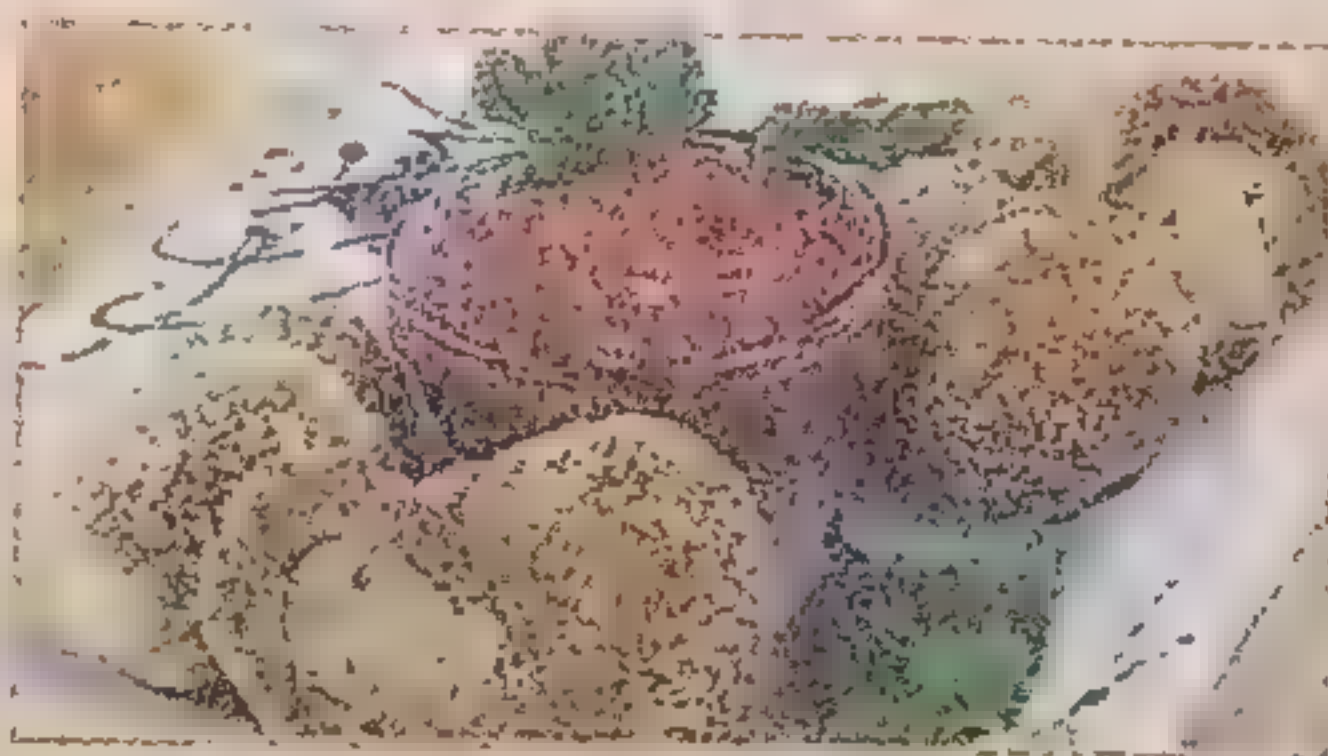
Все перемешать, посолить и поперчить по вкусу, заправить майонезом.

Мясные рулетики

Филе говядины или свинины нарезать большими кусками толщиной 2 см, слегка отбить, посолить и поперчить. Натереть измельченным чесноком. Каждый кусок свернуть рулетом и обвязать ниткой. Сварить рулеты до готовности (бульон использовать для заливного) в подсоленной воде. Затем обжарить на растительном масле до золотистой корочки. Остудить под прессм, снять нитки и нарезать рулетики небольшими кусочками.

Можно подавать и горячими. В этом случае отварные рулеты запечь в духовке в любом соусе, снять нитки, нарезать кусками и залить соусом, в котором они готовились.

Фаршированные котлеты



харях и пожарить на масле. В качестве начинки может быть: маринованные грибы с зеленью, жареные грибы с луком, колбаса с корейской морковью.

Пропустить через мясорубку мясо, намоченный в молоке хлеб, чеснок, лук, натертый на мелкой терке сырой картофель (для сочности). Полученную смесь посолить, поперчить, вбить яйцо и хорошо вымесить. Разделить фарш на лепешки, в центр которых положить начинку. Сформовать котлеты, запанировать в су-

Заливная закуска

В мясной бульон добавить по вкусу соль и специи, прокипятить и процедить. Подготовить желатин (способ приготовления указан на пачке желатина). В формочки для льда или в контейнер для яиц разложить веточки зелени, маринованные грибочки, кусочки колбасы, горошек или другое и залить бульоном, в котором разведен желатин. Подготовленные формочки поставить в холодильник. Когда застынет желе, аккуратно опустить формочки в горячую воду на несколько секунд и перевернуть вверх дном. Выложить желе на блюдо.

Фаршированные булочки

У крупных булочек срезать верхушки, вынуть немного мякиша и заполнить их начинкой.

1. В центр булочки положить готовую тефтелю, вокруг нее — корейскую морковь, сверху — чайную ложку майонеза. Посыпать зеленью.

2. Колбасу мелко нарезать, смешать с тертым сыром, зеленью и густой сметаной или майонезом. Поставить на 15 минут в духовку.

Печеночный торт

0,5 кг печени прокрутить в мясорубке, добавить 5 яиц, соль и перец, 0,5 л молока. Перемешать и добавить муку, чтобы получилось блинное тесто. Выпечь на сковороде блины. Складывать один на другой, смазывая соусом. Для соуса: чеснок, майонез, зелень петрушки, корейская морковь. Все измельчить и перемешать.

Можно из каждого блина, смазанного соусом, свернуть рулеты, которые затем разрезать на кусочки шириной 1,5—2 см и скотать зубочисткой, чтобы не раскручивались. Получается прекрасная закуска.

Меню на праздник



Юлия Васильевна, Екатеринбург

Победитель конкурса «Меню на праздник»
Приз — разделочная доска

Здравствуйте, мне очень нравится ваша газета, подписку на газету мне подарила подруга Катя, за что я ей очень благодарна. Хочу принять участие в конкурсе. Присылаю рецепты в рубрику меню на праздник. Может, мои рецепты покажутся кому-то не такими уж и праздничными, но смотря с какой стороны посмотреть. Мы с мамой живем вдвоем, я пока учусь, работает только мама, да и то учительницей. Доходы у нас небольшие, а точнее очень маленькие. Поэтому по доходам и готовим. Но я считаю, что можно вкусно готовить из того, что есть под рукой. Чем богаты, тем и рады. Если вам понравятся мои рецепты, хотелось бы выиграть разделочную доску, я подарю ее маме, сама она все равно не купит новую доску, так как есть на что тратить деньги.



Гарнир

300 г риса, 1—2 луковицы, 1—2 ст. л. сливочного или растительного масла, 2—3 ст. л. тертого сыра, соль и специи по вкусу.

На хорошо разогретой сковороде обжарить в масле нарезанный кольцами лук и сырой подготовленный к варке рис до золотистого цвета. Переложить все в кастрюлю вместе с оставшимся на сковороде маслом, залить кипящим бульоном и варить до готовности под крышкой. Готовый рис с луком горячим переложить на блюдо, засыпать тертым сыром и заправить небольшим кусочком масла.

Салат «Свежесть»

Мясо птицы — 300 г, 3 яйца, 1—2 кисло-сладких и главное сочных яблока, майонез, соль.

Мясо обжарить и тонко нарезать, добавить мелко нарезанные белки, мелко нарезанные очищенные яблоки, посолить, заправить майонезом, смешанным с растертыми вареными желтками.

Салат

«Деревенский»

100 г куриной печенки, 0,5 кг вареного картофеля, 1 большая луковица, масло растительное, соль по вкусу.

Картофель мелко нарезать вместе с жареной куриной печенкой. Залить растительным маслом, добавить соль и мелко нарезанный лук. Все перемешать.

Салат «Кудрявый»

Мясо курицы — 300 г, капуста цветная — 1 средний вилок, 100 г зеленого горошка, 1 средняя морковь, майонез, зелень укропа и соль по вкусу.

Отварное куриное мясо и сваренные овощи нарезать кубиками, посолить, смешать с майонезом и украсить «букетиками» капусты.

Сметанник

Коржи: 2 яйца взбить с 1 стаканом сахара, добавить 1 стакан муки, 1 стакан сметаны и размешать. Чайную ложку соды загасить уксусом. Выпекать 30 минут в духовке. Разрезать пополам, остудить и пропитать кремом. (Разрезать ровно можно ниточкой.)

Крем: 1 стакан густой сметаны взбить с одним стаканом сахара до однородной консистенции.

Заливное из цыплят

Ножки цыплячьи — 1 кг, грудки — 250 г, 1—2 моркови, 2 белка, лавровый лист, перец и соль по вкусу.

Цыплячьи ножки очистить, хорошо промыть, опустить в кипящую воду, варить 2—3 минуты, затем слить и промыть холодной водой. Залить 1,5 л свежей холодной воды и поставить варить. После закипания снять пену, добавить половину моркови, соль, перец, лавровый лист. Варить в течение 2 ч на слабом огне, затем бульон процедить. Грудки с остатками моркови, солью и перцем варить, пока мясо не размякнет, затем нарезать тонкими полосками. Взбить белки, тонкой струей, непрерывно перемешивая, подлить 0,2 л отвара с цыплячьих ножек. Продолжая помешивать, залить смесь обратно в бульон из цыплячьих ножек (это будет желе). Затем несколько минут кипятить на слабом огне. Сняв с огня, выдерживают 5—10 минут. Процедить бульон через тонкую материю, намоченную в холодной воде и выжатую. После остывания снять жир. Морковь из бульона нарезать мелкими полосками, положить в глубокую тарелку, на них — грудки. Залить жидким желе, охладить до комнатной температуры, а затем убрать в холодильник, чтобы желе застыло.



Детский стол

М.Н. Тригоренко, Краснодар

Приз — разделочная доска

Здравствуйте! Очень приятно было увидеть свои рецепты на страницах вашей газеты. Спасибо! Я даже купила несколько номеров для своих друзей. Теперь хочу принять участие в конкурсе «Детский стол»! У меня сын, правда, уже большой, ему 20 лет, но многие рецепты остались с тех пор, когда он был маленьким. Да я еще 15 лет отработала воспитателем в детском саду. Поэтому детские рецепты меня интересовали всегда.

Творожный пудинг с изюмом

400 г творога, 2 яйца, 0,5 стакана изюма, $\frac{1}{4}$ стакана молока, 2 ст. л. сахара, 20 г сливочного масла.

Изюм перебрать, промыть и смешать с протертым творогом. Желтки растереть с сахаром, разбавить молоком, влить в творог, добавить масло и тщательно перемешать. Всю массу смешать с белками, взбитыми в густую пену. Положить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Выпекать в духовке 25—30 минут при температуре 200°C. Когда масса поднимется, продолжать готовить на слабом огне. Подать с молочным соусом. Для соуса: 1 стакан молока, $\frac{2}{3}$ ст. л. крахмала, 1 ст. л. сахара, 10 г сливочного масла. Крахмал развести небольшим количеством молока. Оставшееся молоко вскипятить, добавить в него крахмал, сахар, масло и кипятить 5 минут. Остудить.

Омлет с тертой морковью

3 яйца, 1 ст. л. молока, 1 морковь.

Морковь вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. Затем слегка поджарить на сливочном масле. Залить взбитыми с молоком яйцами, перемешать и жарить на сильном огне, слегка встряхивая, чтобы масса равномерно прогревалась. Как только омлет начнет густеть, завернуть края с двух сторон к середине, придав форму продолговатого пирожка. Хорошо подать к омлету немного зеленого горошка.

Бульон с яичными хлопьями

4 стакана мясного бульона, 2 яйца, 0,5 моркови, 0,5 луковицы, зелень.

В предварительно взбитые яйца добавить немного подогретого бульона. Затем смесь процедить, влить в кипящий бульон и перемешать до образования мелких хлопьев. Чтобы бульон вновь стал прозрачным, нужно слегка убавить огонь и продолжить варить 10—15 минут.

Тыквенная каша с рисом

300 г тыквы, 0,5 стакана риса, 1,5 ст. л. сахара, 1,5 стакана молока, 20 г сливочного масла.

Тыкву очистить, удалить семена и нарезать мелкими кубиками. Залить горячей водой, добавить по вкусу соль, сахар и довести до кипения. Затем всыпать рис и варить 30—40 минут, после чего влить разогретое молоко и довести до готовности.

Салат из овощей и фруктов

1 морковь, $\frac{1}{4}$ кочана капусты, 1 яблоко, 0,5 апельсина, $\frac{1}{4}$ лимона, 0,5 стакана сахара, 2 ст. л. сметаны.

Овощи и фрукты очистить. Морковь и капусту нашинковать соломкой и растереть с солью. Яблоко и апельсин нарезать тонкими ломтиками. Все смешать, заправить лимонным соком, сахаром и сметаной.

Салат из цветной капусты

250 г цветной капусты, 1 яйцо, 1 ст. л. растительного масла, зеленый лук по вкусу.

Капусту сварить и разобрать на соцветия. Залить растительным маслом, добавить сок лимона и посыпать нарубленным яйцом и луком.

Морковные котлеты

8 морковок, 2 ст. л. манки, 1 яйцо, 0,5 стакана молока, 0,5 ст. л. сахара, 2 ст. л. панировочных сухарей.

Морковь нарезать соломкой и потушить в молоке. Посолить, добавить манку и варить 5—7 минут, размешивая, до однородности. Охладить, смешать с яйцом, добавить сахар. Слепить небольшие котлетки, обвалять в сухарях и пожарить в растительном масле. Подать с молочным соусом или киселем.



Любимые рецепты



Мусс из ягод

1 стакан ягод, 2 ст. л. манной крупы, 4 ст. л. сахара, 2,5 стакана воды.

Ягоды перебрать, промыть и размять ложкой, протереть через сито. Выжимки из ягод залить горячей водой и варить 5—7 минут. Затем процедить, засыпать манку и варить 10 минут. В готовый отвар добавить ягодный сок, охладить и взбить до получения густой пенообразной массы так, чтобы объем ее увеличился в 2 раза. Разлить в формочки, смоченные водой, и поставить в холодильник для застывания.

Запеканка из макарон с фруктами

200 г макарон, 2 яблока, 4 ст. л. кураги, 2 яйца, 2 ст. л. сахара, 2 стакана воды.

В кастрюлю налить воды так, чтобы ее объем был в два раза больше макарон. Посолить, довести до кипения, сварить макароны. Откинуть и промыть холодной кипяченой водой. Добавить нарезанные кубики свежих яблок, курагу и взбитые с сахаром в густую пену яйца. Все перемешать, выложить на смазанный сливочным маслом противень и запечь в духовке.



С.В. Николаева, г. Владимир

Салат «По щучьему веленью»

1 скумбрию или сельдь холодного копчения разделить на филе и нарезать. 2 вареных яйца натереть на крупной терке, 2 ст. л. майонеза смешать с 0,5 ч. л. горчицы. Все смешать. Сверху салат (по возможности) украсить любой икрой: щучьей, лососевой, минтай и т. д.

Салат «Князь Игорь»

300 г филе сельди мелко нарезать и выложить первым слоем в салатник. Затем — 3 тертых яйца, 1 обжаренная луковица. Все залить майонезом с добавлением 1 ч. л. горчицы. Украсить зеленью петрушки.

Сельдь в «каплях янтаря»

6—7 шт. филе сельди свернуть рулетом и заправить фаршем. Для фарша 3 вареных яйца натереть на мелкой терке и смешать с зеленым луком и майонезом. Выложить рулетики на блюдо, на каждый рулетик выложить по несколько икринок зернистой икры.

Салат «Клязьма»

300 г вареного мяса говядины мелко нарезать, 1 черную редьку натереть на крупной терке, залить ее соленой водой на 1 час, затем воду слить. 5—6 крупных яиц натереть на мелкой терке. 3 моркови и 3 луковицы натереть на крупной терке и обжарить на растительном масле, остудить. Все соединить и заправить майонезом со сметаной (1:1).

Салат «Океанида»

300—500 г отварных кальмаров нарезать соломкой, 4 вареных яйца натереть на крупной терке, 50 г грецких орехов измельчить, 2 вареные моркови — соломкой. Все перемешать, добавить зелень петрушки и майонез. Верх салата украсить зернами граната.

Салат «Заграничный сюрприз»

500 г шампиньонов отварить и обжарить на растительном масле, 5 шт. чернослива распарить и нарезать соломкой, 3 моркови натереть на крупной терке и обжарить с 3 луковицами, 50 г грецких орехов измельчить. Зелень петрушки мелко нарезать. Все соединить и заправить майонезом.

Морковный омлет

2 свежие моркови натереть на крупной терке. Спассеровать на сливочном масле, посолить и поперчить по вкусу. Приготовить омлет из 3 яиц и 50 мл молока. На всю поверхность омлета выложить морковь и свернуть рулетом. При подаче на стол посыпать зеленью.

Завтрак школьника

Сковороду смазать сливочным маслом. Выложить «восьмеркой» картофельное пюре из кондитерского мешочка или шприца. Выпустить в круги по яйцу и запечь в духовке. Подать с зеленым горошком.



Любимые рецепты

М.В. Миронченко, Сочи

Блины по-черноморски

Для теста: 300 г муки, 750 мл молока, 2 яйца, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли, 40 г растительного масла. *Для фарша из кальмаров:* 400 г кальмаров, 2 луковицы, 70 г масла, 80 г майонеза. *Для фарша из креветок:* 200 г креветок, 2 яйца, 2 луковицы, 50 г майонеза. *Для фарша из морской капусты:* 200 г морской капусты, 2 луковицы, зелень петрушки, соль, перец.

Вбить яйца с солью и сахаром до образования пышной пены. Смешать с мукой и молоком, добавить масло и быстро замесить тесто, следя за тем, чтобы не было комочков. Из полученного теста выпечь блины. Положить на каждый блин фарш, завернуть блин трубочкой или конвертом и обжарить на масле с двух сторон. Фарш. Кальмары очистить, отварить в подсоленной воде. Морскую капусту измельчить. Лук мелко нарезать и слегка обжарить на масле, яйца отварить и мелко покрошить, зелень петрушки мелко нарезать. Смешать вместе ингредиенты согласно рецептуре.

Блинчики с яблочным припеком

2 стакана муки, 3 стакана молока, 4 яйца, 50 г сливочного масла, 1 ст. л. сахара, 1 неполная ч. л. соли, 5—6 яблок, сахарная пудра, мед или варенье по вкусу.

Отделить яичные желтки от белков. Яичные желтки взболтать, посолить, добавить молоко, сахар, растопленное масло и, размешивая, всыпать муку. Когда тесто будет хорошо перемешано, добавить в него взбитые яичные белки, после чего еще раз хорошо перемешать. Яблоки очистить от кожицы, удалить из них сердцевину, нарезать тонкими дольками. На разогретую с маслом сковороду выложить несколько яблочных долек, равномерно распределив их по сковороде, залить тонким слоем теста и обжарить с двух сторон. Готовый блинчик свернуть трубочкой и обсыпать сахарной пудрой. Подавать блинчики с медом или вареньем.

Блинчики с грибами и овощами

1 яйцо и 1 яичный желток, соль, 120 мл молока, 100 г муки, 50 г топленого масла, 150 г шампиньонов, по 1 штуке цуккини, кольраби, моркови, луковицы, 60 г сливочного масла, соль, перец, 1 пучок петрушки.



Приготовить тесто для блинов: яйцо, яичный желток, молоко и просеянную через сито муку, добавить немного соли. Оставить на 30 минут. Шампиньоны почистить и нарезать ломтиками. Цуккини, кольраби и морковь нарезать мелкими кубиками. Лук мелко порубить. Тушить овощи в горячем сливочном масле в течение 5 минут. Заправить солью и перцем. Помыть петрушку, хорошо обсушить ее и мелко порубить. Затем добавить к остальным овощам. Испечь четыре тонких блина. Начинить тушеными овощами и сложить конвертиком. По желанию блинчики можно посыпать зеленью.

Рыба на виноградных листьях

12 маринованных виноградных листьев, 4 куска филе морского окуня, 2 клубня фенхеля, 2 лимона, 2 ст. л. растительного масла, 1 апельсин, соль, молотый черный перец, 2 ст. л. каперсов, 2 дольки чеснока.

Нагреть духовку до 200°C. Виноградные листья, ополоснув, насухо промокнуть. Положить вместе по три штуки краями внахлест. Сверху выложить по куску филе. Фенхель нарезать соломкой. Часть выложить поверх рыбы, остаток нарезать кубиками. Один лимон нарезать ломтиками и накрыть ими куски филе. Виноградные листья вместе с начинкой сложить в виде сверточков и обмотать нитью. Переложить в промасленную огнеупорную форму, обмазать маслом и поставить в духовку на 15 минут. Выжать сок из второго лимона и апельсина. Сок, каперсы и раздавленный чеснок соединить с нарезанными кубиками фенхелем. Рыбные сверточки открыть, разложить по тарелкам. Выделившейся при жарении жидкостью сбрызнуть салат из фенхеля.

Любимые рецепты



Фаршированная форель с запеченным картофелем

4 свежие или замороженные форели, соль, перец, 1 лимон, 200 г домашнего сыра с приправами, 1 ст. л. растительного масла, укроп, 4 крупные картофелины, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. нарезанного зеленого лука.

Картофель хорошенько почистить щеткой, помыть и веерообразно надрезать, плотно обернуть фольгой и, часто переворачивая, запекать в гриле в течение 30 минут. Форель снаружи и изнутри ополоснуть водой и натереть солью и перцем. Лимон нарезать ломтиками. В каждую форель положить по 2 ломтика лимона и 50 г домашнего сыра с приправами. Смазать растительным маслом. Завернуть в алюминиевую фольгу и запекать в гриле 20 минут. Картофель вынуть из фольги и смазать сливочным маслом. Приправить солью по вкусу, посыпать луком. Подавать форель, украсив блюдо ломтиками лимона и небольшим количеством укропа.

Говядина, тушенная с помидорами

1 кг говядины, 2 луковицы, 1 морковь, 3—4 дольки чеснока, 4 помидоры, 1 стакан сметаны, перец, соль, хмели-сунели по вкусу.

Говядину нарезать кусочками и обжарить в хорошо разогретом масле. Выложить в жаропрочную форму, добавить измельченный лук, морковь, чеснок. Залить сметаной, смешанной с водой. Тушить в духовке до готовности мяса. Минут за 15 до готовности добавить нарезанные кубиками помидоры и специи. Посыпать зеленью.



Фрикадельки из рыбы с морковью

2 булочки, 2 стебля лука, 5 морковок, 2 ст. л. сливочного масла, 1 пучок петрушки, 500 г рыбного филе, 2 яичных желтка, 1 белок, соль, молотый перец, 5 ст. л. панировочных сухарей, 6 ст. л. растительного масла, 2 шт. кольраби.

Булочки размочить в воде. Зеленый лук и одну морковь мелко нарезать. Обжарить в 1 ст. л. сливочного масла. Петрушку порубить и немного добавить к овощам. Сделать фарш из рыбного филе, перемешать с отжатым хлебом, обжаренными овощами, желтками и белком. Посолить и поперчить. Слепить 8 фрикаделек. Обвалять их в панировочных сухарях и оставить на 30 минут.

Оставшиеся овощи почистить. Кольраби нарезать соломкой. Морковь — кружочками. Пассеровать в 1 ст. л. сливочного масла. Посолить, поперчить. Фрикадельки обжарить в растительном масле, посыпать петрушкой.

В.А. Кроков, Сосновый Бор

Сливовая заготовка для пирогов

Сливы очистить от косточек, пересыпать послойно сахаром (400 г сахара на 1 кг слив), уложить плотно в банки. Накрыть крышками и, опустив в кастрюлю с холодной водой, поставить на огонь. Воду нагреть до 85°C и пастеризовать банки 0,5 л — 20 минут, литровые — 30 минут.

Джем из слив

Для приготовления можно использовать перезревшие плоды. Очистить сливы от косточек, пересыпать сахаром (1—1,2 кг сахара на 1 кг слив, добавить стакан воды и варить в один прием, до полного разваривания. По желанию в джем добавить ложку раздробленных ядер орехов.

Кетчуп

6 кг помидоров, стакан измельченного лука, 200 г сахара, 30 г соли, стакан 9%-ного уксуса, 1 ч. л. черного перца, 1 ч. л. гвоздики, 1 ч. л. семян горчицы, 0,5 ч. л. семян сельдерея, кусочек корицы.

Помидоры нарезать дольками и вместе с луком распарить через сито. Полученную массу наполовину уварить. Пряности положить в мешочек из марли и опустить в кипящую массу. Добавить соль, сахар, уксус и варить 5—7 минут. Убрать пряности и разлить кетчуп в бутылки.



Меню на праздник

Наталья Лободина, Ростовская обл.

Салат «Мясной»

Выложить слоями, каждый промазать майонезом: 400 г вареной свинины, 2 маринованные луковицы, 3 тертых белка, 150 г тертого сыра, 3 тертых желтка.

Салат с грибами

0,5 кг вешенок обжарить, 200 г тертого сыра, 3 вареных яйца, 2 свежих огурца, зелень, майонез.

Все измельчить, перемешать и заправить майонезом. Украсить зеленью.

Салат «Сердечный»

1 говяжье сердце, 1 маринованная луковица, 0,5 стакана орехов, 100—150 г тертого сыра, майонез, соль.

Отварное сердце нарезать соломкой, измельчить орехи, добавить отжатый лук, сыр. Посолить и заправить майонезом.

Салат из печени

200 г отварной печени, омлет из 3 яиц и 3 ст. л. майонеза, 1 луковица, 1 морковь, 50 г сливочного масла, 1 банка горошка, 0,5 стакана орехов, майонез.

Печень натереть на терке. Омлет нарезать полосками. Лук и морковь измельчить и спассеровать на сливочном масле. Все перемешать и заправить майонезом.

Яблочный пирог

150 г маргарина, 50 г муки, 100 г сахара, 1 ч. л. разрыхлителя, 3 яйца, ванилин по вкусу, щепотка соли, 125 г овсяных хлопьев.

Тесто влить в смазанную сковороду, сверху уложить дольки яблок, чередуя с половинками грецких орехов. Сбрызнуть лимонным соком. Печь в духовке примерно час.

Рагу

с шампиньонами

Продукты уложить в кастрюлю слоями: 500 г свинины, обжаренной со 100 г соленого сала, 500 г шампиньонов, обжаренных с 1—2 луковицами, 4—5 нарезанных дольками и уложенных близко одна к другой помидоров. Залить 0,5 стакана воды или бульона и тушить под крышкой на слабом огне 15—20 минут.

Соленые палочки к пиву

1 стакан молока, 50 г дрожжей, 1 ч. л. соли, 200 г маргарина, 3 ст. л. муки, 1 желток для смазки, тмин.

Дрожжи развести в теплом молоке и оставить на 15—20 минут. Маргарин порубить с мукой и солью, влить молоко. Замесить тесто, скатать жгуты, резать длиной по 3—4 см. Смазать желтком, посыпать тмином, испечь до готовности в духовке.



Мясо

«Строганина»

600—700 г свинины, 3 ст. л. крахмала, 3 яйца, 200 г майонеза.

Мясо должно быть полужамороженным. Нарезать его соломкой и залить смесью из майонеза, крахмала и яиц, посолить и поперчить, оставить на ночь в холодильнике. Пропитанное мясо обжарить до румяной корочки.

«Пальчики с грибами»

Из 1—1,5 кг мякоти свинины сделать отбивные, посолить и поперчить. На каждую отбивную положить начинку и свернуть рулетиком. Обвалять в муке, затем во взбитом яйце и в сухарях. Обжарить до готовности. Начинка: 400—500 г вешенок и 2 луковицы мелко нарезать и пожарить. Остывшие грибы смешать с 200 г тертого сыра.

Пряники

0,5 л кефира, 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. растительного масла, 1,5 стакана сахара, 3 желтка, 1 ч. л. гашеной соды, мука. Глазурь: 3 белка взбить в крепкую пену и продолжая взбивать, добавить 9 ст. л. сахара (по одной).

Замесить тесто и оставить на столе на 40—60 минут. Из теста раскатать пышки толщиной в палец и любой формочкой (рюмкой) вырезать пряники. Уложить их на смазанный противень. Выпекать в духовке 40—45 минут при температуре 180—200°C. Горячие пряники обмакивать в глазурь и оставить на столе на 1 час.

Любимые рецепты



Печенье «Ушки»

2 яйца, 0,5 стакана сахара, 0,5 стакана муки, ваниль.
Белки взбить в пену. Желтки растереть с сахаром и ванилью. Все соединить и добавить муку. Тесто лить по 1 ч. л. на смазанный противень, на расстоянии друг от друга. Печь в духовке до золотистого цвета при 180°C. Горячие лепешки сворачивать в виде кулечка. Остывшие «Ушки» посыпать сахарной пудрой.

Победитель фотоконкурса.
Приз — 150 рублей

Тертый пирог

Тесто: 0,5 стакана сахара, 0,5 пачки маргарина, 0,5 ч. л. соды, 1 ст. л. уксуса, 1,5 стакана муки. Начинка: 0,5 кг творога, 0,5 стакана сахара, 4 яйца, ванилин и изюм по вкусу.

Тесто замесить в виде мучной крошки. Выложить $\frac{2}{3}$ теста в сковороду, немного прижать, сделать бортики. На тесто выложить начинку, посыпать оставшейся крошкой. Выпекать в духовке 35—45 минут.



Л. С. Ромашкина, Москва

Сельдь с жареным луком

На 500 г сельди — 3 луковицы, 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, сахар и уксус по вкусу.

Приготовить лук: мелко нарезать, поджарить в масле, с томатной пастой. Массу охладить, смешать по вкусу с сахаром и уксусом. Филе слабосоленой сельди нарезать ломтиками и уложить в селедочнице. Сверху выложить приготовленный лук. Украсить зеленью.

Закуска «Колбаска из рыбки»

600 г рыбного филе, 100 г шпика, 100 г лука, кетчуп, панировочные сухари, перец и соль по вкусу.

Филе пропустить в мясорубке вместе с луком и шпиком, посолить и поперчить, тщательно перемешать. Из полученной массы сформовать колбаски, обвалять их в панировочных сухарях. Уложить в кастрюлю, полить кетчупом и тушить в духовке 40 минут.

«Зеленые бутерброды»

Все брать по вкусу, мелко порубить: зеленый лук, укроп, петрушка, чеснок. Все сбрызнуть лимонным соком, посолить и растереть с размягченным сливочным маслом. Намазать «зеленое» масло на ломтики хлеба, сверху выложить кружочки вареных яиц.

Курица в томатном соусе

1 курица, 1 стакан воды, 1 стакан томатной пасты, 1 стакан сметаны, лук, соль, мука.

Курицу нарезать на куски, слегка отбить, посолить по вкусу. Обвалять в муке. Обжарить и сложить в глубокую посуду, влить воду, поставить на плиту. Тушить на слабом огне, в конце тушения добавить томатную пасту и обжаренный лук. Все перемешать и еще потушить. Перед тем как снять с плиты, влить сметану и посолить по вкусу, перемешать.

Вкуснятина из свиных ушек

6 свиных ушей опалить на газу, почистить и промыть. Варить их в большом количестве воды с 2 луковицами, солью, перцем горошком и гвоздикой по вкусу в течение 4 часов. Нарезать ломтиками, уложить на противень и залить соусом, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

Для соуса: 3 ст. л. муки обжарить в 3—4 ст. л. сливочного масла. Развести 3 стаканами молока, посолить по вкусу. Варить 6—7 минут на слабом огне. Можно заправить 2—3 сырыми взбитыми желтками.



Любимые рецепты

А.З. Лебедева, Московская обл.

«Картофельное полено»

10 средних картофелин, 1 сырое яйцо, 0,5 стакана муки, 1 средняя луковица, 1 морковь, 1 банка шампиньонов (или 10 свежих), соль, перец, 2 ст. л. панировочных сухарей, 2 ст. л. майонеза, немного растительного масла, зелень петрушки.

Картофель отварить, размять, добавить яйцо, муку, соль, перец, перемешать и выложить ровным не тонким слоем на салфетку из ткани в форме прямоугольника. Сверху уложить начинку из обжаренных лука, моркови и грибов. Аккуратно свернуть рулетом при помощи салфетки. Противень смазать растительным маслом, посыпать сухарями и положить осторожно на него рулет. Обмазать майонезом, посыпать панировочными сухарями и запечь в духовке при температуре 200°C, в течение 25—35 минут. Подавать, воткнув в рулет веточки петрушки, имитируя полено.

*Хозяйка из любых продуктов
Сумеет «чудо» сотворить.
Не только в праздник, но и в будни
Родных с друзьями удивить.
А чтоб такой хозяйкой слыть,
И поваром не надо быть —
Читайте эти кулинарные газеты,
Найдете в них рецепты и советы!*



Котлеты «Летние»

100 г консервированного зеленого горошка, 100 г консервированной кукурузы, 4 ст. л. муки, 3 яйца, 100 г тертого сыра, соль, перец, растительное масло.

Яйца взбить с мукой, добавить горошек и кукурузу (без жидкости), половину сыра, перемешать и посолить. На сковороде разогреть масло, брать смесь столовой ложкой, выкладывать небольшими порциями и обжаривать с двух сторон по 3 минуты. Выложить на блюдо, посыпать сыром и перцем. Подать со сметаной.

Салат «Каприз моряка»

2 отварные картофелины, 2 вареных яйца, 1 банка печени трески, 1 луковица, 1 банка мяса криля, листья салата, майонез, укроп.

Выкладывать слоями на листья салата.

1-й слой — картофель, натертый на крупной терке.

2-й слой — яйца — на крупной терке, слегка посолить и смазать майонезом, посыпать укропом.

3-й слой — размятая печень трески (масло слить), измельченный лук. Слегка смазать майонезом, посыпать укропом.

4-й слой — мясо криля (можно заменить отварными креветками или крабовыми палочками). Сверху сделать решетки из майонеза.

Салат «Субботний вечер»

1 кислое яблоко, 1 луковица, 100 г твердого сыра, 200 г вареной колбасы (или постного карбоната), 3 маринованных огурца. Все нарезать тонкими полосками и заправить соусом.

Для соуса: 1 ч. л. горчицы, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. 9%-ного уксуса, соль и перец. Все взбить. Салат заправить и украсить зеленью.

С.В. Суханова, Оренбург

Яичные бочата

У крутых яиц срезать острый и тупой концы, придав яйцам форму бочонков. Желток вынуть. Из желтка, жареного лука и грибов приготовить фарш, которым наполнить бочата. Подать по 2—3 яйца на порцию, полив сметаной и украсив зеленью.

Антрекот «Боровик»

800 г говядины, соль, перец и чеснок по вкусу.
Соус: 300 г маринованных белых грибов, 3 ст. л. масла.

Мясо отбить, натереть солью, перцем и чесноком, выдержать 30 минут. Грибы потушить в масле. Антрекоты хорошо подрумянить. Сверху вылить грибной соус и потушить до готовности. Украсить зеленью.

Любимые рецепты



Овощное ассорти

1 стакан меда, 1 стакан яблочного уксуса, 1 стакан растительного масла, 1 ч. л. соли. В равных весовых частях: баклажаны, репчатый лук, помидоры, перец сладкий.

Овощи вымыть, крупно нарезать. Мед, яблочный уксус и растительное масло смешать, добавить соль, довести до кипения. В этом маринаде пробланшировать подготовленные овощи, погружая их не более чем на 1 минуту в кипящий раствор и укладывая сразу в простерилизованные стеклянные банки. Затем овощи залить кипящим маринадом, накрыть прокипяченными крышками, поставить на пастеризацию в кипящую воду, потом сразу закатать.

Варенье яблочное с брусникой

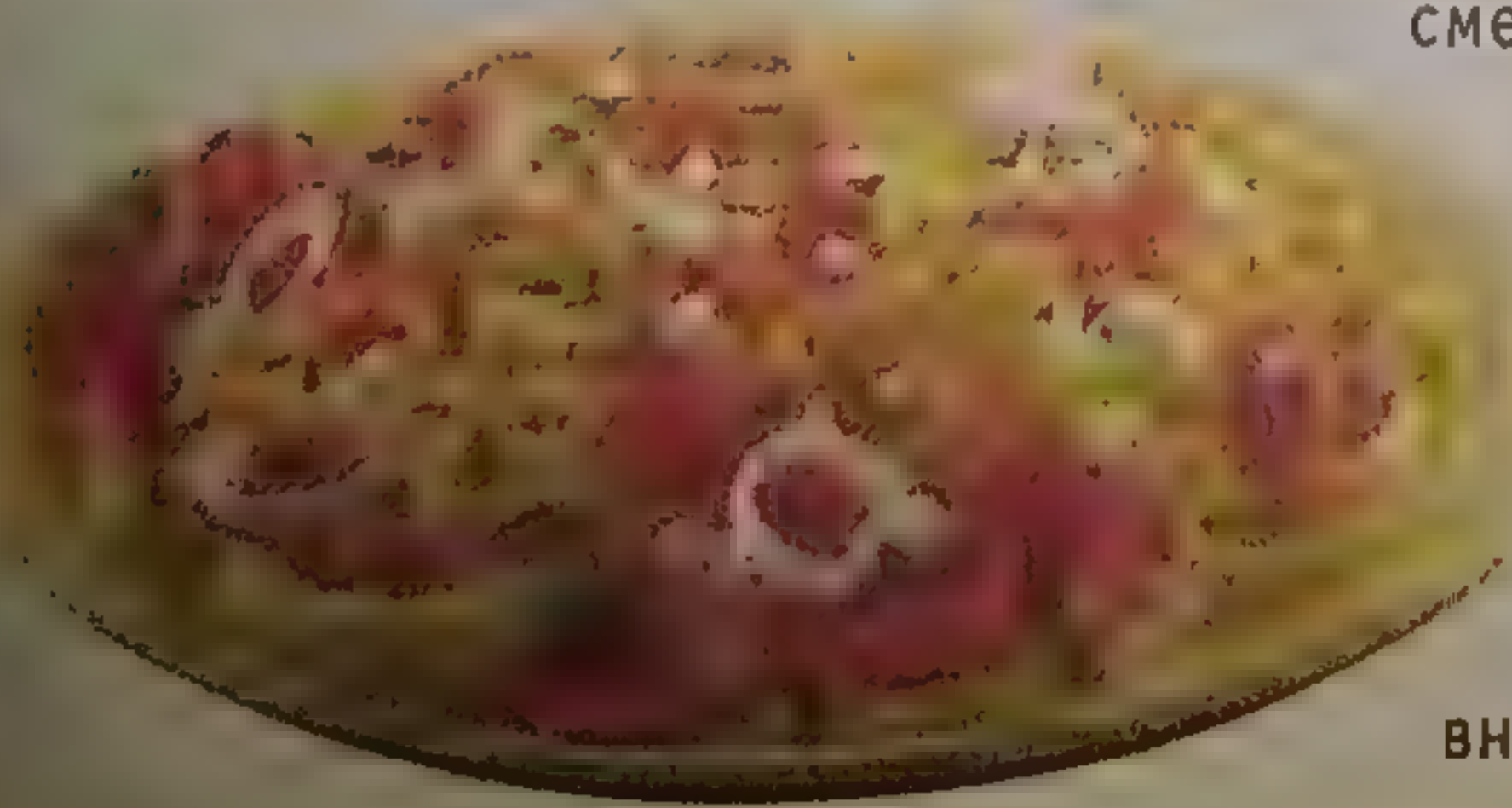
1 кг яблок, 1 кг брусники, 2,5 кг сахара, 2 стакана воды.

Ягоды перебрать, вымыть, опустить на 2—3 минуты в кипящую воду для удаления горечи, дать стечь воде. Твердые и кислые яблоки очистить и разрезать на дольки. Приготовить сироп, довести до кипения. В кипящий сироп положить бруснику и яблоки. Варить до готовности в один прием.

Салат из сладкого перца и томатов

1 кг сладкого перца, 1 кг томатов, 200 г репчатого лука (лучше мелкого), 100 г чеснока, 100 г растительного масла, 50 г сахара, 40 г соли.

Перец и томаты вымыть, нарезать кружочками, лук и чеснок очистить и нарезать: лук кольцами, чеснок мелкими дольками. Овощи аккуратно смешать, добавить соль, сахар, масло. После выделения сока прокипятить 15 минут с момента закипания, разлить в стерилизованные банки, закатать, перевернуть крышкой вниз до полного остывания.

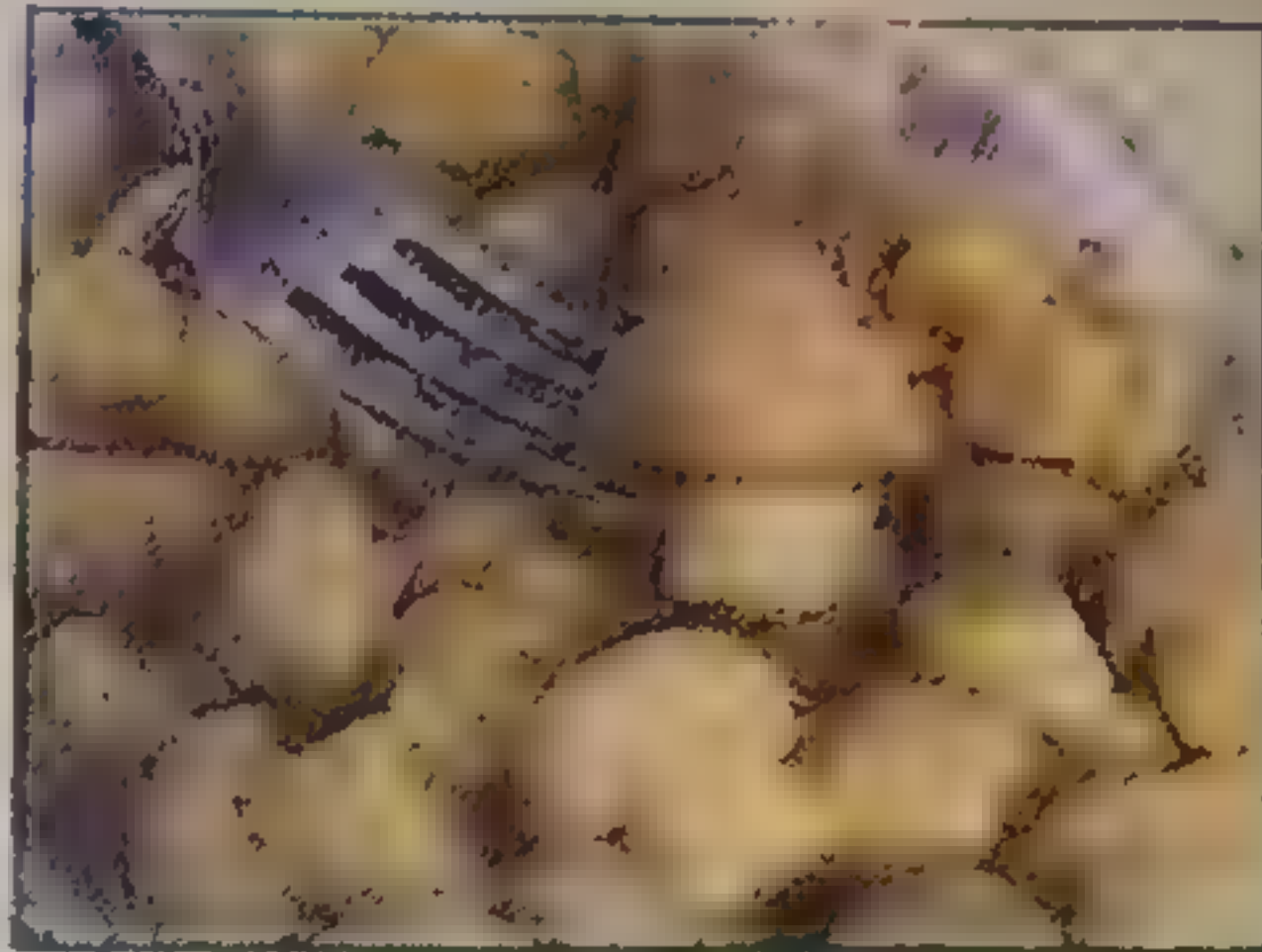


М.Т. Симонович, Рязанская обл.

Маринованные грибы

На 10 кг свежих грибов: 1,5 л воды, 400 г соли, 3 г лимонной кислоты, лавровый лист, корица, гвоздика, душистый перец и другие пряности, 100 мл уксусной эссенции.

Для маринования грибы нужно перебрать, отсортировать по видам и размерам, отрезать ножки, у маслят снять кожицу, тщательно промыть, несколько раз меняя воду. В эмалированную кастрюлю высыпать свежие грибы, добавить воду, соль, лимонную кислоту, пряности. Варить грибы, периодически снимая пену, пока они не начнут оседать на дно, а отвар не станет прозрачным. В конце варки добавить уксусную эссенцию, предварительно смешав ее с грибным отваром. Горячие грибы вместе с отваром разлить в подготовленные простерилизованные банки, закрыть крышками и стерилизовать в кипящей воде: 0,5-литровые банки — 25 минут, литровые — 30 минут. После окончания стерилизации банки быстро закатать и охладить.



Грибная солянка

На 10 пол-литровых банок — по 1 кг белокочанной капусты, помидоров, моркови; 0,5 кг репчатого лука, 2 кг отварных грибов (маслят, подберезовиков, опят, моховиков и др.) и 300 г подсолнечного масла.

Нарезанные соломкой лук и морковь спассеровать и положить в кастрюлю. Добавить мелко нарезанную капусту и помидоры, влить масло, посолить по вкусу и тушить на слабом огне 25—30 минут. Затем добавить отварные грибы и все вместе тушить до готовности. К концу тепловой обработки положить лавровый лист, горький и душистый перец, гвоздику. Подготовленные горячие банки заполнить солянкой, закрутить крышками и поставить до полного охлаждения под теплое одеяло.

Овощи по-рязански

На 10 пол-литровых банок: капуста — 1,25 кг, помидоры бурые — 2 кг, болгарский перец — 700 г, репчатый лук — 700 г, соль — 70 г, растительное масло — 300 г.

Овощи нарезать, заложить в простерилизованные банки, положить в каждую по 30 г растительного масла, посолить. Прикрыть крышками, стерилизовать 25 минут, затем закупорить.



Грамотный рецепт

С.Н. Шарова,
Краснодарский край

«Штрундули» от бабушки

Тесто: 0,5 л кефира, 5 яиц, 1 ч. л. соды, соль, муки столько, чтобы тесто вышло не слишком крутым.

Замесить тесто, накрыть полотенцем и оставить. Взять курицу, нарезать небольшими кусочками и обжарить до золотистого цвета. Положить в 8-литровую кастрюлю, налить 2 л воды, поставить на огонь. Картофель (4—5 шт.) нарезать брусочками, обжарить и положить к курице. Лук и морковь обжарить до золотистого цвета и добавить к курице. Посолить, поперчить по вкусу. Тесто раскатать очень тонко, как лапшу, чтобы просвечивало. Каждую лепешку смазать растительным маслом или маргарином, свернуть с двух концов к середине трубочкой. Затем разрезать каждую лепешку посередине, между трубочками, и нарезать на куски по 2—3 см. Класть кусочки теста в курицу (не пугайтесь, если тесто не покрылось бульоном, оно готовится на пару). Накрыть плотно крышкой, чтобы не проходил пар, варить 30 минут, пока готовится, крышку не открывать. Подавая на стол, выложить на большое блюдо. Птицу можно брать любую. Моя тетя делает дрожжевое тесто, но этот вариант мне больше нравится.

В.А. Крылов,
Босновий Бор

«Кошачий деликатес»

250 г творога (мягкого и жирного), несколько ломтиков сыра (желательно с дырками), 8 горошин перца или можжевельника, зелень петрушки.

Ломтики сыра красиво уложить на деревянной доске. Творог разделить на равные части и скатать из них небольшие шарики. Придать шарикам форму мышек. Из тонкого ломтика сыра вырезать мышкам ушки, из перца сделать глазки, а из стебельков петрушки хвостики и усы. Готовых мышек уложить на ломтики сыра.

Запеканка «Яблочница»

Смешать 0,5 кг творога, 2 желтка, взбитых с 0,5 стакана сахара. Добавить 3 ст. л. растопленного сливочного масла, 2 ст. л. манной крупы, соль, ванилин и корицу по вкусу. В эту смесь положить 0,5 кг яблок и взбитые в пену белки. Выложить в форму или сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Сверху посыпать тертым яблоком, смешанным с 1 ст. л. сахара и 1 ст. л. сливочного масла. Запекать в духовке до готовности. По желанию в запеканку можно добавить цедру лимона и изюм.

М.Е. Кудрявина, Саратов

Мамин холодец

На 1 кг свиных субпродуктов — 1,5 л воды.

Обработанную свиную голову, ножки, уши, хвосты варить до тех пор, пока мякоть не будет легко отделяться от костей. Мясо мелко нарезать, кожу измельчить в мясорубке. Затем добавить бульон и довести до кипения. Положить туда нарезанные мелкими кубиками соленые огурцы, очищенные от кожицы, репчатый лук, чеснок, лавровый лист, немного винного уксуса, перец, соль и сахар по вкусу. Проварить на слабом огне 20 минут. Затем разлить в формы и поставить для застывания в холодное место.

Чай по бабушкиному рецепту

3 ст. л. сушеных липовых цветков, 1 л воды, мед по вкусу.

Вскипятить воду, приготовить отдельную неметаллическую посуду, засыпать туда липовые цветки и залить их кипятком. Дать немного постоять. Разлить в чашки, по вкусу добавить липовый (или другой) мед.

«Сытники»

12 картофелин, соль, жир для жарки.
Для прослойки: примерно 400 г свинины, 4 дольки чеснока, перец и соль по вкусу.

Сырой картофель натереть на мелкой терке, посолить, перемешать. Жарить как оладьи в свином жире на раскаленной сковороде, выкладывая ложкой. Готовые оладьи положить в горшочек, переложить свиным фаршем, который посолить, поперчить и добавить чеснок. Горшочек поставить на 20 минут в горячую духовку. По желанию в начинку можно добавить обжаренный лук и в конце готовки в горшочек насыпать тертого сыра.

Грамотный рецепт



М.А. Виганова, Тульская обл.

Вареники с зеленым луком

Тесто: 1,5 стакана муки, 1,5 ст. л. воды, 1 яйцо, 0,5 ч. л. соли.

Начинка: 0,5 кг зеленого лука, 50 г сливочного масла, 1 яйцо, зелень петрушки, соль по вкусу.

В теплую воду положить соль, сахар (по вкусу) и яйцо, хорошо взбить. Всыпать просеянную муку и замесить крутое тесто. Дать постоять 40 минут. Затем раскатать, подсыпая муку. Стаканом вырезать кружки. На середину каждого положить начинку. Края лепешки смазать взбитым яйцом и сформовать вареники. Варить их 5—7 минут в кипящей подсоленной воде. Подать со сметаной. **Для начинки:** мелко нарезать лук и слегка обжарить с маслом. Добавить мелко нарезанную зелень петрушки, вареное яйцо, посолить по-вкусу.



Пельменный салат

Замесить крутое тесто, как для пельменей. Раскатать, нарезать мелкими кусочками и отварить, в бульон добавить куриный кубик. Мясо нарезать кусочками, обжарить с луком. Все уложить слоями в салатник: вареные кусочки теста, обжаренное мясо, тесто, мясо и т. д. Все залить сметаной с чесноком.

«Тульские лапти»

3 стакана муки, 0,5 ч. л. соды, 1 яйцо, 1 стакан простокваши.

Муку просеять, добавить соль, соду, простоквашу и яйцо, замесить тесто. На посыпанном мукой столе разделить маленькие булочки, оставить их на 10 минут для расстойки. Затем приплюснуть рукой, положить начинку и сформовать пирожки. Начинка может быть любой: картофельное пюре, мясной фарш, тушеная капуста с яйцом. Пирожки подсыпать мукой, положить швом вниз и раскатать скалкой, чем тоньше, тем лучше. Жарить «лапти» на сковороде в горячем растительном масле с обеих сторон. Горячие «лапти» вкусны с соусом из сметаны с чесноком и зеленью.

Е.С. Зайцева, Майкоп

Гуубат

Тесто: 1 стакан молока, 2 яйца, 1 ст. л. растительного масла, 1 стакан сметаны, мука, соль, сахар по вкусу, 25 г дрожжей. **Начинка:** 300 г адыгейского сыра, 1 яйцо, 1 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

В теплом молоке развести дрожжи. Добавить яйца, соль, растительное масло, сметану и муку. Замесить тесто, дать ему подойти. Затем разделить его на 10 частей. Раскатать, смазать маслом и сложить одна на другую. Из полученного теста вырезать квадраты, положить начинку. Углы квадратов, приподняв, соединить между собой. Выпекать в духовке при температуре 250—270°C. Для начинки к измельченному сыру добавить желтки, соль и сливочное масло, перемешать. Начинка должна быть немного видна в тесте.

Кояж — жареный сыр

500 г адыгейского сыра, соль, молотый красный перец, лук, укроп или петрушка, сливочное масло.

Лук пожарить на сливочном масле, добавить перец, перемешать и тут же положить в зажарку крошенный адыгейский сыр, перемешать и жарить 5—7 минут. При подаче на стол посыпать зеленью.

Котлеты «Чудесные»

По 0,5 стакана рыбного фарша, свиного фарша, мелко нашинкованной капусты, молока, 1 средняя морковь, 2 луковицы, соль и перец по вкусу, 1 ст. л. сухой вермишели.

Овощи и вермишель прокрутить в мясорубке, смешать с фаршем, хорошо вымесить и залить молоком, оставить на 40 минут. Сформовать котлеты и пожарить на растительном масле.



Конкурсы для вас

Конкурс

«Лучшие рецепты выпуска»

Мы ждем от вас писем с самыми любимыми и проверенными рецептами. Тот, чьи рецепты окажутся самыми интересными, получит в подарок **КУЛИНАРНУЮ КНИГУ**

Победитель

этого номера:

Е.А. Писаренко,
Саратовская обл.

Конкурс фотографий

«Самое любимое блюдо»

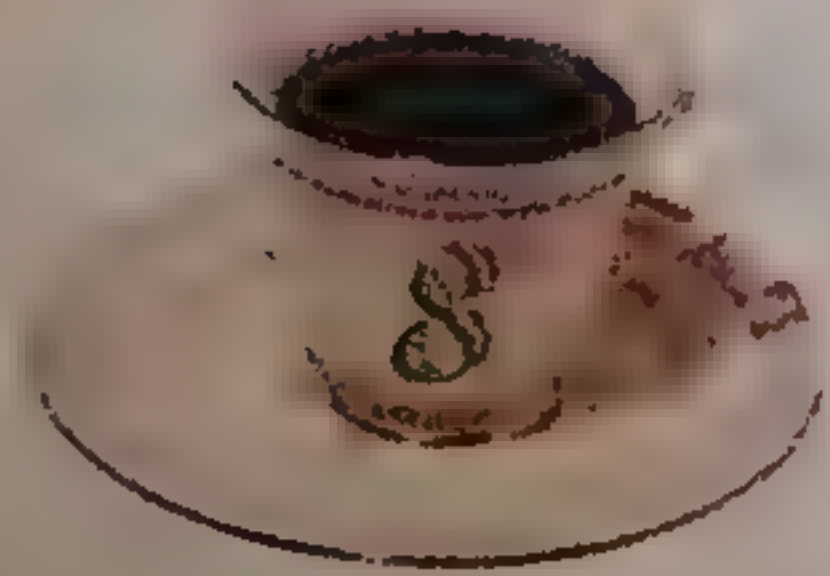
Ждем от вас рецептов любимых блюд вашей семьи с фотографией. Победитель получит **ПРИЗ — 150 руб.**

«ГОТОВЬ С УЛЫБКОЙ»

Дорогие читатели-фантазеры. Ждем от вас рецептов блюд, которые вы придумали сами, проверили и опробовали, главное условие — название и, желательно, оформление блюда должно быть с юмором. Победитель конкурса получит интересный подарок.

КОНКУРС!!! Дорогие друзья! Ждем от вас писем с подборкой рецептов для рубрик «Меню на праздник», «Детский стол», «На скорую руку». Разыгрываются различные призы (фартуки, скатерти, разделочные доски, прихватки, кухонные полотенца, плетеные подставки). Вам надо только написать рецепты, выбрать приз и отправить нам письмо.

«ФАМИЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ» — ждем от вас писем с рецептами вашей семьи, переходящими из поколения в поколение. А также с рецептами блюд, которые готовят только в вашем районе (деревне, городе, области).

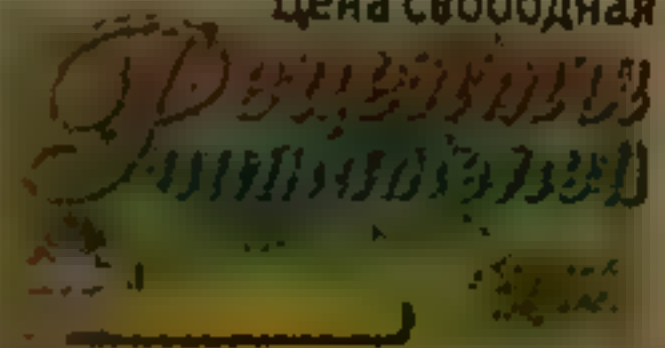


Конкурс «Собери 17 купонов»

Дорогие читатели, соберите **17 купонов** и пришлите нам до 20 декабря 2005 г., компьютерный жребий выберет победителя, который получит подарок, —

КУХОННЫЙ КОМБАЙН

КУЛИНАРНЫЕ ХИТРОСТИ —
РЕЦЕПТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ
№ 7(19), ИЮЛЬ 2005 г.
Цена свободная



Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций
Свидетельство ПИ № 77—17095

Подписные индексы: в каталоге агентства «Роспечать» — 25979
в каталоге ООО «МАП «Почта России» — 16992

Выходит два раза в месяц.

Адрес для писем: 603115, г. Нижний Новгород, а/я 54

Адрес редакции и издателя: 603005, г. Н. Новгород,

ул. Нестерова, 9, оф. 812

По вопросам распространения обращаться по тел. (8312) 28-15-10

Главный редактор: Степанова Н.А. Верстка: Мусихин А.И. Корректор: Орехова Е.В.
Перепечатка без согласования с редакцией не допускается. Ссылка на газету «Кулинарные хитрости — Рецепты читателей» обязательна. Рукописи, письма и фотографии не рецензируются и не возвращаются.

Подписано в печать: 4.07.05 г. в 15.00, по графику 4.07.05 г. в 15.00
Отпечатано в ГУП «ИПК «Чувашия»: г. Чебоксары, пр. И. Яковлева, 13

Заказ № 2100

Общий тираж — 180 850 экз.

более 100 рецептов



Рецепты читателей

главный приз — кухонный комбайн

САЛАТ
«МУРАВЕЙ»

РАГУ «БАРАШЕК
НА СТОЛЕ»

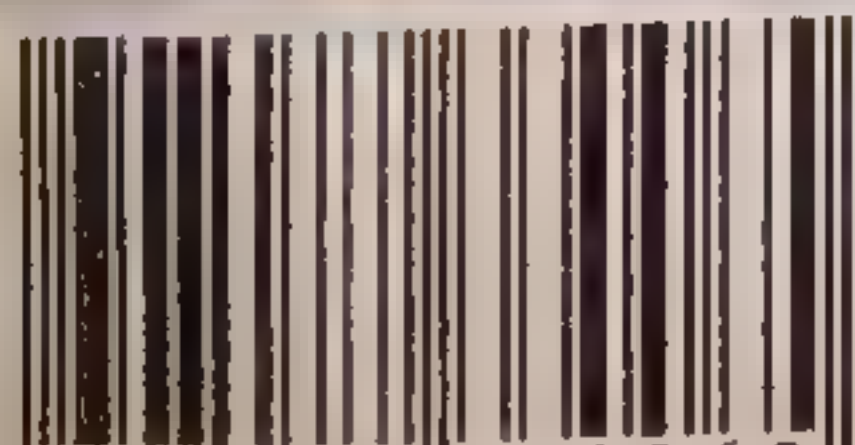
«ПОРΟΣЯТА»
ИЗ КАЛЬМАРОВ

ПЕЛЬМЕНИ
С КУРИЦЕЙ

ЗАПЕКАНКА
НА УЖИН

ЖАРКОЕ
«АССОРТИ»

БЛИНЧИКИ
С РЫБОЙ



4607088330065



...ответственность. В полном, через два дня уходим в не...



Меню на праздник

Победитель конкурса «Меню на праздник»

Приз — ваза для фруктов

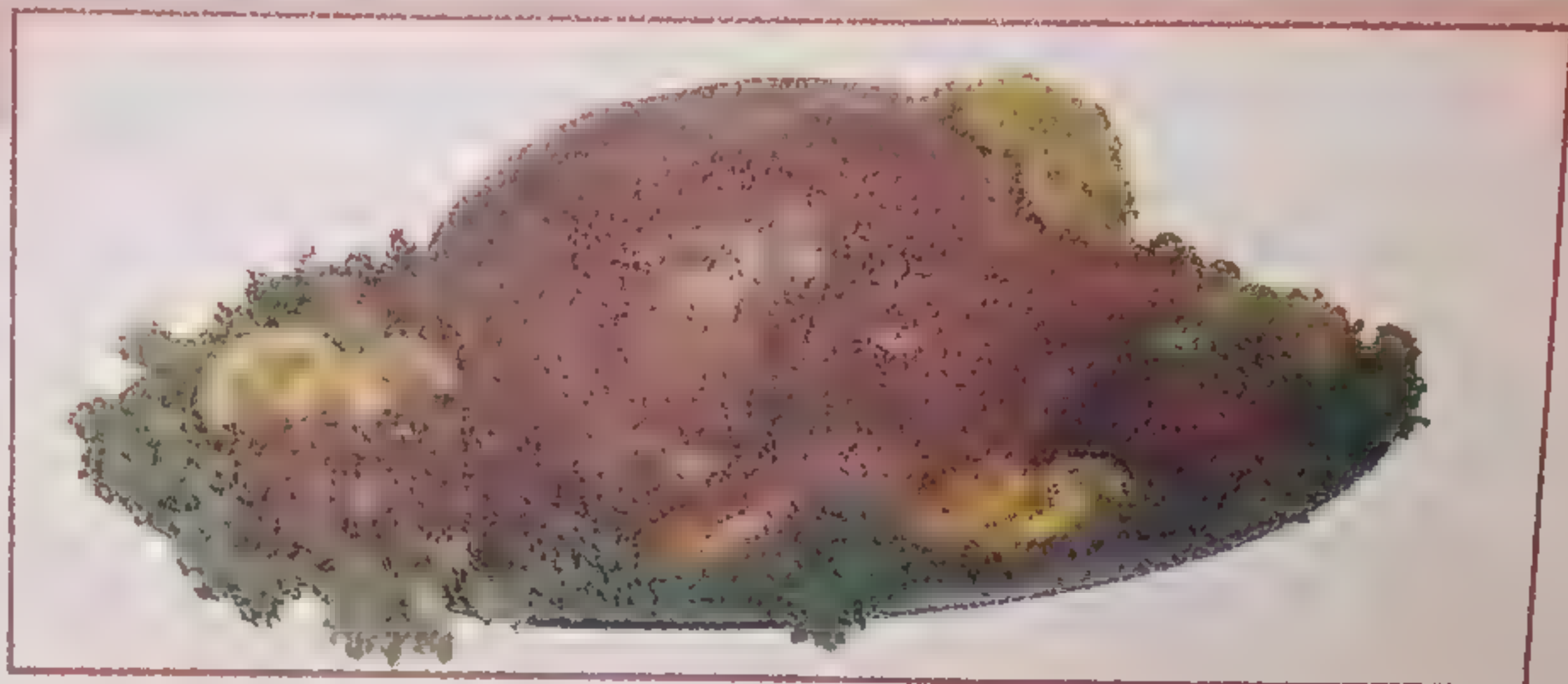
О. П. Добрынина, с. Проскурино

Здравствуй, дорогая редакция газеты «Рецепты читателей». Пишет вам постоянная читательница Добрынина Ольга. Это счастье, что есть такая замечательная газета. В ней столько рецептов, что глаза разбегаются, какой выбрать и приготовить. Ведь каждый рецепт по-своему вкусен. Мы, те кто пишет в газету, как одна большая семья, которая помогает друг другу.

Утка с апельсинами

1 потрошенная утка, соль, черный перец, 4 апельсина, 2 ст. л. сахарного песка, 2 ст. л. белого винного уксуса, 2 ст. л. лимонного сока, 40 г охлажденного сливочного масла.

Нагреть духовку до 190°C. Утку натереть солью, перцем, сколоть прорезь на брюшке зубочисткой. Обвязать утку кулинарной нитью, скрепив по центру, и связать нить узлом. Придать утке форму и положить грудкой вниз на решетку для жарения. Вниз поставить глубокий противень с 500 мл воды. Первые 2 часа воду подливать. По истечении 1 часа утку перевернуть, полить жиром, а еще через 1 час температуру прибавить до 220°C и жарить утку еще 30 минут. Апельсины вымыть. С двух плодов тонкими полосками снять цедру и выжать сок. 3-й апельсин нарезать тонкими ломтиками. 4-й очистить и освободить мякоть от внутренней кожицы. В кастрюле расплавить сахар, снять с огня. Добавить уксус, сок лимона и половину полосок цедры, помешивая, довести до кипения и наполовину уварить. Утку вынуть из духовки. Остывший после жарения сок процедить. Ввести в сок апельсиновый отвар, довести до кипения и загустить соус нарезанным кусочками сливочным маслом. Добавить апельсиновую мякоть и перемешать. Соус посолить, поперчить. Утку равномерно полить соусом и подать на стол, украсив оставшимися полосками цедры и рубленой петрушкой.



Конкурс

«Лучшие рецепты выпуска»

Мы ждем от вас писем с самыми любимыми проверенными рецептами. Тот, чьи рецепты окажутся самыми интересными, получит в подарок

КУЛИНАРНУЮ КНИГУ.

Фаршированный карп

2 карпа, 2 луковицы, 200 г очищенных орехов, 2 ст. л. молотых сухарей, 4 ст. л. растительного или сливочного масла, 2 яйца, зелень, молотый перец, соль.

Рыбу очистить, отрезать голову и, не разрезая брюшка, вынуть внутренности. Рыбу хорошо промыть, полость живота вытереть чистой марлей, а затем нафаршировать. Приготовить фарш: орехи слегка обжарить и измельчить. Обжарить мелко нарезанный лук. Орехи, лук, молотые сухари и измельченные яйца перемешать, добавить молотый перец, мелко нарезанную зелень. Фаршированную рыбу завернуть в фольгу и запекать в духовке 30 минут при 190°C. Подавать с отварным картофелем.

Салат «Грибочки в лесочке»

1 пачка крабовых палочек, 2 вареных яйца, 1 луковица, 300 г свежих шампиньонов.

Грибы нарезать, обжарить с измельченным луком на масле. Остудить, смешать с нарезанными крабовыми палочками и яйцами, заправить майонезом.

Меню на праздник



Свинные ребрышки под пряным соусом

1 кг свиных ребер, 2 ст. л. кетчупа, 1/4 стакана столового уксуса, 1/4 стакана сахара, 2 болгарских перца, 1/2 стакана молотого имбиря, 1 ч. л. крахмала, 1 ст. л. воды, 1/2 стакана консервированных ананасов или кабачков, 1/4 стакана бульона, соль, перец.

Свинные ребра уложить на противень, посолить, поперчить и запекать в духовке 1 час. Смешать кетчуп, уксус, соль, сахар, нарезанный соломкой болгарский перец, довести до кипения. Добавить имбирь, кусочки ананасов или кабачков, влить бульон и тушить 10 минут. Крахмал развести холодной водой, добавить в кипящий соус, перемешать, довести до кипения. Готовые ребра облить соусом.



Язык заливной

На 1 язык массой 1 кг — 1 морковь, 1 луковица, 1 лавровый лист, 5 горошин перца. На 2—3 стакана желе — 20—25 г желатина.

Язык отварить, на несколько минут положить в холодную воду, чтобы легче было снять кожу. Очищенный язык положить в отвар, в котором он варился, и охладить. Нарезать язык тонкими ломтиками, красиво выложить на блюдо, украсить вареным яйцом, соленым огурцом, листиками зелени. Залить полуостывшим желе в 2—3 приема, чтобы украшения не сдвинулись, а куски языка были залиты желе. Желе приготовить на бульоне от языка, предварительно сняв с него жир.

Салат «Снеговик»

0,5 кг вареной свиной печени, 5 вареных яиц (натереть), 2—3 вареные картофелины (натереть), 200 г моркови по-корейски, лук (замариновать в уксусе), 300 г твердого сыра, майонез.

Салат выложить слоями, каждый слой смазать майонезом: печень, лук, яйца, картофель, морковь, сыр.

Праздничный шашлык

1 кг свежей свинины или баранины, 6 луковиц, 0,5 л майонеза, соль, перец, зелень, 200 г панировочных сухарей, 150 г белого вина.

Мясо нарезать кусками, лук полукольцами, перемешать, посолить, поперчить, дать постоять 1 час. Залить мясо майонезом и оставить на 15 часов. Перед жаркой обваливать мясо в сухарях, надеть на шампуры и жарить на углях, поливая белым вином.

Салат «Обжорка»

Свиную печень нарезать соломкой. По отдельности обжарить морковь, натертую на крупной терке, лук, мелко нарезанный, соленые огурцы, нарезанные соломкой. Все соединить, посолить и заправить майонезом.

Помидоры «Сюрприз» с грибами

10 помидоров средней величины, 1 банка консервированных грибов, 1 вареная картофелина, 1 вареное яйцо, майонез, соль, перец, укроп.

Грибы мелко нарезать, сложить в посуду. Картофель, яйцо, укроп мелко нарезать, смешать с грибами, посолить, поперчить, заправить майонезом и тщательно перемешать. Помидоры разрезать в виде соцветий, вынуть мякоть, посолить изнутри, оставить на некоторое время, чтобы стек сок. Положить грибную начинку и закрыть.

Дорогие читатели!

Ждем от вас писем
с рецептами
ко Дню святого
Валентина,
на Масленицу,
рецепты постных
блюд, на Пасху



Меню на праздник

Фруктовый салат «Райский сад»

1 апельсин или мандарин, 1 банан, 1 яблоко, 1 груша, 2 киви, 1 банка консервированных ананасов, ягоды (клубника, вишня, малина), 1 фруктовый йогурт.

Вымыть и очистить все фрукты, нарезать кубиками, ягоды оставить целиком. Все перемешать и залить йогуртом.



Закуска «Шторм»

500 г кальмаров, 4—5 яиц, лук репчатый или зеленый по вкусу, 100—150 г сыра, 2 пачки чипсов со вкусом сыра или кальмаров.

Кальмары отварить в течение 10 минут. Вареные яйца и лук мелко нарезать, заправить смесью из майонеза и сметаны. Кальмары пропустить через мясорубку и добавить в яйца и лук. Сформировать шарики, положить в середину грецкий орех и обвалить в натертом сыре. Каждый шарик положить на «чипсину».

Салат «Муравей»

500 г говядины, 2 яйца, 4 помидора, 1 луковица, 8 шт. листьев салата, 4 ст. л. майонеза, 3 ст. л. салатной заправки (смесь растительного масла, уксуса, соли, сахара, молотого черного перца).

Говядину отварить, нарезать соломкой и замариновать в салатной заправке 1 час. Помидоры нарезать ломтиками, смешать с мясом, добавить мелко нарезанный лук и майонез. Посолить, поперчить. Выложить в салатник, украсить кружочками яиц, листьями салата и веточками петрушки.

Закуска «Солнышко»

2 лимона, 200 г сыра, 2 ст. л. сахара.

Лимон ошпарить кипятком, нарезать тонкими кружочками. Обмакнуть каждый кружок с двух сторон в сахар, уложить на ломтик сыра. Ломтик сыра должен быть квадратным и меньше лимона. Сверху закрыть другим ломтиком сыра. В каждый полученный бутерброд воткнуть шпажку.

КУЛИНАРНЫЕ ХИТРОСТИ

● Хлеб, хранящийся в полиэтиленовом пакете с отверстиями, не черствеет и не плесневеет в течение 4—5 дней. Отверстия пробивают просечкой — заостренной трубочкой диаметром 10—12 мм, расстояние между ними 40—50 мм.

● Закрывать пакет с хлебом (да и другие пакеты) удобно с помощью металлической полоски размером 5x45 мм, вырезанной из жести и согнутой в кольцо. Нескольких десятков заготовленных полосок хватит на целый год.

● Чтобы сохранить зелень свежей долгое время, советуем делать так: зелень промыть, дать стечь воде, завернуть в бумагу (не вощеную) и вложить в полиэтиленовый пакет. В нижнем отделении холодильника она сохранится 2—3 недели.

● Сок из фруктов можно выжать с помощью импровизированного пресса, сооруженного из эмалированной кастрюли, кружка из 10-миллиметровой фанеры и автомобильного домкрата. Пресс действует в горизонтальном положении. Кастрюля упирается в одну стену, домкрат через удлинительный брус — в другую.

● Рыбу, которую вы предполагаете жарить в кляре, обваливайте сначала в муке, а уж затем обмакните в тесто: оно пристанет более плотным и равномерным слоем.

Уважаемые читатели! Большая просьба указывать на конвертах (или в письме) полное название газеты и конкурс, в котором вы принимаете участие, а также имя, фамилию, отчество полностью и разборчиво.

Меню на праздник



А. У. Чиркова. Самара

Мясо на картофеле с изюмом

Крупный картофель разрезать на три части вдоль (получаются небольшие блюда), уложить на нее отбитое мясо, предварительно соленое, перченое. На мясо насыпать изюм (10 штук), положить лук, нарезанный кольцами, сыр, натертый на крупной терке, сверху майонез. Это готовое чудо поставить в духовку на 30—35 минут.

Фаршированная скумбрия

Скумбрия (более мелкая) — 1—1,25 кг. Для начинки: сливочное масло — 2 ст. л., укроп (измельченный) — 2 ст. л., петрушка (измельченная зелень) — 2 ст. л., соль — по вкусу. Для жарения: яйцо — 1 шт, молоко — 2 ст. л., молотые сухари — 3 ст. л., сыр (тертый) — 2 ст. л., сливочное масло — 2 ст. л., растительное масло, сметана — 2 ст. л.

Очищенную скумбрию вскрыть со спины (так, чтобы с брюшной стороны рыба оставалась целой), удалить ножом позвоночную кость и по возможности реберные кости. Подготовить обычным для морских рыб способом. Продукты для начинки смешать, покрыть смесью внутренние стороны филе, затем сложить оба филе в форме рыбы, смочить взбитым яйцом, обвалять в молотых сухарях (смешанных с тертым сыром) и обжарить на сковороде с обеих сторон (или запечь в духовке) до образования золотистой корочки. Чтобы края филе не расходились, можно закрепить их, проткнув наискось деревянной шпилькой, которую вынуть перед подачей на стол. В конце жарки рыбу полить сметаной, накрыть сковороду крышкой или двойным листом пергамента и тушить несколько минут. Готовую скумбрию уложить на блюдо и полить жиром со сковороды. На гарнир подать отварной картофель и тушеный шпинат или другие овощи. Хороши также тушеные грибы.



Рагу «Барашек на столе»

Баранина жирная — 500 г, репчатый лук — 4 луковицы, стручковая фасоль — 300 г, морковь — 3 шт., баклажаны — 2 шт., помидоры — 5—6 шт., молотая корица — щепотка, гвоздика — 1—2 соцветия, зелень петрушки, стручковый перец, чеснок и соль — по вкусу.

Баранину нарезать порционными кусками и обжарить вместе с нашинкованным репчатым луком. Отдельно сварить стручковую фасоль. Нарезать соломкой морковь, мелко порубить зелень петрушки, баклажаны нарезать кубиками и все потушить на бараньем сале. Добавить очищенные от кожицы, нарезанные дольками помидоры, снова потушить до готовности. Затем соединить с поджаренным мясом и отваренной фасолью, заправить молотой корицей и гвоздикой, толченым стручковым перцем и чесноком и посолить.

Запеченные отбивные

Нарезать на тонкие плоские кусочки 600—700 г мякоти мяса, каждый кусочек посолить, поперчить и отбить с двух сторон. Нарезать кольцами 3—4 луковицы, 100 г сыра натереть на крупной терке или нарезать тонкими ломтиками. Смешать 2 ст. л. майонеза, 2 ст. л. томатной пасты и 125 г бульона или воды. На дно формы для запекания выложить слой лука, затем — мяса и посыпать сыром. Повторять до тех пор, пока продукты не кончатся. Залить смесью из бульона и майонеза. Накрыть крышкой и «посадить» в духовку на 1 час на средний огонь. Сверху посыпать рубленой зеленью.



Меню на праздник

Салат «Загадка»

Рыба (судак, сом) — 500 г, картофель — 500 г, грибы — 200—300 г, репчатый лук — 1 шт., майонез — 250 г, горчица — 10 г, зелень — чем больше, тем лучше.

Картофель отварить, остудить, очистить от кожуры, нарезать кубиками. Рыбу, желательно судака или сома (где мало мелких костей), отварить, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, остудить, вынуть все косточки, нарезать как картофель. Маринованные грибы (любые) нарезать кубиками. Лук нарезать тоненькими кольцами, залить кипятком на 10 минут, чтобы убрать горечь. Все перемешать, добавить горчицу, соль, перец, майонез, зелень петрушки или укропа. Украсить шляпками шампиньонов, оливками, редисом, нарезанным колечками, или крабовыми палочками, нарезанными кубиками.



Фаршированные кальмары

Тушки кальмаров (по количеству человек), вымыть, очистить от пленок и роговых жилок. Приготовить фарш: мелко нарезать и обжарить до золотистого цвета 4—5 луковиц. Затем добавить 300—400 г измельченных грибов (шампиньонов, вешенок и т.п.), обжаривать 10—15 минут, приправить по вкусу. Натереть на крупной терке 300—350 г острого сыра, добавить к нему охлажденные грибы и 150 г измельченных ядер грецкого ореха. Кто любит поострее — можно добавить чеснока. Уложить нафаршированные тушки кальмаров в огнеупорную посуду, нарезать половинку лимона полукольцами и уложить на тушки в произвольном порядке. Приготовить соус: 1 ст. л. винного (яблочного) уксуса развести с 2 ст. л. холодного бульона (любого) и 1 ч. л. растительного масла (лучше оливкового), добавить 2 ст. л. измельченной зелени, соль. Полить сверху тушки и посадить на 10 минут в разогретую духовку. Вынуть, полить еще раз образовавшимся соком и еще на 10 минут в духовку. Смазать сверху майонезом и поставить до запекания корочки.

Чернослив в сметане

0,5 кг чернослива, 250 г сметаны, 4 ст. л. сахарного песка, 50 г грецких орехов.

Промыть чернослив, а затем запарить его кипятком и оставить на 0,5 часа. Затем слить воду и удалить косточки, вместо косточки заложить орех. Все сложить в глубокую тарелку. Когда весь чернослив зафарширован орехами, взбить сметану с сахаром и залить чернослив. Готовое блюдо поставить в холодильник на 2 часа.

Салат «Простой»

1 банка печени трески, 4—5 сваренных вкрутую яиц, 1 банка консервированной кукурузы, 1 чашка сваренного риса, майонез, специи, соль.

Нарезать яйца, добавить остальные ингредиенты и заправить все майонезом, добавив перец и свежую зелень. По желанию можно добавить немного консервированных шампиньонов.

Торт «На праздник»

Для теста: 5 яиц, 150 г сливочного масла, 200 г сахара, 125 г муки, 2 ст. л. какао, 125 г тертого миндаля, 1 пакетик разрыхлителя, жир для формы. Для начинки: 1 банка консервированных или свежих вишен, 30 г крахмала, 400 г сливок, немного какао.

Желтки отделить от белков и взбить с сахаром и сливочным маслом в пену. Муку просеять с разрыхлителем и какао, добавить тертый миндаль и соединить с желтковой массой. Яичные белки взбить в пену и осторожно добавить в тесто. Разъемную форму диаметром около 26 см хорошо смазать жиром и выложить в нее тесто. Духовку разогреть до 200°C, выпекать около 40 минут. Готовый бисквит вынуть через 10 минут из формы и дать ему полностью остыть (лучше всего оставить его на ночь). Тем временем вишни с крахмалом и небольшим количеством сока довести до кипения и остудить. Ложкой аккуратно выбрать середину бисквита так, чтобы дно и стенки были толщиной по 3 см. Выложить вишневую массу в образовавшееся пространство. 2/3 бисквитной крошки, которую мы выбрали из торта, обжарить и дать остыть. Соединить с необжаренной крошкой. Сливки взбить в плотную массу, смешать с бисквитной крошкой и разровнять по поверхности торта. Можно сверху посыпать какао.

Детский стол



В. Л. Кудсленская, Волжск

«Анютины глазки»

Тесто: 1 яйцо, 100 г маргарина, 100 г сметаны, 1 ч. л. уксуса, муки столько, чтобы получилось некрутое тесто.

Замесить тесто, разделить на 5—6 частей, каждую часть раскатать в пласт, смазать любым вареньем, закатать в рулетик и выпекать в духовке до готовности (пока не подрумянится). Еще горячими разрезать рулетики на маленькие части, присыпать сахарной пудрой и подавать к столу.



«Поросята» из кальмаров

6 небольших кальмаров, 200 г шампиньонов, 1 морковь, 1 луковица, 1 стакан отварного риса, 2 вареных яйца, 100 г тертого твердого сыра, 2 ст. л. апельсинового сока, майонез, сливочное масло, 2 гвоздики, соль.

Кальмары очистить, промыть, отрезать по тонкому колечку (для хвостиков). Опустить кальмары и колечки на 1 минуту в кипящую воду, остудить. Морковь натереть на крупной терке, лук и грибы мелко порубить. Все потушить на сливочном масле. Остудить, добавить рис и рубленые яйца, немного посолить. Нафаршировать кальмары приготовленной начинкой. Смазать майонезом, смешанным с апельсиновым соком, выложить на противень. Сверху посыпать тертым сыром. Запекать в горячей духовке 5—7 минут. Готовые кальмары выложить на блюдо, приделать «хвостики». Из моркови сделать пятачки, из гвоздик глазки, майонезом нарисовать ушки. Вкусные поросятки готовы!

«Для малыша морковь хороша»

200 г моркови, 50 г чернослива, 0,5 ст. л. сливочного масла, 0,5 ст. л. сметаны, 1 ч. л. сахара, соль.

Особенно хороша морковь, тушенная с черносливом. И вкусно, и полезно, и кишечнику работать помогает, если малыш мучается запорами.

Морковь нарезать ломтиками, залить небольшим количеством воды и варить до полуготовности. Чернослив промыть, вынуть косточки, смешать с морковью. Добавить сахар, сметану, масло и посолить. Тушить под крышкой до готовности.

Мороженое из творога

Мороженое любят все — и взрослые, и дети. А чтобы это блюдо было не только вкусным, питательным, но еще и полезным, то приготовьте его сами.

250 г творога протереть через сито, добавить 100 г сгущенки, тертый миндаль, мелко нарезанные фрукты и ягоды, 150 г сливок, взбитых с 70 г сахарного песка, 1 взбитое яйцо (для связки). Все перемешать, заморозить, украсить ягодами.



КОНКУРС!!!

Дорогие друзья! Ждем от вас писем с подборкой рецептов для рубрик «Меню на праздник», «Повседневное меню», «Детский стол», «Воскресный обед». Разыгрываются различные призы (фартуки, скатерти, разделочные доски, прихватки, кухонные полотенца, плетеные подставки). Вам надо только написать рецепты, выбрать приз и отправить нам письмо.

Конкурс фотографий «Самое любимое блюдо»

Ждем от вас рецептов любимых блюд вашей семьи с фотографией. Победитель получит **ПРИЗ — 150 руб.**



Масленица

Ю. В. Мухамедьянова, Магнитогорск

Здравствуйтесь, дорогие издатели и читатели! Решила еще раз написать вам и поучаствовать в конкурсе рецептов на Масленицу. Очень надеюсь, что вам хотя бы часть рецептов моих блюд понравится. Очень люблю вашу газету. С уважением, Мухамедьянова Юлия Валерьевна из Магнитогорска Челябинской области!

Блинчики из грибного теста

0,5 стакана отваренных и пропущенных через мясорубку грибов, 1 ст. л. мелко рубленной зелени укропа, блинная мука, растительное масло для жарки.

Из блинной муки на воде замесить жидкое тесто. Добавить в него измельченные грибы, зелень и немного растительного масла. На смазанной растительным маслом хорошо разогретой сковороде выпекать блинчики и подавать к столу со сметаной. А можно сделать начинку из картофельного пюре с жареным луком, завернуть ее в блинчики, обжарить и подавать в таком виде.



Блины морковные

Мука пшеничная — 2 стакана, мука гречневая — 1 стакан, молоко — 3 стакана, дрожжи — 50 г, морковь — 4—5 шт. (средних размеров), 3 яйца, сахар — 1 ст. л., соль по вкусу.

Влить в кастрюлю 2 стакана чуть теплого молока, развести в нем дрожжи, всыпать пшеничную муку, замесить опару и дать ей подойти. В подсоленной воде сварить очищенную морковь, остудить ее и протереть через сито. Морковное пюре выложить в подошедшую опару, добавить растертые с сахаром и солью желтки, гречневую муку, молоко и хорошо перемешать. Яичные белки хорошо взбить, осторожно ввести в тесто и дать ему снова подняться. Выпекать блины обычным способом.

Блины из капусты

Кочан капусты разобрать на отдельные листья и опустить в кипящую подсоленную воду. Минут через 5 откинуть их на дуршлаг и каждый лист свернуть 2—3 раза (как блин). Взбить 2 яйца и обмакнуть в них эти «блины», обвалять затем в измельченных сухарях. Жарить на слабом огне.

Итоги конкурса подписчиков

1000 рублей — Е. В. Корень, Москва; К. А. Успенская, Вологда; О. О. Кряжа, Иваново

ОПЛАТА ПОДПИСКИ

О. А. Киричук, Пермская обл.
Н. Ю. Клименко, Белгородская обл.
С. В. Менщикова, Курганская обл.
Р. М. Захирова, Казань
М. А. Видакова, Тульская обл.
М. А. Дроздова, Пермская обл.

Т. А. Дроздова, Краснодар
С. В. Яковлева, Орловская обл.
Т. Г. Майорова, Н. Новгород
З. Ф. Хамидова, Казань
О. В. Хохлова, Нижегородская обл.
В. В. Махова, Якутия
О. О. Чемоданова, Воронежская обл.

И. И. Карачарова, Челябинск
С. И. Горланова, Московская обл.
Г. У. Торопова, г. Владимир
О. В. Костерина, Волгоград
Т. Л. Багульникова, Оренбург
М. О. Желтова, Екатеринбург
Т. Т. Пожарова, Санкт-Петербург

Масленица



Е. А. Богданова. Краснодарский край

Блинчики с рыбой

Для блинчиков: 1 стакан молока, 1 стакан воды, 1,5 стакана муки, 2 яйца, подсолнечное масло, соль. Для начинки: 300 г копченой рыбы, 0,5 стакана сметаны, 1 луковица, 6 ст. л. панировочных сухарей, соль, перец.

Сделать тесто. Выпекать блинчики с одной стороны. Для начинки рыбу размять, добавить сметану, нарезанный и обжаренный лук, приправы. Начинку выложить на обжаренную сторону блинчиков, сложить платочком, обвалить в сухарях и обжарить.



Блинная запеканка с грибной начинкой

1 яйцо, 100 г муки, 300 г грибов, по 100 мл воды, молока и сухого белого вина, 1 луковица, зелень, томатный соус, оливковое масло, соль, молотый черный перец по вкусу.

Из яйца, муки, молока замесить тесто и испечь 12 тонких блинчиков. Грибы хорошо промыть, тонко нарезать, добавить нарезанный кольцами и слегка обжаренный лук, поставить тушиться в закрытой кастрюле, понемногу подливая воду. Посолить, поперчить. Завернуть начинку в блинчики, сворачивая их трубочкой. Уложить в форму для запекания, полить томатным соусом и белым вином. Запекать в духовке, пока вино не испарится. Перед подачей на стол украсить свежей зеленью.

«Конвертик» с овощами

Для теста: 1 яйцо, 1 ч. л. соды, 100 г муки, 40 г растительного масла, по 1/8 л молока и воды. Для начинки: 300 г грибов, 1 луковица, 40 г белого хлеба, 20 г растительного масла, соль, перец, 1 банка зеленого горошка, зелень.

Все продукты для теста смешать, выпечь тонкие блинчики. Отваренные в подсоленной воде грибы нашинковать, соединить с обжаренным луком. Белый хлеб нарезать кусочками, обжарить на масле. Добавить к грибам с луком, посолить, поперчить. Добавить горошек. На каждый блин выложить начинку и свернуть конвертиком.

Блины печеночные

3 яйца, 100 г муки, 1,5 стакана молока, 400 г говяжьей печени, 1 луковица, соль, перец.

Печень с луком пропустить через мясорубку и приправить. Добавить взбитые яйца, молоко, муку. Все перемешать и выпекать блины.

КУЛИНАРНЫЕ ХИТРОСТИ

- Если вы в тесто для блинов добавите 2—3 ложки растительного масла, то вам не надо будет смазывать сковороду.
- Дрожжевое тесто для блинов нельзя мешать, а то блины не будут пышными.
- Прежде чем жарить блины, протрите сковородку солью, тогда тесто не будет прилипать.
- Желтки от яиц можно сохранить, положив их в банку с водой и убрав в холодильник.
- Если блинчики из пресного теста рвутся при снятии со сковороды, то нужно добавить в тесто яйцо.
- Блинчики будут значительно вкуснее, если в тесто добавить взбитые яичные белки.



Повседневное меню

Победитель конкурса «Повседневное меню». Приз — набор полотенец

И. И. Смирнова, Нижний Новгород

Здравствуйте, дорогая редакция газеты «Рецепты читателей». Хочу предложить свои рецепты для рубрики «Повседневное меню». Все они готовятся просто и не требуют больших затрат.

Гороховый суп «По-охотничьи»

Растительное масло, 2 луковицы, крупно нарезанные, 3 дольки чеснока, 1 головка лука-порея, промытая и нарезанная, 500 г сухого гороха, 1 большая картофелина, нарезанная мелкими кубиками, 2 моркови, нарезанные, 9 стаканов воды, соль, перец, 3 охотничьи колбаски (для любителей можно и побольше).

Масло подогреть в кастрюле, добавить лук и чеснок, жарить до золотистого цвета. Добавить все остальные продукты, кроме колбасок. Довести до кипения. Закрыть крышкой и варить на слабом огне 30 минут. Блендером или в миксере смолоть суп в кашу. Можно смолоть и в миксере, но для этого нужно отцедить гущу, чтобы не брызгалась. Добавить нарезанные колбаски и варить еще 10 минут на слабом огне.

Густой куриный суп

450 г мяса куриных грудок без костей, 2 ст. л. сливочного масла, 1/4 чашки риса, 1 крупная картофелина, 1 крупная луковица, 1 маленький сладкий красный перец, 2 дольки чеснока, 500 мл куриного бульона, 1 чашка консервированной кукурузы, 2 чашки молока, 1 ч. л. соли, 1/2 ч. л. свежемолотого черного перца, 2 ст. л. мелко нарезанной кинзы, 1/4 чашки натертого сыра.

Нарезать куриное мясо небольшими кусочками, нарезать картофель, лук и сладкий перец кубиками. Разогреть масло в глубокой сковороде, обжарить курицу, овощи и крупу до того момента, как курица перестанет быть розовой, добавить кукурузу и бульон. Довести до кипения, уменьшить огонь и варить 15 минут до готовности крупы и картофеля. Влить молоко, посолить и поперчить. Для подачи перелить в супницу, посыпать сыром и кинзой.

НОВЫЙ КОНКУРС

Уважаемые читатели, мы хотим предложить вам новый конкурс под названием «Кулинарные шедевры из ...».

Следующая тема этого конкурса «... из куриного филе».

Ждем от вас писем с подборкой рецептов на заданную тему, авторы самых интересных рецептов будут награждены.

На конверте или в письме обязательно указывайте название конкурса. Желаем удачи!!!

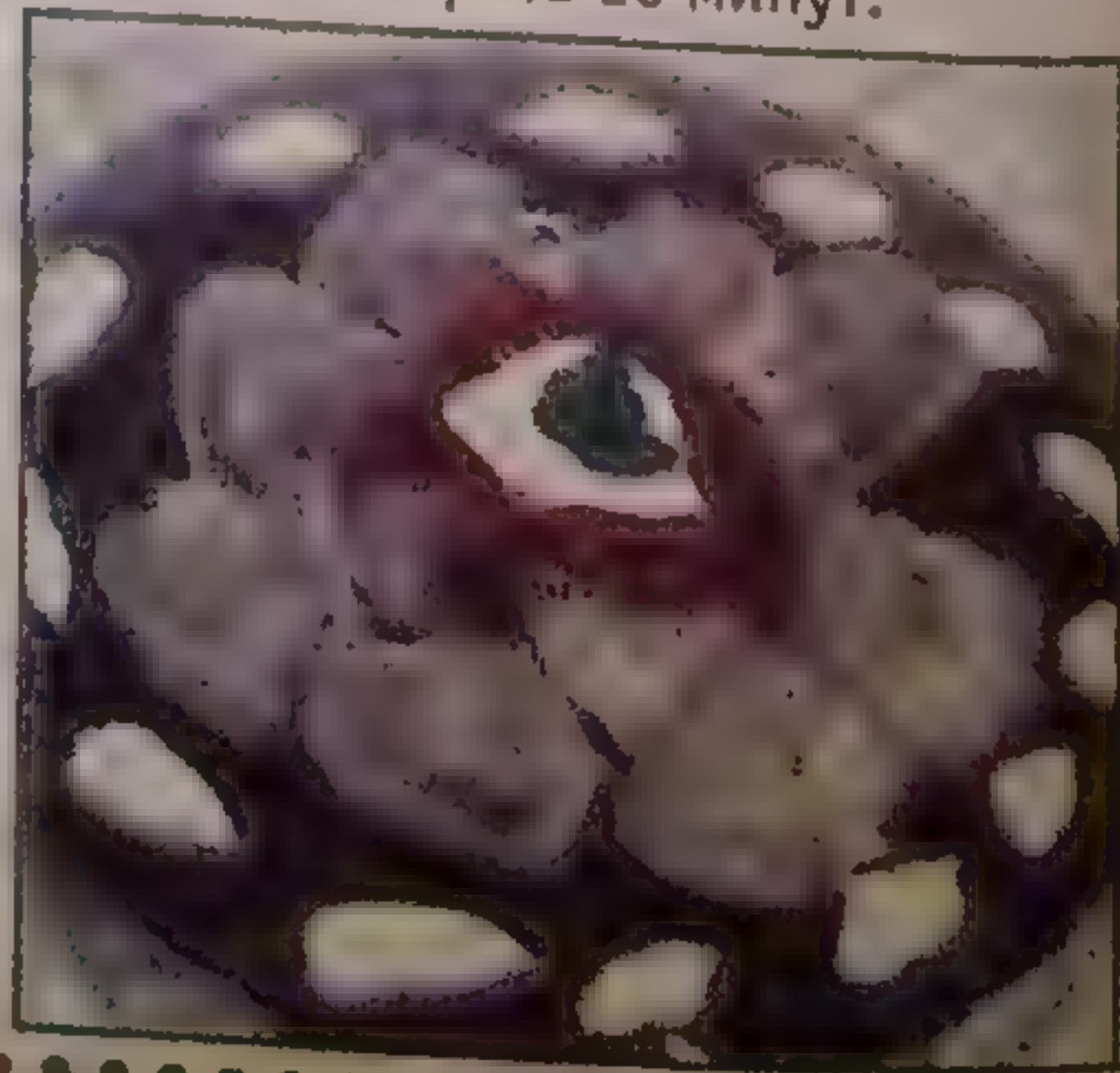
Пирог

Замесить тесто из 250 мл пива, 250 г маргарина, 750 г муки и соли. Разделить тесто на 2 части и положить его в холодильник на 1 час. Взять 400—500 г мясного фарша, добавить 1 яйцо, 2—3 измельченные луковицы, 2 ст. л. рубленой зелени, соль, перец по вкусу. Раскатать одну половинку теста на смазанный противень, выложить на него фарш и накрыть второй раскатанной половинкой. Края защипать. Выпекать до золотистого цвета (40—50 минут).

Пельмени с курицей

1 курица (800—900 г), молока (или сливок) — 1 стакан, соль, пряности по вкусу.

Отделить мясо от костей обработанной курицы, пропустить его дважды через мясорубку, посолить, развести молоком или сливками и хорошенько размешать: фарш не должен быть слишком жидким. Выложить на готовые кружочки из теста. Слепить пельмени. Варить 10 минут.



Повседневное меню



Запеканка на ужин

600 г мясного фарша, 7—8 картофелин, томатная паста — 5 ст. л., 1 луковица, творог — 150 г, 1 яйцо, растительное масло — 2 ст. л., соль, перец, специи по вкусу.

Почистить картофель и поставить вариться, не солить. Пока варится картофель, нарезать мелко луковицу. На растительном масле обжарить сначала лук, а затем добавить фарш. Обжарить, посолить, поперчить, добавить специи и 3 ст. л. томатной пасты, перемешать. Отставить сковороду, дать фаршу настояться, насытиться ароматом специй. Картофель слить, размять толкушкой, выложить на дно формы, следующим слоем положить фарш, постараться лишнюю жидкость (масло и сок) оставить в сковороде. В эту же сковороду, снятую с огня, с маслом и соком, добавить 150 г достаточно сухого творога, 1 яйцо и 2 ст. л. томатной пасты, перемешать вилкой и выложить следующим слоем на фарш. Запекать в духовке 15—20 минут при температуре 150—180°C.



Котлеты с картофелем

Картофель, фарш, лук, сметана, майонез.

Примерно 10 шт. крупного картофеля натереть на крупной терке, добавить 1 кг фарша, соль, перец, чеснок и натертую в кашу луковичу. Из этой массы сформировать почти с ладонь овальные котлеты и обжарить в растительном масле, сложить на противень. 250 г сметаны смешать с 250 г майонеза, добавить овощной бульон (1/2 кубика) и залить котлеты этим соусом. Запекать при 180°C до коричневой корочки.

Макароны с мясом

Вареное куриное или другое мясо, макароны, свежие грибы, 1 морковь, 1 луковица, 1/2 баночки сметаны, немного растительного масла для жарки.

Макароны отварить. Масло разогреть в сковороде, поджарить нарезанный лук. Натереть морковь на терке, поджарить с луком. Грибы нарезать, обжарить. Мясо нарезать соломкой, добавить его в сковороду, немного обжарить вместе, чтобы перемешались вкусы. Добавить макароны, сметану и перемешать.



Кнедлики с луковой начинкой

Сварить 800 г картофеля в мундире. Почистить и потолочь его. Перемешать с 80 г муки, 1 яйцом и 1/2 ч. л. соли. Обжарить в 150 г растопленного шпика 2 нарезанные луковицы. Добавить измельченную петрушку, поперчить. Если тесто получилось слишком мягкое, добавить 1 ст. л. муки. На посыпанную мукой ладонь положить 2 ст. л. теста, придать ему форму лепешки. Сверху положить 1 ч. л. луковой начинки, сформовать шарики. Поставить на огонь воду; дать ей закипеть, посолить. Шумовкой опустить в кастрюлю кнедлики. Вода при этом должна быть горячей, но не кипящей, чтобы кнедлики не разварились. Варить 20 минут. Кнедлики готовы, когда они всплывут. Подавать как гарнир к любому мясному или рыбному блюду, посыпать измельченной зеленью укропа или петрушки.



Любимые рецепты

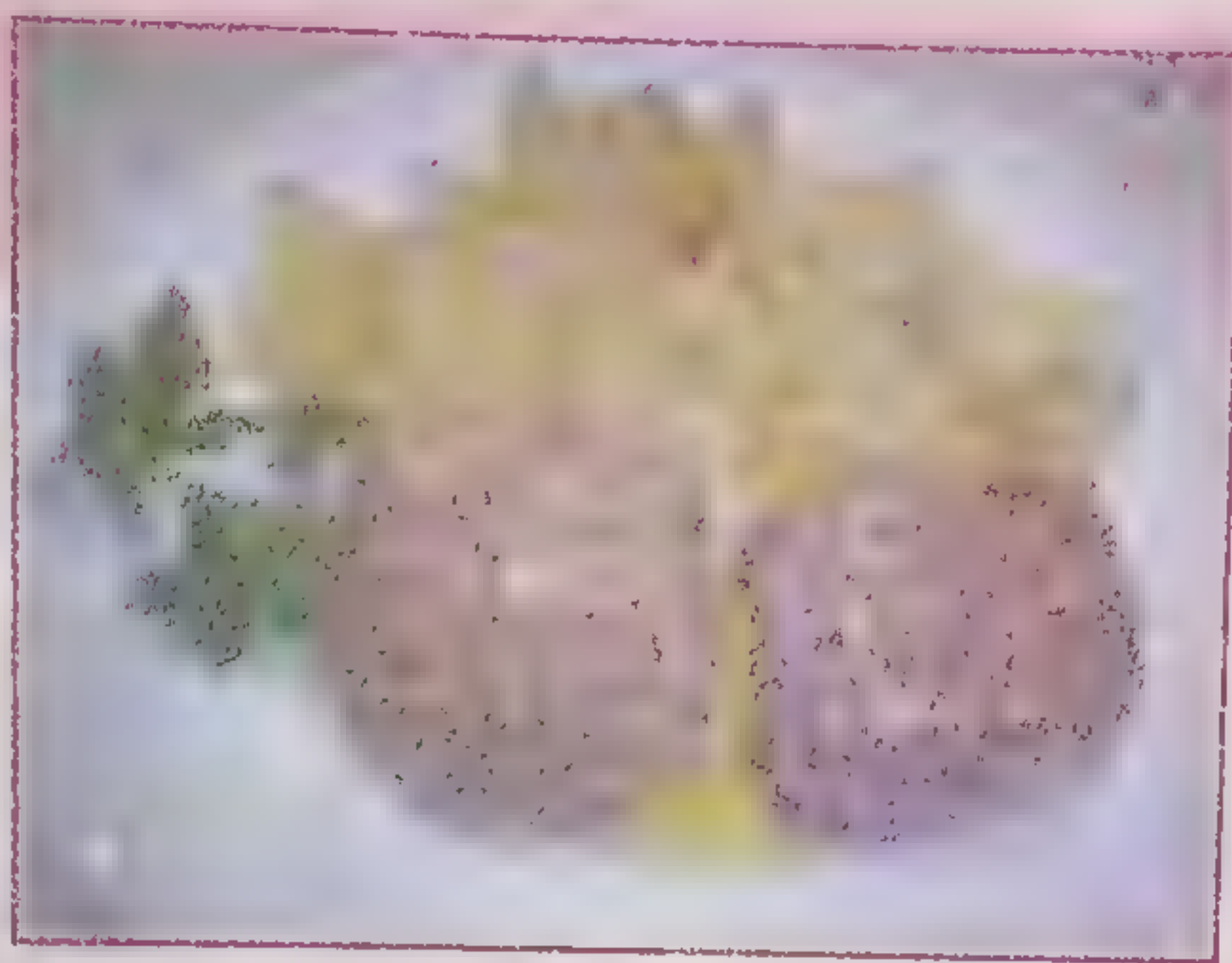
Т. В. Муковнина. с. Черницыно

Здравствуйте! Пишу не в первый раз, долго не писала. Появились новые рецепты, испробованные. Хочу поделиться с вами. Желаю удачи.

Жаркое «Ассорти»

Филе одной курицы, 3 средние картофелины, 3 средние луковицы, 1 яйцо, мука, растительное масло, мясной бульон или бульон из кубика.

Мясо нарезать маленькими кусочками, посолить, поперчить и обжарить на растительном масле. Сырой картофель натереть на крупной терке, смешать с яйцом, мясом, добавить муку по вкусу, поджаренный на растительном масле лук. Сформировать биточки, сложить в кастрюлю, залить бульоном и тушить 15—20 минут.



Крабовые палочки «в штанишках»

Замесить жидкое тесто из 1 яйца, 1 ч. л. растительного масла, 2 ст. л. с горкой муки, 3 ст. л. молока. Каждую палочку обмакнуть в тесто и обжарить во фритюре.

Торт «Зебренок»

1 стакан сметаны, 1 стакан сахара, 2 стакана муки, 2 яйца, 1 ч. л. соды.

Все хорошо перемешать, разделить тесто на две части. В одну часть добавить 1 ст. л. какао. Сковороду разогреть, смазать сливочным маслом. Класть по очереди ложку белого теста, в середину белого ложку темного теста, и так далее. Готовый торт залить глазурью. Глазурь: 0,5 стакана сахара, 2 ч. л. какао, 3 ст. л. молока смешать, довести до кипения на слабом огне и кипятить 10 минут. Когда немного остынет, добавить 1 ч. л. масла и быстро смазать торт.



Салат из свежей капусты с фруктами

300 г капусты, 200 г моркови, 100 г яблок, 200 г изюма, 50 г чернослива, пучок лука, 1 ч. л. лимонного сока.

Капусту нарезать соломкой, перемешать с солью и сахаром, помять руками до появления сока. Сок отжать, добавить натертые морковь, яблоки, промытый изюм, нарезанный чернослив и зеленый лук. Заправить майонезом.

Бульон с яйцом

2 л бульона, 1 средняя морковь, 2 яйца, соль, зелень.

Сварить крепкий бульон, желательно из деревенской курицы. Когда мясо закипит, через 30 минут положить морковь, нарезанную соломкой. Когда мясо будет готово, его вынуть. В бульон положить яйцо, сваренное вкрутую и разрезанное на 6—8 частей. Добавить зелень — лук, петрушку, укроп.

Курица «под шубой»

Курицу нарубить кусочками, посолить, поперчить, выложить на противень или сковороду. Картофель нарезать кружочками, выложить на курицу. Затем нарезанный полукольцами лук, следом сыр, натертый на терке. Все залить майонезом и поставить в разогретую духовку на 1,5 часа.

Письма присылайте по адресу: 603115, Н. Новгород, а/я 54, или по e-mail: kulinar_xitr@mail.ru

Любимые рецепты



Е. А. Богданова, Краснодарский край

Здравствуйте, дорогая редакция газеты «Рецепты читателей»!
Снова пишет вам Богданова Елена из Кореновска. В № 17 вашей газеты вы напечатали мои рецепты с фотографиями. Большое спасибо за внимание. Приз я получила. Хочу опять принять участие в фотоконкурсе. Посылаю вам рецепты и фотографии приготовленных блюд.

Закончился еще один год, 2006. Чуть больше года назад я познакомилась с вашей газетой, которая стала для меня верной помощницей и надежной подругой. Спасибо за такую чудесную газету!

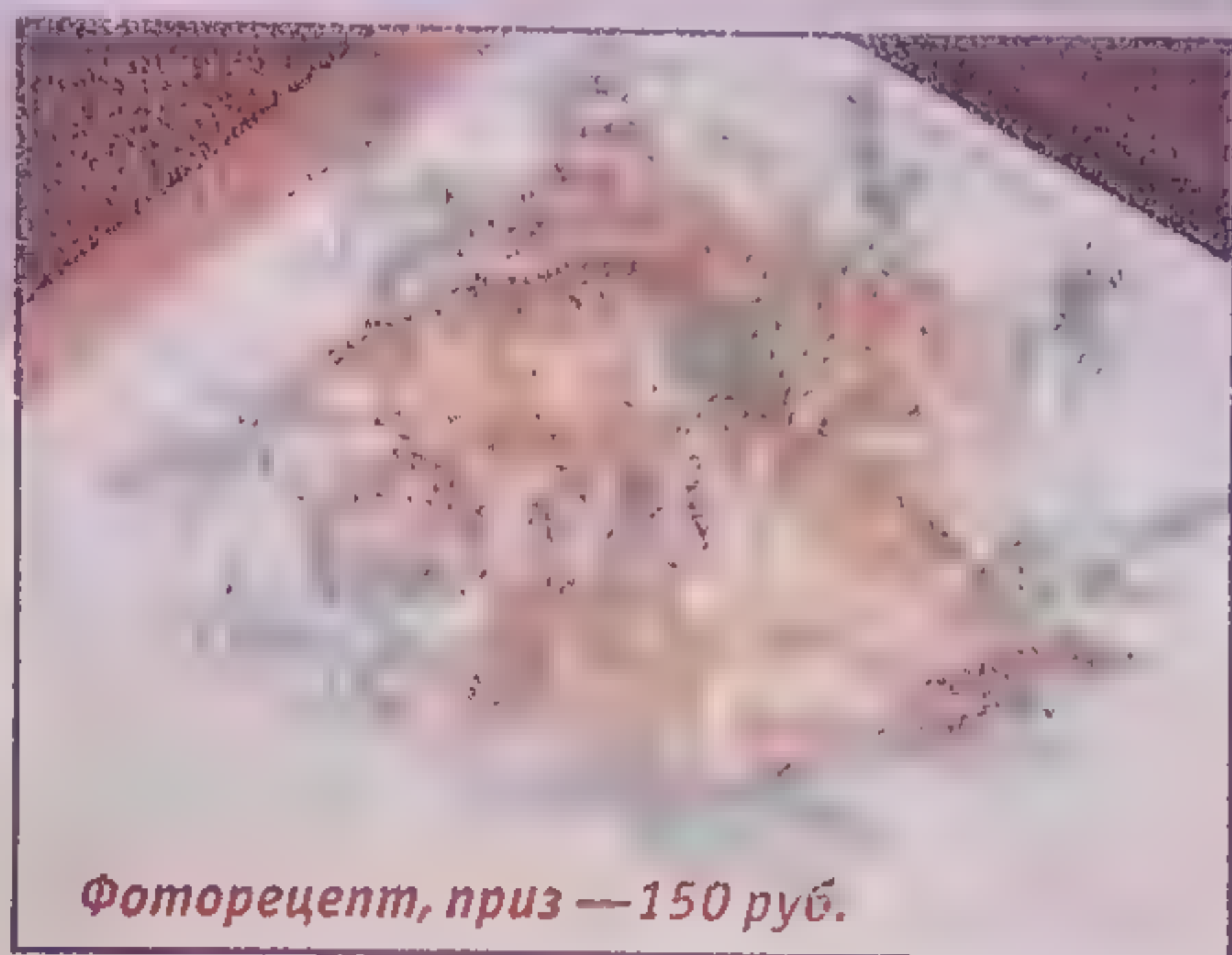
Ваше издание я выписала на первое полугодие 2007 года. Главное, чтобы почта доставляла с наименьшим опозданием и все номера, а то разное бывает. Нет, почтальон у нас очень хороший! «Сортировка» хромает. Буду надеяться на лучшее. Вот пока и все. До новых встреч!

Караси под майонезом

Мой муж Сергей — заядлый рыбак. Рыбалку обожает. Этих карасей поймал тоже он.

5 карасей, 200 г майонеза, соль, перец, зелень, растительное масло, 2—3 луковицы, сок 1 лимона.

Рыбу выпотрошить, удалить жабры, промыть внутри. Лук 2 минуты подержать в кипятке, мелко нарезать, нашинковать зелень и нафаршировать этой смесью карасей. Посолить, поперчить, натереть майонезом, сбрызнуть лимонным соком. Выложить на смазанный противень и запекать в духовке 40—50 минут. Если караси крупные, сделать несколько поперечных надрезов.



Фоторецепт, приз — 150 руб.

Торт-салат «Чудо-слойка»

1 стакан вареного риса, 200 г крабовых палочек, 1 банка консервированной кукурузы, 1 вареная куриная грудка, 250 г маринованных грибов, 5 вареных яиц, майонез, консервированные ананасы, зелень, зерна граната.

Салат выложить слоями, каждый слой промазать майонезом: рис, нарезанные крабовые палочки, кукуруза, мелко нарезанное куриное мясо, грибы, измельченные вареные яйца. Поставить торт на 6—8 часов в холодильник, чтобы пропитался. При подаче украсить ананасами и зернами граната.



КУЛИНАРНЫЕ ХИТРОСТИ

- Чтобы рыба получилась более нежного вкуса, ароматной и сочной, ее нужно перед панировкой выдержать от 3 до 30 минут в холодном молоке или смазать сметаной.
- Жареная рыба получается очень вкусной, если перед жаркой некоторое время подержать ее в молоке, затем обвалить в муке, окунуть во взбитое яйцо, после чего запанировать в сухарях и жарить на кипящем растительном масле.
- Чтобы жир при жарке не разбрызгивался, а рыба лучше прожарилась, следует накрыть сковороду опрокинутым дуршлагом.
- Рыба не будет прилипать к сковороде, если при обжаривании всыпать в растительное масло немного соли.



Любимые рецепты

Т. Толубева, Ставропольский край

Здравствуйте, любимая вкусная газета. Первый раз познакомилась с вашей газетой в 2005 году. Я живу в селе, где газеты, журналы не продают. Можно взять только у почтальона, если что останется. Вот так мне почтальонша предложила «Рецепты читателей». Я ее прочитала, приготовила несколько блюд, мне понравилось. Решила тогда выписать. Это сколько у наших женщин фантазии. Казалось, что, кроме оливье, винегрета и рыбы под «шубой», больше салатов не существует. Но, читая вашу газету, познакомилась с другими салатами, блюдами из мяса, картофеля, выпечкой. Молодцы женщины, такого напридумывают, не угадаешь, что в этом блюде есть. А все готовится просто, быстро, вкусно, дешево и, главное, из продуктов, которые есть под рукой. Теперь хочу поделиться своими любимыми рецептами.

Пицца по-домашнему

Приготовить дрожжевое тесто: 1 стакан воды или молока, подогреть. Развести в нем 1 ст. л. сухих дрожжей, 1 ст. л. сахара, щепотку соли. Поставить в теплое место на 20—30 минут. Добавить в опару 150 г растопленного маргарина, 1 яйцо, муку (сколько возьмет тесто, чтобы к рукам не прилипло). Хорошо вымесить и поставить на подъем в теплое место. Этим временем нарезать очищенный картофель, чем тоньше, тем лучше, вареную колбасу, лук полукольцами, сладкий перец полукольцами (желательно разного цвета), помидоры кружками. Подошедшее тесто очень тонко раскатать, края теста приподнять. Выложить начинку в той последовательности, как написано. Сверху посыпать тертым сыром или творогом и залить майонезом. Поставить в разогретую духовку и испечь.



Иногда остается немного теста. Его можно положить в холодильник, пока занимаешься пиццей. Когда пицца стоит в духовке, тогда раскатать оставшееся тесто. Разрезать на 4—8 треугольников. На широкую сторону треугольника положить любую начинку, посыпать сахаром и скатать рулетик. Выложить рулетики на противень и запекать.

КУЛИНАРНЫЕ ХИТРОСТИ

- Чтобы жареное мясо стало более мягким, надо перед жаркой сбрызнуть сырое мясо лимонным соком (или винным уксусом) и дать ему впитаться.
- Во время жарки мяса во фритюре надо следить за тем, чтобы оно было полностью погружено в жир: в этом случае жарка происходит быстрее, равномернее и с меньшими потерями питательных веществ.
- Сваренные свиные или говяжьи языки сразу же после варки надо положить на 5—10 минут в холодную воду, а затем снять с них кожу.
- Перед опаливанием на тушке птицы следует расправить кожу, чтобы не было складок. Опаливать надо осторожно, чтобы не повредить кожу и не растопить подкожный жир.

Любимые рецепты



Венские булочки

3 ст. л. молока, 1,5 стакана сахара, 9 яиц, 1 стакан растительного масла или растопленного маргарина, 2,5 ч. л. дрожжей, щепотка соли, ванилин, мука.

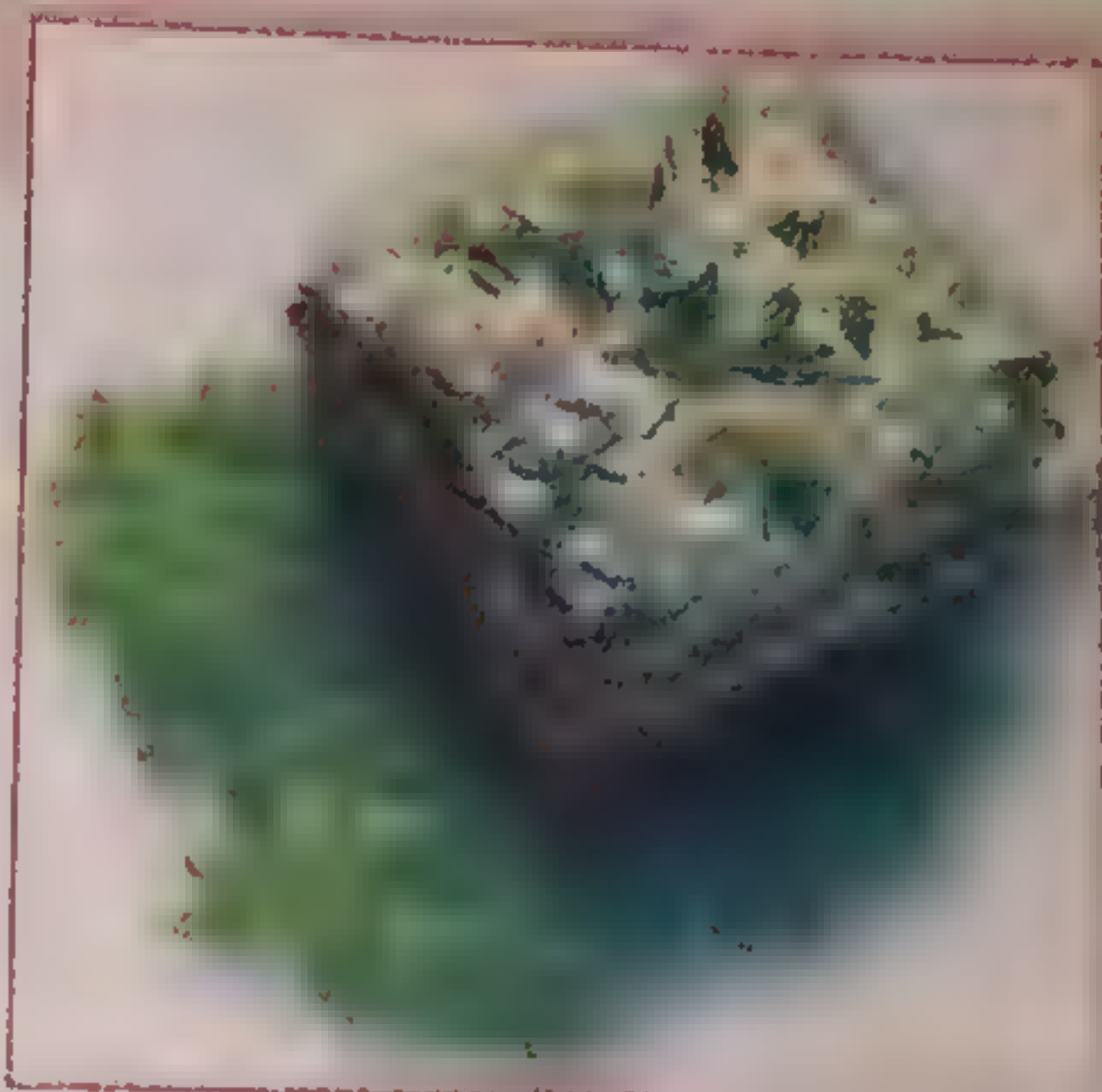
Рецептура продуктов рассчитана на большое количество булочек, поэтому лучше поделить на 3. По самому рецепту я пеку на Пасху пирожки со сладкой начинкой, пироги и куличи.

В теплом молоке развести дрожжи и 1 ст. л. сахара. Поставить в теплое место на 20 минут. Отделить белки от желтков. Взбить в пену белки с сахаром. Добавить в опару все продукты по рецепту. Осторожно добавить белки, постоянно помешивая. Муки всыпать столько, чтобы тесто не прилипало к рукам. Заместить тесто, оставить подниматься на 2 часа. Разделить тесто на булочки. Можно в тесто добавить изюм, а можно сделать с начинкой. Вместо обычных начинок из варенья, орехов или творога можно завернуть в тесто карамельку с начинкой. В духовке она расплавится, и начинка будет вкусная, мягкая.

Печеночный торт

1 кг свиной печени (перемолоть на мясорубке), 1 стакан сметаны, 2 яйца, соль, мука.

Из печени, сметаны, яиц и муки замесить тесто как на оладьи. На разогретой сковороде с растительным маслом поджарить коржи. Если будут ломаться, то добавить муки. Коржи обжарить с двух сторон, остудить. Приготовить салат-начинку: морковь (можно отварить) натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанный лук, майонез, чеснок, пропущенный через чеснокодавилку. На тарелку положить печеночный корж, сверху начинку. Так повторить со всеми коржами. Сверху намазать оставшейся начинкой. Полить майонезом, посыпать зеленью. Поставить на 2—3 часа для пропитки.



Бутерброды

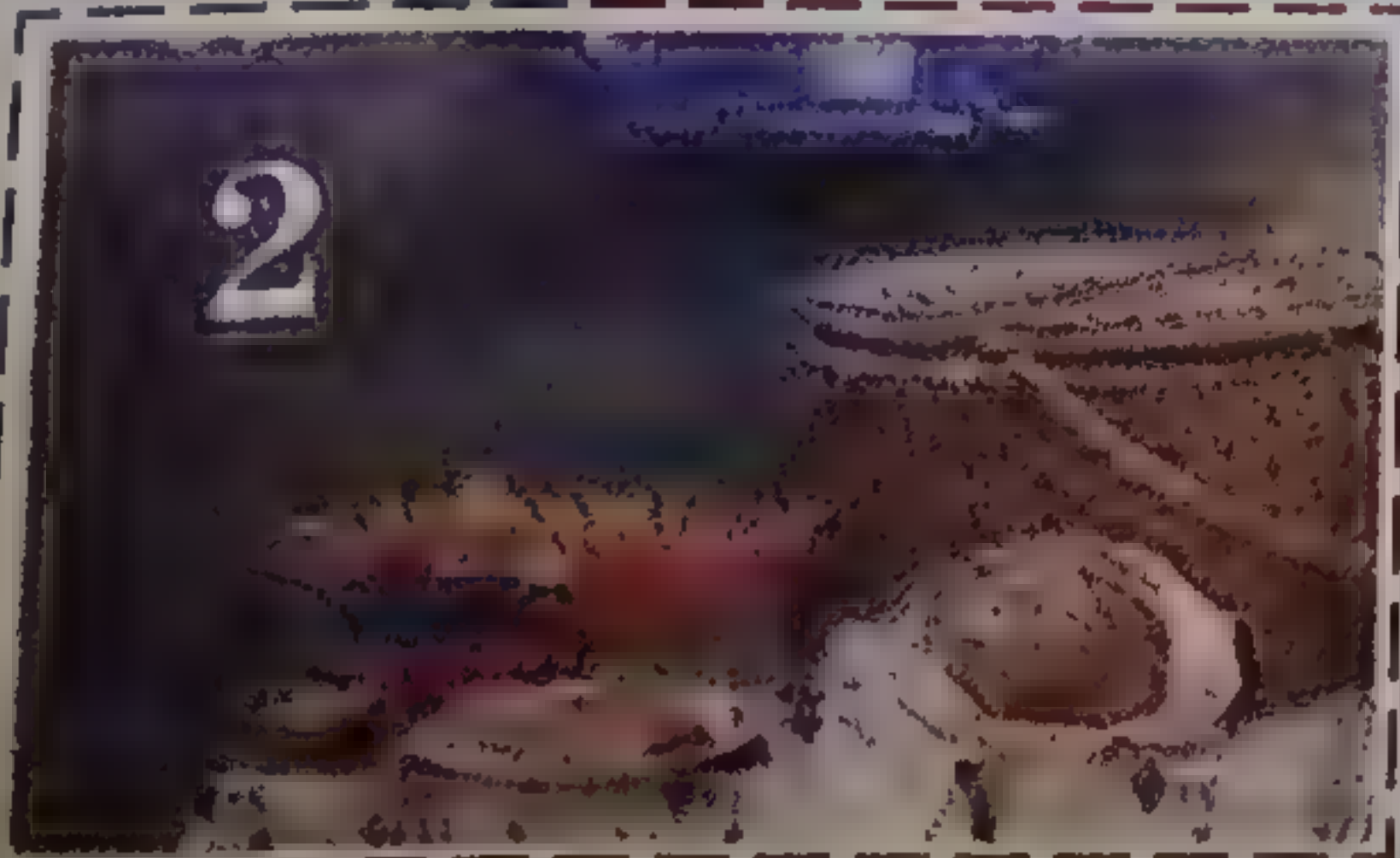
Простой хлеб или длинный батон нарезать кусочками шириной 1 см. Обжарить с одной стороны на растительном масле. Обжаренную сторону намазать шпротным паштетом. Сверху положить кружок свежего помидора, смазать майонезом, смешанным с чесноком. Вместо помидора можно положить натертую морковь, смешанную с майонезом и чесноком. Сверху посыпать зеленью.

Мясной салат

Количество продуктов на глаз.

Отварить любое мясо (мне нравится с куриным). Мясо нарезать соломкой. Отварную морковь нарезать соломкой. Лук нарезать полукольцами и залить на 20 минут уксусом. После уксус слить, лук добавить в салат (лук можно обжарить). Добавить банку зеленого горошка. Салат посолить, заправить майонезом.

Конкурс «Собери 22 купона»



Соберите 22 купона и пришлите нам до 25 декабря 2007 года. Компьютерный жребий выберет 3 победителей. В письме с купонами укажите подарок, который вы хотели бы получить.

Разыгрываются формы для выпечки и запекания, тостер, соковыжималка для цитрусовых.



Воскресный обед

Е. Т. Попова, Московская обл.

Куриные котлетки

1 куриная грудка, 1 луковица, 1 морковь, 1 картофелина, 1 долька чеснока, капуста (немного), грибы (по желанию), зелень петрушки, соль, перец, сметана или кефир (примерно полпачки), майонез (такое же количество, как сметаны), яйцо, мука.



Грудинку, зелень и овощи прокрутить на мясорубке. Добавить кефир (или сметану), майонез, яйцо, муку и специи. Хорошенько перемешать. Должна получиться консистенция как на оладьи. Выкладывать на сковородку ложкой и жарить до готовности.

Грибы в сыре

Шампиньоны — 500 г, 1 луковица, плавильный сырок, натуральный йогурт — 150 г, соль, перец.

На разогретой сковороде с маслом поджарить 500 г шампиньонов, затем добавить к ним мелко нарезанный лук. Когда грибы будут почти готовы, добавить нарезанный плавильный сырок типа «Янтарь» или «Дружба». Как только сыр начнет плавиться, влить 150 г натурального йогурта (без фруктовых добавок). Посолить и поперчить на свой вкус. Потушить все продукты еще минут 5—7. Выложить на большое блюдо листья салата, сверху горкой положить готовые грибы, вокруг выложить любой гарнир, например картофель запеченный, посыпать сверху нарезанной зеленью.

Салат «Влюбленность»

Крабовые палочки — 200 г, колбасный сыр — 100 г, огурец — 1 шт., кукуруза — 1 банка, вареные яйца — 5 шт., майонез — 120 г, соль.

Все эти компоненты нарезать кубиками, посолить, заправить майонезом и можно украсить петрушкой или укропом.

Пирог «Рыжик» с облепиховым сиропом

3/4 стакана облепихового сиропа, 3/4 стакана сахара, 1,5 стакана муки, 2 яйца, 1 ч. л. соды, гашенной уксусом.

Взбить яйца до образования пены, смешать с мукой, сиропом, сахаром и гашеной содой. Вылить на смазанную маргарином сковороду и выпекать в разогретой духовке до образования золотистой корочки.



Напоминаем, что на газету «Кулинарные хитрости»

Рецепты читателей» можно подписаться с любого месяца.

КУЛИНАРНЫЕ ХИТРОСТИ — РЕЦЕПТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ № 2(68), 2007 г.

Цена свободная

Рецепты читателей

Выходит два раза в месяц.

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № 77—17095

Учредитель и издатель: ООО «Газета—Трамвай» Подписные индексы: в каталоге агентства «Роспечать» — 25979 в каталоге ООО «МАП «Почта России» — 16992

Адрес для писем: 603115, г. Нижний Новгород, а/я 54 Адрес редакции и издателя: 603005, г. Н. Новгород, ул. Несерова, 9, оф. 812

По вопросам распространения обращаться по тел. (8312) 28-15-10.

Главный редактор: Степанова Н.А.

Верстка: Мусихин А.И.* Корректор: Орехова Е.В.

Перепечатка без согласования с редакцией не допускается. Ссылка на газету «Кулинарные хитрости — Рецепты читателей» обязательна. Рукописи, письма и фотографии не возвращаются.

Подписано в печать: 22.01.07 г. в 15.00, по графику: 22.01.07 г. в 15.00

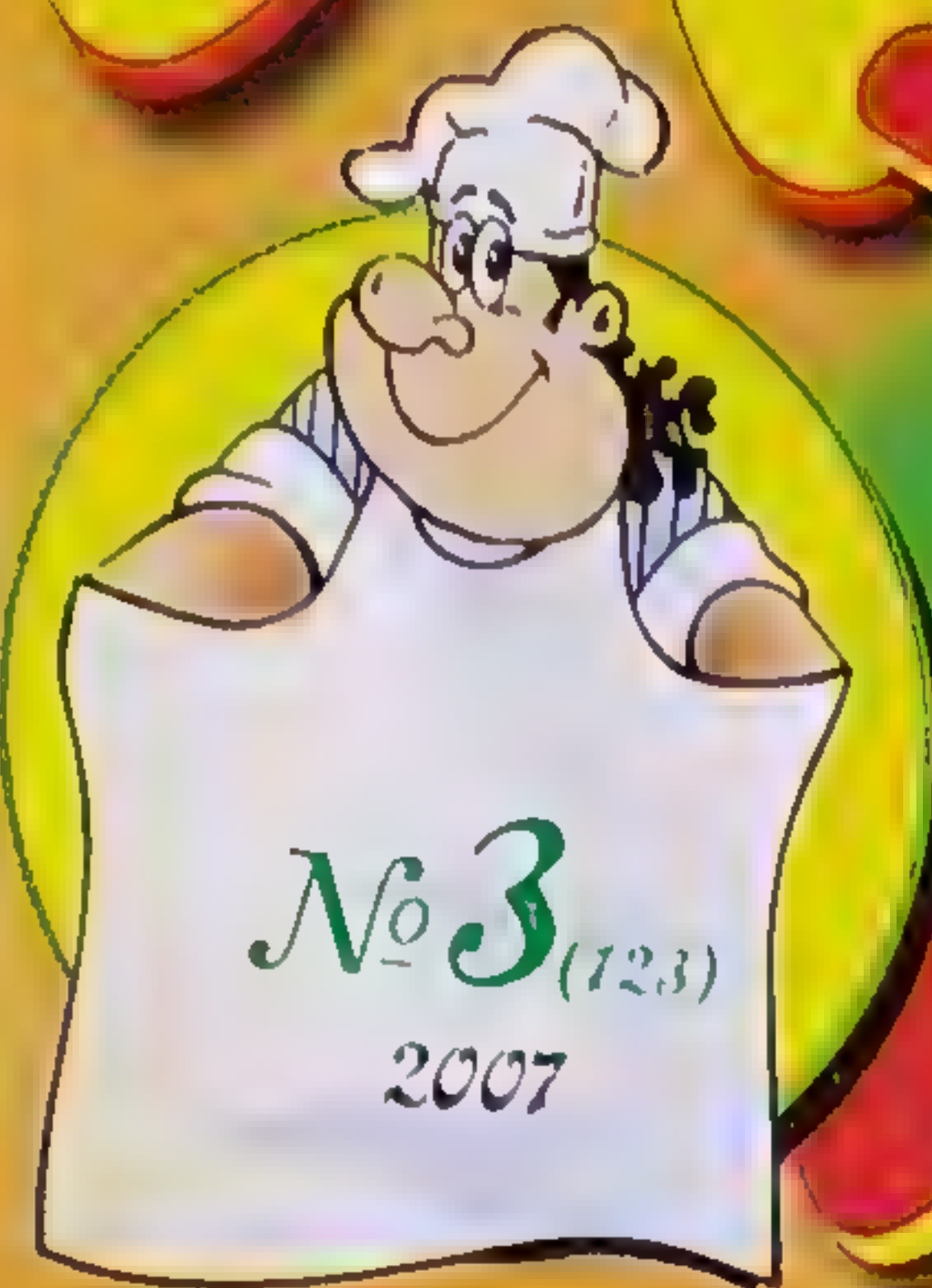
Отпечатано в ГУП «ИПК «Чувашия»: г. Чебоксары, пр. И. Яковлева, 13

При работе над номером были использованы материалы издательства «АРКАИМ».

© «АРКАИМ», г. Челябинск, 2001 г.

Заказ № 175

Общий тираж — 179 700 экз.



Кулинарные цитроусты

Счастье — есть!

МЕНЮ:

ЗАКУСКА «ОСТРОВ ЛЮБВИ»

ВАТРУШКА «НА БЕГУ»

ПЕЧЕНЬЕ «ВАЛЕНТИНКИ»

БЫСТРОЕ ПЮРЕ

ГОРЯЩИЕ БЛИНЧИКИ

РЫБА «ЗАБЫТЫЙ ВКУС»

САЛАТ «КИПРИАНА»

РАССОЛЬНИК «ГРИБНОЙ»

СЛОЕНКА С ВЕТЧИНОЙ

Блины на Масленицу



БОЛЕЕ 60 РЕЦЕПТОВ



Отчего невесел сегодня уральский народ...



Кухонные хитрости №3

— 2 —

Закуски, салаты

САЛАТ «КОРОЛЕВСКИЙ»

Батон пшеничный — 2 ломтика, филе куриное вареное — 200 г, арахис жареный соленый — 50 г, репчатый лук — 2 шт., сливочное масло — 40 г, майонез — 4 ст. л.

Батон нарезать кубиками, подсушить. Филе курицы и лук нарезать соломкой. Лук обжарить на масле до золотистого цвета. Орехи мелко порубить. Подготовленные ингредиенты салата соединить, заправить майонезом и перемешать. Салат выдержать в холодильнике 15 минут. При подаче салат украсить зеленью.

СЛОЕНКА С ВЕТЧИНОЙ

Все выложить слоями и промазать майонезом.

1-й слой — грибы, обжаренные с луком.

2-й слой — мелко нарезанная ветчина.

3-й слой — яичные белки.

4-й слой — тертая варенная морковь.

5-й слой — тертый сыр.

6-й слой — желтки.

Салат сначала должен пропитаться, а затем его надо поставить ненадолго в холодильник!

САЛАТ «ОСОБЫЙ»

Кальмары вареные — 200 г, помидоры — 2 шт., огурцы — 1 шт., горошек зеленый консервированный — 100 г, фасоль стручковая — 50 г, масло растительное — 2 ст. л., лук репчатый красный — 1 головка, зелень укропа, соль.

Филе кальмара нарезать соломкой. Помидоры и огурец нарезать соломкой, репчатый лук — полукольцами, отваренную фасоль разрезать на части. Соединить продукты, заправить растительным маслом, посолить и перемешать. Украсить консервированным горошком и зеленью.



САЛАТ «КОРОЛЕВСКИЙ»

Ч. Ю. Клименко, Белгородская обл.

ЯЙЦА С ХРЕНОМ

5 яиц, 1 стакан сметаны, 200 г хрена, 1 ч. л. столового уксуса, 1 ст. л. муки, 1 ч. л. сахара, 2,5 ст. л. растительного масла, соль.

Хрен очистить, натереть на терке. Слегка обжарить на растительном масле, добавить муку, сметану, уксус, сахар и соль. Все перемешать, довести до кипения, остудить. Яйца очистить и разрезать на половинки. Разложить на тарелку и полить подготовленной подливкой.

КОЛЬРАБИ С ЧЕСНОКОМ

Кольраби и морковь натереть на терке. Добавить по вкусу чеснок (через чесночницу) и заправить майонезом. Соль и зелень по вкусу.

ЗАКУСКА «ОСТРОВ ЛЮБВИ»

1 батон, 3—4 вареных яйца, 1—2 шт. вареной моркови, 2—3 сельди, 300 г сливочного масла.

Батон разрезать вдоль, удалить мякиш. Получившиеся «лодочки» смазать 100 г сливочного масла. Вареные морковь и яйца, мякиш батона и филе сельди измельчить и перемешать. Добавить размягченное масло (остатки) и снова тщательно перемешать. Наполнить половинки полученной массой, соединить их, придав форму целого батона. Поместить в пакет или завернуть в пленку и поместить в холодильник для застывания масла. Затем нарезать ломтиками и выложить на блюдо, украсив зеленью.



САЛАТ «ОСОБЫЙ»



ВЕТЧИНА С ОРЕХАМИ

Ветчина — 200 г, майонез — 5 ст. л., орехи грецкие молотые — 4 ст. л., зелень петрушки, чеснок — 2 дольки.

Орехи смешать с мелко рубленной зеленью, измельченным чесноком и частью майонеза. Ветчину нарезать тонкими ломтиками и, выложив на каждый ореховую начинку, свернуть трубочками. Перед подачей трубочки оформить «сеточкой» из оставшегося майонеза и веточками зелени.

А. Ч. Котова, Ростовская обл.

ДОМАШНИЙ МАЙОНЕЗ

3 ст. л. муки размешать в 200 г воды и заварить до густого клейстера, остудить. В полученную массу добавить по 1 ч. л. сахара, соли и готовой горчицы, влить 2 ст. л. 9%-ного уксуса, добавить 2 сырых желтка. Все взбить миксером до однородности. Не прекращая взбивать, тонкой струйкой влить 1,5 ст. л. растительного масла. Если майонез получился слишком густым, разбавить его кипяченой водой.

ДОМАШНИЙ ПАШТЕТ

500 г любой печени или мясного фарша. Печень прокрутить в мясорубке, 300 г сала нарезать очень мелко. Добавить чеснок, молотый перец душистый, хмели-сунели, соль по вкусу. Добавить 2,5 стакана муки и 5 яиц. Все тщательно перемешать и выложить в целлофановые мешочки, придав форму колбасок, завернуть и перевязать нитками. Варить 1,5 часа. Достать, остудить и развернуть. Нарезать ломтиками, украсить зеленью.

ДОМАШНИЕ ШПРОТЫ

На 1 кг мойвы — 1 стакан заварки, 0,5 стакана растительного масла, специи (лавровый лист, перец душистый, соль).

1 ст. л. заварки залить 1 стаканом кипятка и настаивать 15 минут. Процедить и остудить. Рыбу промыть, удалить головы и внутренности. Выложить ее в кастрюлю с толстым дном, прослаивая специями. Залить рыбу маслом, чтобы полностью покрыло рыбу, а сверху залить чаем, подсолненным по вкусу, и поставить на слабый огонь. Варить 30—40 минут. Остудить и подать к столу.



ВЕТЧИНА С ОРЕХАМИ

НОВЫЙ КОНКУРС «ПРИДУМАЙ СВОЙ РЕЦЕПТ»

Идею конкурса предложила Софья Маркина из Екатеринбурга.

Придумайте свой рецепт к данной фотографии. Варианты лучших рецептов будут напечатаны, а автор самого интересного получит приз!!!





СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ

Картофель — 1 кг, вода — 1,5 л, корень сельдерея — 150 г, репчатый лук — 2 шт., копченое сало — 70 г, чеснок — 2 дольки, перец черный молотый, соль, майоран, зелень укропа рубленая — 2 ст. л.

Картофель, сельдерей и лук очистить и нарезать ломтиками. Опустить овощи в кипящую воду, добавить соль, перец, майоран, чеснок и варить до готовности. Сало нарезать мелкими кубиками, обжарить на сковороде без масла и положить в суп. При подаче посыпать суп зеленью.

СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРИБАМИ

1,5 стакана гороха, 30 г сушеных грибов, 1 л бульона, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, 1 ст. л. сливочного масла.

Грибы предварительно замочить, отварить, соединить с отваренным в бульоне горохом и прокипятить. За 5 минут до готовности заправить поджаренными овощами (морковью и луком).

СУП-ПЮРЕ «ОРАНЖ»

Морковь — 4 шт., рис — 1/2 стакана, масло — 3 ст. л., молоко — 2 стакана, соль и сахар — по 1 ч. л.

Очищенную и промытую морковь нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю, влить 1/4 стакана воды, добавить соль, сахар и тушить 5—10 минут. После этого всыпать рис, залить 5 стаканами воды, накрыть крышкой и варить на слабом огне 40—50 минут. Затем вместе с отваром протереть сквозь сито, 2 ст. л. риса отложить. Пюре развести горячим молоком и по вкусу посолить. При подаче на стол суп заправить маслом и положить сваренный рис. К супу подать гренки.



СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ

ОВОЩНОЙ СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

750 г цветной капусты, 500 г картофеля, 500 мл бульона из кубиков, 1 банка консервированных очищенных помидоров или в собственном соку (425 мл), соль, перец молотый черный и красный по вкусу, 1 луковица, 2 ст. л. петрушки, 1 яйцо, 3 ст. л. панировочных сухарей, 400 г рубленого мяса, 1 ст. л. смеси зелени.

Капусту очистить и разделить на соцветия. Картофель очистить и нарезать кубиками. Бульон довести до кипения и варить в нем 20 минут картофель и капусту. Помидоры протереть через сито или на мелкой терке, добавить к вареным овощам вместе с соком из банки, заправить солью и перцем. Лук почистить и порубить, смешать с петрушкой и мясом, вбить 1 яйцо. Слепить шарики из фарша с грецкий орех, положить в суп. Тушить еще 15 минут, приправить солью и перцем.

РАССОЛЬНИК ГРИБНОЙ

Сушеные грибы перебрать, промыть и замочить в холодной воде на 3—4 часа. Набухшие грибы вновь промыть и, процедив воду, в которой они замачивались, отварить в этой же воде до готовности. Грибы вынуть из бульона, промыть, нарезать мелкими кусочками и обжарить в масле. Картофель очистить и нарезать кубиками. Лук и коренья очистить, нашинковать соломкой и обжарить в масле без изменения цвета. Огурцы очистить от кожицы, семян, нарезать соломкой и припустить в небольшом количестве жидкости. Бульон процедить, положить в него овощи, перловую крупу, грибы и варить до готовности. В рассольник добавить процеженный прокипяченный огуречный рассол. При подаче заправить сметаной, зеленью.

1—2 луковицы, корень петрушки или сельдерея, крупа перловая вареная — 50 г, масло сливочное — 7 ст. л., сметана — 6 ст. л., зелень укропа или петрушки, грибы сухие — 100 г, вода — 1,5 л, огурцы соленые — 5 шт., картофель — 5 шт., морковь — 2 шт.

Н.Ю. Клименко, Белгородская обл.



ВАТРУШКА «НА БЕГУ»

100 г сметаны соединить с 1 яйцом, солью, сахаром, содой (не гасить) и 5—6 ст. л. муки. Тесто вымесить. Сковороду смазать растительным маслом. В середину влить начинку: 100 г творога, 1 яйцо и 1 ст. л. сливочного масла. Жарить ватрушку на огне при закрытой крышке. Готовую ватрушку перевернуть на блюдо.

АППЕТИТНЫЕ КОЛОБКИ

Смешать 1 стакан кефира, 3 ст. л. сахара, 1 яйцо. Добавить соль на кончике ножа, муки столько, чтобы тесто получилось гуще, чем на оладьи, и сразу соду, гашенную уксусом. Тесто хорошо вымесить. Налить в кастрюлю или глубокую сковороду масло, разогреть его. Опускать в него чайной ложкой тесто (ложку смачивать в холодной воде). Жарить до готовности.

САЛАТ «ОРИГИНАЛ»

Зелень укропа и петрушки, белок вареных яиц нарезать и перемешать. Вареные желтки растереть со сметаной и заправить салат.

«КРЫЛЫШКИ ЛЮБВИ»

Натереть на терке 1 сырую свеклу, 2 моркови и смешать с 0,5 банки майонеза, добавить измельченный чеснок. Куриные крылышки натереть перцем и солью, обмазать майонезом с овощами и запечь в духовке до зарумянивания.

«Лучшие рецепты месяца»

Мы ждем от вас писем с лучшими вашими рецептами и советами. Каждый месяц за самые интересные рецепты — кулинарная книга. Итоги конкурса «Рецепты февраля» будут опубликованы в «Кулинарных хитростях» № 4/2007 г.

Т.А. Фарафонова, г. Тольятти

САЛАТ «ЭКОНОМ»

1 банка красной консервированной фасоли, 1 пучок кинзы (мелко нарезать), майонез.

Все перемешать, выложить в салатник. По желанию можно добавить 1 маринованную или 1 обжаренную луковицу.

КАПУСТНЫЙ САЛАТ

1 вилок савойской или китайской капусты мелко нарезать. Добавить нарезанный кубиками сыр и заправить майонезом.

ДЛЯ БУТЕРБРОДОВ

Зелень (укроп, зеленый лук, петрушка) мелко нарезать и хорошо растереть с тертым вареным яйцом. По вкусу добавить соль и перец и заправить майонезом.

СЫРНЫЙ САЛАТ

1 большая свежая морковь (на мелкой терке), сыр натереть на крупной терке, 1 долька чеснока — на мелкой терке.

Все перемешать и заправить майонезом.

Ждем от вас писем с фотографиями ваших любимых блюд с рецептами.
ПРИЗ — 200 РУБЛЕЙ.

За лучшие экономные рецепты приз — 100 рублей. Рецепты должны быть вкусными, но с минимальными денежными затратами на продукты.

КАПУСТА НА ПРАЗДНИК

Крепкий вилок капусты нарезать крупно и уложить в кастрюлю. Между листьями положить тонкие ломтики чеснока, а с боков капусты — круглые ломтики сырой свеклы. Залить рассолом, накрыть крышкой. Через 3—5 дней готовую капусту поставить на холод.

Для рассола: на 2 л воды — 2 неполные ст. л. соли, 2 ст. л. сахара, 6—8 горошин перца, 3—5 шт. лаврового листа (чтобы листочки лучше придавали аромат, надо их сполоснуть и потереть друг о друга), 0,5 стакана яблочного уксуса.



ФОТО Т.А. ФАРАФОНОВОЙ



С.С. Савельева, г. Нижний Новгород

приз — набор спец

Я очень часто на праздничный стол готовлю именно эти рецепты, гости им нравятся. Надеюсь, что они понравятся и читателям.

САЛАТ «ХРУСТИК»

100 г сухариков, 200 г мяса (желательно копченые окорочка), 100 г сыра, 2—3 ст. л. кукурузы, 2—3 ст. л. горошка, 250 г майонеза, 2 ст. л. подсолнечного масла.

К нарезанным небольшими кубиками сухарикам (полить небольшим количеством подсолнечного масла), добавить очищенное копченое мясо, нарезанное кубиками, сыр, нарезанный кубиками, кукурузу, горошек. Посолить, поперчить и заправить майонезом.

САЛАТ «ПОЛЕСЬЕ»

200 г филе цыпленка, 200 г языка, 200 г ветчины, 300 г грибов, соль, черный молотый перец и майонез по вкусу.

Филе цыпленка, язык, ветчину, отварные грибы нарезать тонкими полосками, посолить, поперчить. Заправить майонезом.

СЫРНЫЕ ШАРИКИ

250 г мягкого сыра, 1/2 ч. л. паприки, 1 ст. л. измельченной зелени петрушки, 50 г измельченного арахиса или кокосовой стружки, соль и перец по вкусу.

Соединить сыр, паприку, соль и перец. Скатать шарики. Смешать петрушку и арахис, выложить тонким слоем на тарелку. Обвалить шарики в арахисе и зелени, воткнуть тонкие палочки. Подавать охлажденными.

Ждем от вас писем с рецептами на темы: «Ужин за 30 минут» и «Празднуем день рождения». Авторы самых интересных рецептов будут награждены интересными призами.

«ШАРИКИ-КРАБИКИ»

5 яиц, 2/3 банки кукурузы, 1 куриный кубик, 250 г крабовых палочек, 1/2 стакана риса, 100 г твердого сыра, майонез.

Развести бульон и отварить в нем рис. Пропустить через мясорубку крабовые палочки, кукурузу, рис и сваренные яйца. Добавить майонез и тщательно перемешать. Из полученной массы слепить шарики диаметром 2—3 см. Натереть на мелкой терке сыр и посыпать им готовые шарики. Перед подачей шарики можно выложить в маленькие тарталетки или просто на плоское блюдо. Украсить зеленью, кольцами перца и огурцами.

КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ

Курицу разделить на порционные куски, слегка отбить, натереть солью и красным перцем. Нашпиговать чесноком. Положить куски на смазанный маслом противень и поставить в духовку. Готовую курицу полить соусом.

Для соуса: смешать 200 г томатного соуса, 100 г чеснока, 70 г сметаны. По вкусу добавить молотый душистый перец и тертый хрен.

ГОРЯЧАЯ ЗАКУСКА С ГРИБАМИ

600 г куриного филе, 500 г консервированных шампиньонов, 100 г сливочного масла, 500 мл молока, 2 ст. л. муки, соль и перец по вкусу, 1 бульонный кубик, панировочные сухари.

Филе обжарить в 2 ст. л. масла, нарезать соломкой и выложить в форму для запекания. Грибы потушить в масле 5 минут и выложить на курицу. Духовку нагреть до 220°C. Муку подрумянить в оставшемся масле, влить молоко, добавить кубик, соль и перец. Довести до кипения и залить курицу и грибы, посыпать сухарями. Поставить на 10 минут в духовку.

ЯЗЫК ЗАЛИВНОЙ

Язык (около 1 кг), 2 ст. л. желатина, корень и зелень петрушки, 1 луковица, 3 яйца, 1 лимон, 2 моркови, соль и перец по вкусу.

Язык сварить, добавив в бульон корни петрушки, морковь, лук (целиком) и перец горошком. В конце варки посолить. Готовый язык положить на несколько минут в холодную воду, чтобы легче было удалить кожу (очищать кожу надо с тонкого конца). Очищенный язык положить в отвар и дать остыть. Затем нарезать тонкими порционными кусками, уложить на блюдо, украсить ломтиками лимона, моркови, яйца, зеленью петрушки. Желе приготовить на бульоне, процедить и залить язык. Поставить в холодильник для застывания. Подать на стол с хреном.

МЯСО ПОД «ШУБОЙ»

Мясо нарезать кусочками и, отбив, выложить на дно посуды. Посыпать мелко нарезанным чесноком и репчатым луком так, чтобы оно было закрыто ими полностью. Нарезать соломкой сырой картофель, выложить на слой лука. Посыпать тертым сыром, залить майонезом и запечь до готовности в духовке.

ПИРОГ С КРАСНОЙ РЫБОЙ

Готовое слоеное тесто, 200 г отварной красной рыбы, немного копченой красной рыбы, 3—4 яйца, густые сливки или сметана, соль, перец, мускатный орех по вкусу.

Взять форму с небольшими бортиками, выложить в нее раскатанный пласт теста, чтобы оно было и на бортиках. На дно выложить кусочки рыбы — сначала вареную, потом копченую, посыпать тертым сыром и запечь до готовности в разогретой до 180°C духовке.



Л.Т. Козловская, г. Волгоград

приз – разделочная доска

Здравствуйте! Хочу предложить вам свои рецепты для быстрого ужина. Очень хорошая тема, я с работы прихожу поздно, и меня ждет «голодная» семья. Поэтому приходится готовить быстро и, главное, вкусно, потому что они у меня такие привереды. Надеюсь, вам понравятся мои рецепты.



САЛАТ «ВЕСНА»

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДИКИ

Ломтики батона намазать тонким слоем сливочного масла, сверху положить ломтик сыра и запечь в духовке до красивой корочки.

САЛАТ «ВЕСНА»

1 свежий огурец, пучок укропа, 2 вареных яйца, соль, майонез.

Яйца и огурец нарезать кубиками, зелень измельчить, перемешать и заправить майонезом, соль по вкусу. Простенько, но со вкусом, даже мужу нравится. Вместо огурца можно нашинковать капусту помельче и перетереть ее с небольшим количеством соли до появления сока.

КУРИНОЕ ФИЛЕ

Куриное филе хорошо отбить, поперчить и посолить, натереть чесноком и майонезом. Обвалять в муке и быстро обжарить с двух сторон (минуты по 2).

ВЕРМИШЕЛЬ НА ГАРНИР

Поставить вариться вермишель, а пока она варится (минут 10), приготовить поджарку. Натереть на крупной терке морковь и нарезать репчатый лук. Обжарить до мягкости на растительном масле, в конце жарки добавить пару ложек кетчупа и любимой приправы. Прожарить еще минуты 2. Готовую вермишель слить (не промывать), заправить сливочным маслом и перемешать с заправкой.

КЛЮКВЕННЫЙ МОРСИК

Клюкву потолочь, перемешать с сахаром по вкусу. Разложить массу по стаканам и залить кипятком. Пока готовится ужин, ваш морс настоится и остынет.

БЫСТРОЕ ПЮРЕ

Картофель очистить и нарезать крупными кубиками, залить кипятком и поставить вариться. В кипяток добавить соль (можно бульонный кубик), нарезанные черешки укропа (зелень нарезать и отложить), соль, приправу для картофеля. Варить до готовности. Лишнюю воду слить, оставив нужное количество для пюре. Добавить еще сливочного масла, взбитое яйцо и нарезанную зелень. Взбить пюре миксером.





САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С ОГУРЦАМИ

400 г отварного мяса курицы, 300 г огурцов, 300 г майонеза, соль.

Мясо нарезать мелкими кусочками, огурцы — соломкой. Все смешать, посолить и заправить майонезом.

ФРУКТОВЫЙ «ГОГОЛЬ-МОГОЛЬ»

2 яйца, 3 ст. л. сахара, 0,5 стакана фруктового сока, 2 стакана холодного молока и 0,5 стакана холодной воды.

Желтки взбить до образования густой пены, добавить немного соли и сахар, влить сок. Все размешать, влить молоко и воду. Добавить в эту массу отдельно взбитые белки, еще раз взбить и разлить по бокалам.

КУРИНЫЙ БУЛЬОН С КЛЕЦКАМИ

Верхняя часть курицы (нижняя часть пригодится для второго блюда), вода, соль, перец горошком, лавровый лист. Клецки: 2 яйца, 2 ст. л. муки, 3 ст. л. воды, щепотка соли.

Курицу промыть и залить водой. Закрывать кастрюлю крышкой, поставить на сильный огонь, чтобы вода быстро дошла до кипения, затем огонь надо убавить. Бульон должен тихо кипеть. Когда мясо будет готово, бульон надо посолить, положить лавровый лист (потом убрать) и перец горошком. Готовый бульон процедить. Мясо можно использовать для салата или как начинку для пирогов и блинов.

Клецки: желтки, муку, воду и соль тщательно смешать, добавить взбитые в пену белки и вновь перемешать. Чайной ложкой, смоченной в горячей воде, опускать массу в кипящий бульон за 15 минут до подачи к столу. Когда клецки всплывут, можно подавать на стол.

САЛАТ ИЗ БАНАНОВ И КУРАГИ

500 г бананов (без кожуры), 300 г свежей мягкой кураги, сметана и сахар по вкусу.

Бананы нарезать небольшими кусочками, курагу мелко нарезать. Добавить сахар и сметану. Все перемешать и подать на стол.

Тесто: 250 г сливочного масла или маргарина, 1 стакан сахара, 1 яйцо, 2 стакана муки, соль, сода на кончике ножа. Начинка: 1 стакан брусники, 3—4 яблока, 0,5 стакана сахара, 1 ст. л. крахмала, 0,5 ч. л. корицы.

вороду. Аккуратно оформить бортик, поставить лепешку в духовку и слегка подрумянить. Бруснику промыть и обсушить, смешать с сахаром и крахмалом, равномерно выложить на лепешку. Сверху положить тонкие ломтики яблок, посыпать сахаром и корицей. Выпечь до готовности.

ОЛАДЫ С ЯБЛОКАМИ

Яйца, сахар, соль смешать и взбить. Во взбитую массу добавить кефир, муку, растительное масло и замесить тесто. Ложкой наливать тесто на горячую сковороду, смазанную маргарином, поверх теста положить ломтики яблок. Обжарить оладьи с двух сторон. Готовые оладьи посыпать сахаром, смешанным с корицей. Подать с чаем или молоком.

СУП С МАКАРОНАМИ

1,5 литра мясного бульона, 100 г макарон (рожков, ракушек, звездочек), 1—2 картофелины, 1 луковица, 1 морковь, 1 ст. л. сливочного масла, соль, зелень, перец горошком.

В кипящий бульон опустить нарезанную соломкой морковь, картофель — кубиками, макароны, нарезанный и засерованный лук, перец горошком, посолить по вкусу. При подаче посыпать укропом.

САЛАТ ИЗ ТВОРОГА С ОРЕХАМИ

300 г творога, 200 г грецких орехов, 50 г сахара.

Творог с орехами пропустить через мясорубку, добавить сахар, тщательно перемешать. По желанию можно добавить сметану и йогурт.

ПИРОГ «ОСЕННИЙ»

Масло тщательно растереть с сахаром, добавить яйцо, соду, гашенную соком лимона. Всыпать муку и замесить нежное пластичное тесто. Мять тесто не надо, оно станет жестким. Скатать круглую лепешку, положить ее в разъемную форму или на ско-

5—6 полных ст. л. муки, 0,5 литра кефира или простокваши, 2 яйца, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. растительного масла, 0,5 ч. л. соли, 1 ч. л. корицы, 100 г сливочного маргарина, 5—6 яблок, сахар для посыпки.

На фото Данил и Даша Усиковы, фото из газеты «Женские хитрости»





А. Т. Абдомина, Краснодар
**БЛИНЧИКИ, ФАРШИ-
РОВАННЫЕ ВЕТЧИНОЙ**

Блины, ветчина, помидоры, грибы, майонез, твердый сыр, специи, соль, зелень.

Нарезать ветчину соломкой. Грибы немного обжарить на подсолнечном масле, предварительно их нарезав. Помидоры также нарезать соломкой. Все сложить на приготовленный блин: ветчину, грибы, помидоры посолить, добавить майонез, завернуть трубочкой. А сверху блинчик посыпать тертым сыром — и в духовку, пока сыр не расплавится. Вытащить из духовки и посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Мы ждем от вас писем с подборкой рецептов в рубрики «Мое меню» и «Детская кухня». Разыгрываются наборы кухонных полотенец, прихватки и фартуки.

**БЛИНЫ С НАЧИНКОЙ
ИЗ КАБАЧКОВ,
ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ**

Начинка: 1 кг кабачков, 1 яйцо, 10 г масла, соль. Тесто: 2 яйца, 2 ст. л. муки, молоко. Поливка: 2 стакана молока, 3 яйца.

Кабачки очистить, мелко нарезать, посолить и потушить в собственном соку до мягкости, протереть. К полученному пюре добавить яйцо и растопленное масло, размешать. Смешать муку, яйца, масло, соль и влить столько молока, чтобы тесто было как сметана. Дать ему постоять 15—20 минут. Затем жарить блины. Уложить их в сотейник, прославив кабачковым пюре. Сверху сделать проколы вилкой, вылить смесь из яиц с молоком и запечь в духовке. Подавать, нарезав кусочками.



**ТЕМА для рубрики «Я готовлю» —
«Блинчики с начинкой»**

Письма присылайте по почте: 603115, г. Нижний Новгород, а/я 54 или на электронный адрес: kulinar_xitr@mail.ru.

Е. В. Черных, Липецкая обл.

**ФАРШИРОВАННЫЕ
БЛИНЧИКИ**

0,5 стакана молока, перец, пучок петрушки, 300 г свиного филе, 4 ст. л. муки, 400 г шампиньонов, 250 г смеси натертых моркови и огурцов, 1 пучок зеленого лука, 2 яйца, соль.

Смешать молоко и муку. Тесто оставить на 30 минут. Свинину нарезать тонкими полосками. Лук нарезать колечками. Грибы разрезать пополам или четвертинками. Мясо обжарить, добавить лук и грибы, тушить 5 минут. Петрушку мелко нарезать, добавить к мясу вместе с морковно-огуречной смесью. Приправить. Испечь блины и нафаршировать начинкой, сразу подать на стол.

ГОРЯЩИЕ БЛИНЧИКИ

Начинка: 200 г творога, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. сметаны или сливок, щепотка ванилина. Глазурь: 4 ст. л. молока, 4 ч. л. какао, 4 ст. л. сахара, 1 ч. л. сливочного масла, 1 ч. л. коньяка, ванильный сахар.

Приготовить блинчики как обычно. Творог смешать с сахаром, сметаной или сливками, добавить ванилин и начинить блинчики. Поджарить их на сливочном масле. Приготовить глазурь: какао перемешать с сахаром, добавить молоко, перемешать и кипятить 2—3 минуты. Добавить сливочное масло. Горячей глазурью полить блинчики, сбрызнуть их коньяком, зажечь и подать на стол.



ШАМПИНЬОНЫ СО СВИНИНОЙ

Шампиньоны — 600 г, мякоть свинины — 600 г, шпик — 150 г, зеленый лук — 100 г, помидоры мелкие — 250 г, растительное масло — 4 ст. л., перец черный молотый, соль по вкусу, зелень.

Грибы разрезать пополам, зеленый лук — кусочками длиной 3–4 см, шпик — ломтиками. Мясо разрезать на 8 кусочков. Обернуть каждый кусочек ломтиком шпика и закрепить его ниткой. Затем обжарить на масле, посолить, поперчить. Грибы с зеленым луком обжарить на масле, оставшемся от жаренья мяса. Добавить помидоры, разрезанные пополам, жарить вместе еще 5–7 минут. Положить мясо и тушить под крышкой 15 минут. При подаче оформить зеленью.

ШАМПИНЬОНЫ СО СВИНИНОЙ



КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ СО СВИНИНОЙ

Картофель очистить и нарезать крупными дольками, свинину — небольшими ломтиками, слегка обжарить, добавить нашинкованный лук и нарезанную брусочками морковь и жарить, пока лук не подрумянится. Положить картофель, чернослив (без косточек), влить столько воды, чтобы верхний слой продуктов не был покрыт, добавить соль, перец, лавровый лист и тушить в духовке примерно 1 ч.

1 кг картофеля, 300 г свинины, 1 морковь, 1 головка репчатого лука (75 г), 100 г чернослива, 6 горошин черного перца, 2 лавровых листа, соль.

КАША ПШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ И ЯБЛОКАМИ

Крупу залить горячей водой, посолить и поставить вариться. Когда крупа впитает всю воду, закрыть крышкой и поставить на водяную баню со слабо кипящей водой на 20 минут. Добавить в кашу нарезанные фигурно яблоки, морковь, мед и прогреть.

Пшено — 300 г, вода — 600 г, яблоки — 200 г, морковь — 80 г, мед — 60 г, соль.

КАША ПШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ И ЯБЛОКАМИ



Н. Ю. Клименко,
Белгородская обл.

РЫБА В ОМЛЕТЕ

Яйца смешать с молоком 2:1 и посолить. На сковороду выложить обжаренное рыбное филе, вокруг уложить ломтики отварного картофеля. Залить все яичной смесью и запечь в духовке. Посыпать измельченной зеленью.

БЫСТРОЕ ЛОБИО

2 банки белой фасоли в томате, чеснок, грецкие орехи, кинза и лук по вкусу.

Слить в кастрюлю фасоль, поставить на огонь. Обжарить до золотистого цвета 5 больших луковиц, добавить 5–6 мелко нарезанных долек чеснока. Переложить в подогретую фасоль, затем добавить мелко рубленые орехи, дать закипеть. Добавить измельченную кинзу и выключить.

С. Э. Маркина, Екатеринбург

РЫБА «ЗАБЫТЫЙ ВКУС»

На кусок фольги достаточно большого размера положить порцию любой (на фото осетрина) рыбы (если рыба жирная, то без масла, но можно и чуть-чуть маслица по вкусу). Посолить, поперчить, сверху лук колечками, пару долек помидора и обязательно лимон! Можно использовать специи для рыбы. Далее фольгу крепко, но не плотно (то есть без дырок, но с некоторым пространством внутри) завернуть и поставить в духовку на усмотрение хозяйки примерно на 15—20 минут при 180—200°C. Достать, выложить на тарелки, разворачивает каждый сам! Остатки с фольгой выбрасываем — посуду можно не мыть!

РЫБА «ЗАБЫТЫЙ ВКУС»
ФОТОРЕЦЕПТ, ПРИЗ — 200 Р



МОРКОВЬ СО СВИНИНОЙ

600 г моркови, 500 г картофеля, 300 г нежирной свинины, 2 головки репчатого лука, 1 ст. л. маргарина, соль, черный молотый перец, 0,35 л бульона, зелень петрушки (10 г).

Подготовленные мясо и лук нарезать мелкими кубиками, обжарить в разогретом жире, добавить перец, соль, 0,5 л горячей воды, варить 15 минут на маленьком огне. Затем добавить очищенный, нарезанный пополам или кубиками картофель, морковь и влить горячий бульон. Варить 20 минут на маленьком огне. Перед подачей на стол посыпать рубленой петрушкой.

Е. В. Черных, Липецкая обл.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ С ОВОЩАМИ

500 г картофеля, 200 г овощей (морковь, петрушка, сельдерей), 100 г молотых сухарей, 2 яйца, 100 г жира.

Картофель сварить в кожуре, очистить и охладить. Затем натереть на терке, добавить сваренные и мелко нарезанные овощи, обжаренные на жире, молотые сухари и 1 яйцо. Тщательно перемешать и разделить на котлеты. Каждую котлету обмакнуть во взбитое яйцо, обвалять в сухарях и обжарить со всех сторон.

ОЛАДЫ СЫРНЫЕ

200 г плавленого сыра, 40 г маргарина, 10 крупных картофелин, 2 яйца, соль, тмин, 200 г жира.

Маргарин взбить до появления пены и хорошо растереть с плавленым сыром, добавить натертый на мелкой терке картофель и яйца. Посолить, заправить тмином и выпекать в разогретом жире.

НЕЖНЫЕ КОТЛЕТКИ

Курица — 500 г филе, 1 яйцо, мука пшеничная — 2 ст. л., майонез — 250 г, зелень укропа рубленая — 2 ст. л., зелень петрушки рубленая — 2 ст. л., масло растительное — 4 ст. л., соль.

Филе нарезать кубиками размером 1х1 см, залить 150 г майонеза, поставить на 2 часа в холодильник для маринования. Замаринованное филе соединить с мукой, солью, яйцом, перемешать. Обжарить в виде оладий с обеих сторон на разогретом растительном масле до образования румяной корочки. Оставшийся майонез соединить с рубленой зеленью, оставив часть ее для оформления, взбить венчиком. При подаче котлеты посыпать зеленью, полить соусом. На гарнир подать отварные «ракушки».



НЕЖНЫЕ КОТЛЕТКИ



ШИРОКАЯ МАСЛЕНИЦА

12 ФЕВРАЛЯ — НАЧАЛО МАСЛЕНИЦЫ

Масленица — древний славянский праздник, доставшийся нам в наследство от языческой культуры. Это веселые проводы зимы, озаренные радостным ожиданием близкого тепла, весеннего обновления природы. Даже блины, неперенный атрибут Масленицы, имели ритуальное значение: круглые, румяные, горячие, они являли собой символ солнца, которое все ярче разгоралось, удлиняя дни. Возможно, блины были и частью поминального обряда, так как Масленице предшествовал «родительский день», когда славяне поклонялись душам усопших предков.

Проходили века, менялась жизнь, с принятием на Руси христианства появились новые, церковные праздники, но широкая Масленица продолжала жить. Ее встречали и провожали с той же неудержимой удалю, что и в языческие времена.

Главное угощение на Масленице — блины, они пеклись и поедались в несметных количествах. В знаменитых петербургских и московских ресторанах в эту неделю расторопные поваровые вместе с карточкой меню клали на столы отпечатанные поздравления с Масленицей, часто написанные в стихах и украшенные яркими рисунками. На каждый день масленой недели существовали определенные обряды. В понедельник — встреча Масленицы, во вторник — заигрыши. В среду-лакомку тещи приглашали зятюев на блины. В широкий четверг происходили самые людные санные катания. В пятницу — тещины вечерки — зятюя звали тещу на угощение. Суббота отводилась золовкиным посиделкам. Воскресенье называлось «прощеным днем».

БЛИНЫ «ХОЗЯЮШКА»

2 стакана муки, 1 стакан кефира, 1 стакан молока, 1 яйцо, 2 ч. л. сахара, соль по вкусу, сода, растительное масло.

Размешать кефир и молоко с мукой до консистенции негустой сметаны. Добавить яйцо, соль, сахар, соду на кончике ножа. Все хорошо еще раз перемешать. Для того чтобы блины не прилипали к сковороде, добавить в тесто растительное масло. Выпекать тонкие блины на разогретой сковороде. Можно подавать со всевозможными начинками, сметаной, вареньем.

БЛИНЫ С ХЛЕБОМ

400 г черствого белого хлеба, 7 стаканов молока, 6 яиц, 500 г муки, ложка масла, 2 ложки жира, ложка соли.

Стереть корку с 400 г черствого белого хлеба, размочить его (за несколько часов до употребления) в молоке и протереть сквозь сито. В 6 сильно взбитых яиц положить соль, половину хлеба, муку и, взбив массу как следует, размешать ее с оставшимся хлебом. На маленьких сковородках подрумянить слегка масло и жир и, налив тесто, печь с обеих сторон маленькие блины. Их подают горячими с вареньем.

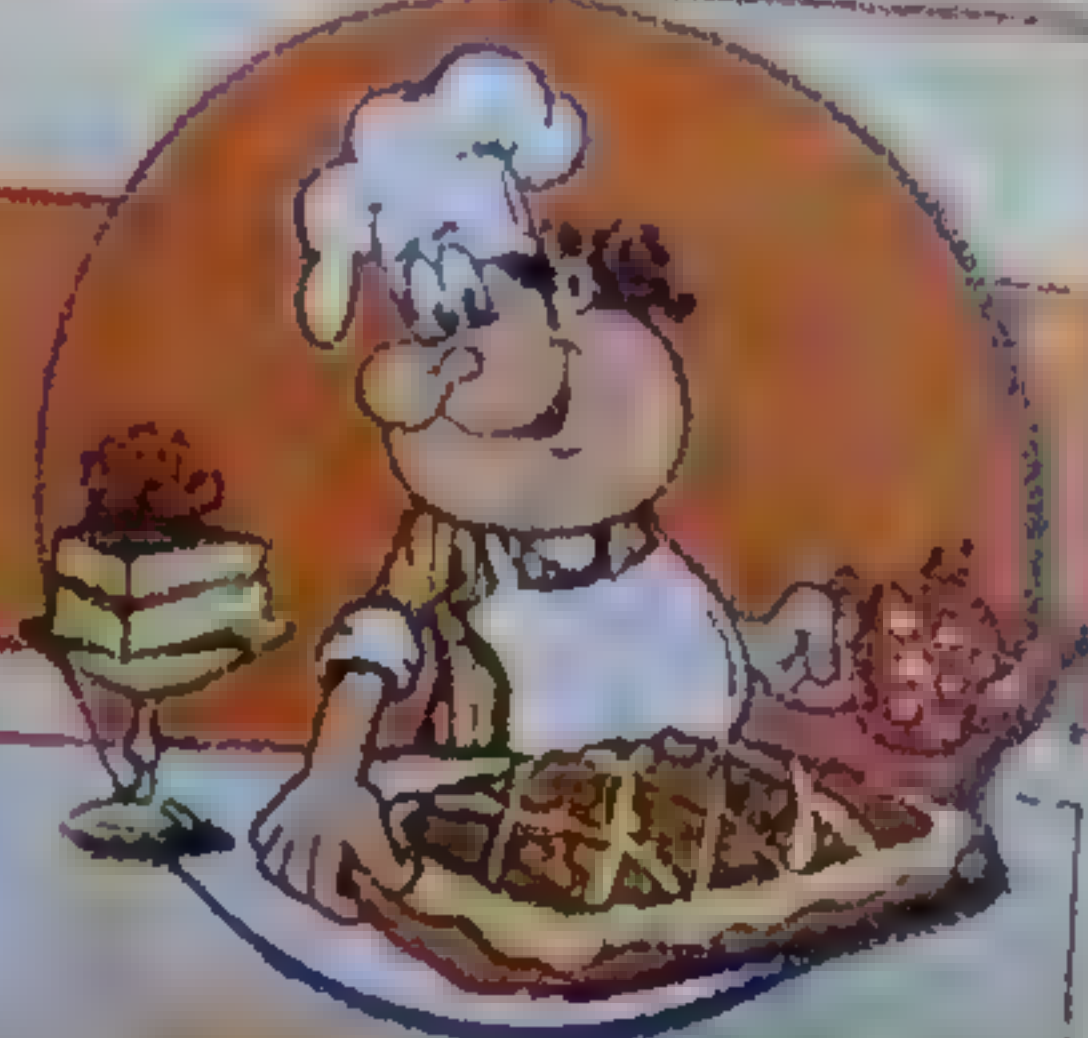
ПОСТНЫЕ РУССКИЕ БЛИНЫ

В теплой воде развести дрожжи, сахар и соль, постепенно всыпать 2 стакана муки (гречневой и пшеничной), замесить тесто и поставить в теплое место. Когда тесто увеличится в объеме, добавить оставшуюся муку, перемешать и вновь поставить в теплое место. После того как тесто поднимется, выпекать блины на разогретой и смазанной маслом сковороде.

Мука гречневая — 1 стакан, мука пшеничная — 2 стакана, дрожжи прессованные — 20 г, сахар — 1 ст. л., масло растительное — 2 ч. л., вода — 3 стакана, соль.

ПОСТНЫЕ РУССКИЕ БЛИНЫ





БЛИНЧИКИ С РЫБНЫМ ФАРШЕМ

Мука пшеничная — 2 стакана, молоко — 2 стакана, яйцо — 3 шт., сахар — 1 ст. л., соль для теста — 1/2 ч. л., для фарша — по вкусу, сода — 1 щепотка, окунь морской (филе) — 500 г, 1 луковица, маргарин — 2 ст. л., лук зеленый, мелко нарезанный — 1 ст. л., перец.

Яйца смешать с сахаром и солью, развести одним стаканом молока, всыпать муку, хорошо размешать, затем развести тесто остальным молоком, добавить соду. Выпекать блинчики на сковороде среднего размера, не переворачивая. Филе рыбы пропустить вместе с луком через мясорубку, добавить немного воды, соль и припустить до готовности, добавить зеленый лук, перец, хорошо перемешать. На обжаренную сторону блинчиков положить фарш, завернуть в виде плоских пирожков. Блинчики поджарить с обеих сторон до золотистой корочки. При подаче блинчики полить растопленным маслом.

БЛИНЫ С ИЗЮМОМ

320 г муки, 0,6 л молока, 2 ст. л. маргарина, 2 ст. л. ложки сахара, 1 ч. л. соли, 15 г дрожжей, 3 яйца, 100 г сливок, 4 ст. л. ложки изюма, масло.

В посуду налить половину нормы слегка нагретого молока, добавить разведенные в молоке дрожжи, всыпать 1 столовую ложку сахара, просеянную муку. Все хорошо перемешать до получения однородной массы. Посуду с тестом накрыть тканью и дать постоять в теплом месте 2,5—3 ч. Затем добавить остальное теплое молоко, желтки, сахар, соль, муку. Замесить тесто и поставить в теплое место для брожения. Через 1—1,5 ч добавить маргарин, хорошо перемешать, дать тесту подняться. За 20 минут до выпечки положить перебранный, промытый, разогретый с сахаром (до разбухания) изюм, хорошо размешать. Добавить взбитые сливки, осторожно перемешать. Блины выпекать на хорошо разогретой смазанной маслом сковороде. К блинам подать мед, варенье, повидло или сметану, взбитую с сахарным песком.

БЛИНЧИКИ С РЫБНЫМ ФАРШЕМ



БЛИНЫ «ЗАГАДКА»

Высыпать в миску муку, добавить растертые с сахаром и солью желтки, влить сливки и все хорошо размешать, чтобы не было комков. Затем влить молоко, добавить растопленное масло, взбить белки и снова все тщательно размешать. Выпекать блинчики очень тонкими. Испечь блинчики и, смазывая маслом, сложить стопкой. Приготовить начинку из яблок и груш или тыквы и кабачков. Для этого сварить сахарный сироп и в нем при слабом кипении проварить плоды. Время варки зависит от вида плодов и ягод. Яблоки и груши очистить от кожицы, удалить семенники, нарезать кубиками и варить в сиропе 15—20 минут. Подготовленные таким же образом тыкву и кабачки варить на 5—10 минут дольше. Размягченные кубики аккуратно выложить на середину блинчика и завернуть «конвертиком». Уложить блинчики на разогретую, смазанную маслом сковороду и слегка обжарить. Перед подачей блинчики полить сиропом. Для начинки можно использовать также клубнику и другие ягоды, но варить их в сиропе нужно не более 5—10 минут.

Мука пшеничная — 2 стакана, молоко — 2 стакана, 3 яйца, масло сливочное — 100 г, сливки — 1 стакан, сахар — 2 ст. л., соль по вкусу. Для начинки фрукты или ягоды.

БЛИНЫ СМЕТАННЫЕ

Вылить в кастрюлю 1 стакан теплой воды, размешать в ней дрожжи, добавить всю гречневую муку и, хорошо перемешав, поставить опару в теплое место. Пока опара подходит, выложить в кастрюлю сметану, всыпать всю пшеничную муку и замесить негустое тесто. Охлажденные яичные белки хорошо взбить, добавить их и размягченное сливочное масло в тесто из пшеничной муки и хорошо перемешать. Когда опара подойдет, выложить ее в кастрюлю с тестом из пшеничной муки, добавить стакан теплого молока с растворенными в нем солью, сахаром и все тесто хорошо взбить лопаткой. Выпекать блины обычным способом.

Сметана — 2 неполных стакана, мука пшеничная — 3 стакана, яичные белки — 5 шт., масло сливочное — 50 г, вода — 1 стакан, дрожжи — 30 г, мука гречневая — 1 стакан, сахар — 1 ст. л., молоко 1 стакан, соль по вкусу.

Подписаться на «Кулинарные хитрости» можно с любого месяца.

Подписные индексы указаны на стр. 16.



БАБКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ГРУДИНКОЙ

Картофель — 500 г, сало (шпик) — 20 г, молоко — 100 мл, грудинка копченая — 50 г, лук репчатый — 0,5 шт., лавровый лист, соль.

Сырой картофель измельчить на терке, отжать, соединить с поджаренными кубиками сала (шпик), репчатым луком, грудинкой, а также солью и кипяченым молоком. Массу перемешать, уложить на смазанный салом противень и выпекать. Подать с жареным на сале луком.

ЯКНИНЕ (ПАШТЕТ)

Печень — 300 г, масло сливочное — 30 г, 1 луковица, вино сухое — 2 ст. л., сало (шпик) — 30 г, перец молотый, соль.

Печень ошпарить, нарезать на куски, тушить с жареным луком, пропустить через мясорубку, добавить масло, соль, перец, вино и взбить. Нарезанное кубиками сало (шпик) и печеночную массу перемешать и варить на водяной бане до готовности. Готовый паштет охладить.

ШВИЛЬПИКАЙ

Картофель — 500 г, мука — 80 г, 1 яйцо, сметана, соль.

Для соуса: сало-сырец — 20 г, лук репчатый — 2 шт., сметана — 20 г (или сметана 20 г и масло сливочное 10 г).

Сваренный в мундире и очищенный картофель прокрутить через протирающую машину, добавить муку, яйца, соль. Из полученной массы сформовать валики диаметром 2 см, придать им плоскую форму, нарезать наискось палочки длиной 7 см, уложить на противень, посыпанный мукой, и выпекать в жарочном шкафу. Затем палочки складывают в кастрюлю, заливают жиром и сметаной, встряхивают и немного выдерживают под крышкой. При подаче поливают соусом из сала, поджаренного с луком и сметаной или маслом и сметаной.

ЗРАЗЫ ОХОТНИЧЬИ

Говядина — 250 г. Для фарша: сосиски — 2 шт., бок свиной копченый — 50 г, грибы сушеные — 20 г, 1 луковица, картофель — 300, перец, соль.

Мясо пропустить через мясорубку и заправить солью и перцем. Сформовать из массы лепешки, закатать в них фарш и обжарить. Фарш приготовить из нарезанных сосисок, отваренных сушеных грибов, свинины и жареного лука. Подать зразы под красным соусом. Гарнир — картофель.

МОРКУ АПКЯПАСС

Морковь — 200, сахар — 1 ч. л., 1 яйцо, корица, сухари — 1 ст. л.

Отварную морковь протереть, ввести желтки, сахар, корицу, массу перемешать, добавить взбитые белки и запекать, посыпав сухарями.

ОЛАДЬИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПО-ЛИТОВСКИ

Картофель — 600 г, 1 яйцо, сметана, соль.

Тертый сырой картофель соединить с яйцами, солью и перемешать. Из полученной массы сформовать оладьи и жарить их на свином жире. Сразу подать на стол. При подаче полить сметаной.

СЕЛЬДЬ С ЖАРЕНЫМ ЛУКОМ

Сельдь соленая — 100 г, лук репчатый — 40 г, масло растительное — 15 г, томат-пюре — 15 г, сахар на кончике ножа, перец.

Лук слегка поджарить с томатом и заправить перцем и сахаром. При подаче покрыть этой заправкой сельдь.

ИТОГИ КОНКУРСА

«Собери 23 гашки»

От вас пришло очень много писем для участия в этом конкурсе, приятно, что у нашего издания столько поклонников. Спасибо всем, кто нас читает. Компьютерным жребием было выбрано 7 писем-призеров, ими стали:

Е. А. Шлыкова, Челябинская обл., приз — набор контейнеров для хранения продуктов

Ю. В. Пекина, г. Ярославль, приз — набор контейнеров для хранения продуктов

С. В. Довгопол, Оренбургская обл., приз — набор контейнеров для хранения продуктов

Л. А. Чинева, г. Москва, приз — тостер

Т. И. Полякова, Самарская обл., приз — тостер

А. С. Носкова, г. Пермь, приз — чайник

И. В. Кузнецова, приз — чайник

Поздравляем победителей!!!

А тем, кто не выиграл, желаем удачи в новых конкурсах, ваш приз еще впереди!

Призы победителям будут высланы по почте в течение месяца



ДЕНЬ СВЯТОГО ВАЛЕНТИНА

Легенды излагают противоречивые версии жизни этого святого, но так или иначе именно благодаря ему 14 февраля каждого года огромное количество жителей Европы и Америки отмечают этот замечательный праздник.

Согласно одной версии в последние дни жизни Валентина в него влюбилась слепая дочь тюремщика. Валентин, как священник, давший обет безбрачия, не мог ответить на ее чувства, но в ночь перед казнью (13 февраля) прислал ей трогательное письмо и подписался: «Твой Валентин». Отсюда и открытки «валентинки». По другой версии, Валентин сам влюбился в прекрасную девушку.

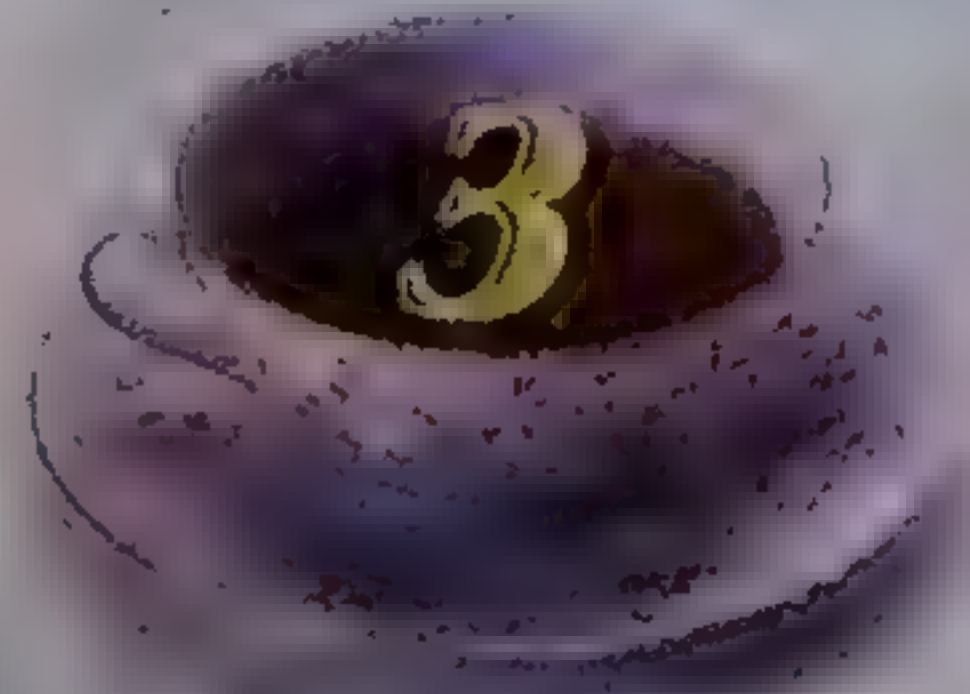
Есть и другая легенда, что на самом деле святых Валентинов было два. Она гласит, что в те далекие времена в Римской империи жил юноша по имени Святой Валентин. Он очень любил детей и всегда проводил много времени с ними. Дети тоже боготворили его. Они жили дружно, радостно и счастливо. Но когда римский император узнал, что Святой Валентин не поклоняется тем богам, которым по его приказу было принято поклоняться в этой стране, его заключили в тюрьму. Дети очень скучали без своего старшего друга, часто приходили к тюрьме, приносили ему записочки с признаниями в уважении и любви. Но ничего не спасло Святого Валентина. Предположительно его также казнили 14 февраля в 269 или в 270 году до н.э.

Деяния их уже давно стали легендой, и теперь уже никто точно не помнит, какому же из них был посвящен праздник. Несомненно одно — молодой христианский священник погиб во имя Любви.



РИСОВОЕ СЕРДЕЧКО

Если вы постоянный читатель — у вас есть возможность выиграть любой из перечисленных призов.



Конкурс «Собери 23 гашки»

Дорогие читатели, соберите 23 купона с чашками, пришлите нам (указав в письме приз, который вы хотели бы выиграть).

Ждем ваших писем с купонами до 15 января 2008 г.

В этом конкурсе будут выбраны 10 ПРИЗЕРОВ. РАЗЫГРЫВАЮТСЯ МИКСЕР, НАБОР КОНТЕЙНЕРОВ ДЛЯ ХРАНЕНИЯ ПРОДУКТОВ, ТОСТЕР, ТЕРМОС, СКАТЕРТЬ, ФОРМА ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ.

ПЕЧЕНЬЕ «ВАЛЕНТИНКИ»



ПЕЧЕНЬЕ «ВАЛЕНТИНКИ»

Взбить масло с сахаром, добавить яйца и сметану, затем ванилин и миндаль. Всыпать смесь муки с солью и мускатным орехом, добавить соду, погашенную лимонным соком, замесить тесто, охладить. Разделить тесто на несколько частей, раскатать, вырезать формочками сердечки и выпекать при 180°C до зарумянивания. Горячие сердечки смазать джемом, посыпать кокосовой стружкой и охладить.

Мука пшеничная — 2 и 3/4 стакана, сахар — 1 стакан, масло сливочное — 100 г, 2 яйца, сметана — 1 стакан, миндаль измельченный — 1 ст. л., соль — 1 ч. л., сода — 1 ч. л., сок лимонный — 1 ч. л., мускатный орех тертый — 1/4 ч. л., ванилин — на кончике ножа, джем ягодный — 1/2 стакана, кокосовая стружка разноцветная — 100 г.

РИСОВОЕ СЕРДЕЧКО

Молоко соединить с цедрой, сахаром и ванильным сахаром. Довести смесь до кипения, добавить рис, посолить и варить до готовности риса. Ягоды соединить с рисом, оставив несколько штук для оформления. Перед подачей рисовую массу уложить на блюдо в форме «сердца», оформить оставшимися ягодами.

Рис — 200 г, молоко — 750 г, цедра 1 лимона, сахар — 3 ст. л., ванильный сахар — 1 пакетик, ягоды (черника, малина, смородина, вишня без косточек, можно замороженные) — 200 г, соль — 1/2 ч. л.



Кулинарные хитрости №3

Несетус & ностер

— 18 —

САЛАТ ИЗ СЫРА ПО-ФРАНЦУЗСКИ

Рис (отварной) — 150—200 г, лук — 1 шт. (лучше ошпарить), огурец (можно соленый или маринованный) — 1/2 шт. или 1 маленький, сметана — 1/2 стакана, лимонный сок — 1 ст. л., 4 помидора, сыр тертый — 1 стакан.

Смешать тертый сыр со сметаной, добавить мелко нарезанный лук, соль, перец. Перемешать с рисом, украсить мелко нарезанным огурцом и четвертинками помидоров. Сверху можно полить лимонным соком.

«СЕРДЕЧНАЯ ШУБА»

1 сельдь (разделать на филе), 2 картофелины, 2 моркови, 2 свеклы, яйца вареные и зелень для оформления, немного растительного масла, красный лук, майонез.

Овощи заранее сварить. Картофель очистить и натереть на крупной терке, перемешать с майонезом, чуть подсолить и выложить первым слоем на плоское блюдо. Филе сельди нарезать мелкими кусочками и выложить на картофель, затем выложить мелко нарезанный красный лук и полить маслом. Затем слой тертой моркови, подсолить, смазать майонезом, затем слой тертой свеклы, майонез. Лучше оставить в таком виде на ночь в холодильнике. Перед подачей на стол украсить мелко натертыми яйцами. Из желтка сделать сердечко, обсыпать укропом, вокруг выложить тертый белок.

Екатерина Сафронова, Ставропольский край

«Кулинарные хитрости» выписываю второй год, очень нравится этот журнал, а за последний год он вообще похорошел, так держать! Часто использую рецепты, особенно читательские. Хочу предложить читателям свои рецепты, надеюсь, вам понравятся они. А также ко Дню влюбленных хочу предложить фоторецепт.

САЛАТ «КИПРИАНА»

Мелко нарезать сладкий перец, желательно, чтобы он был ярко-красный или ярко-желтый, тоненько нарезать ветчину, натереть сыр. Все заправить майонезом и перемешать. Подавать в креманках.

Перец сладкий — 2 шт., ветчина — 250—300 г, сыр — 150 г, майонез по вкусу.

РУЛЕТ ИЗ ПЕЧЕНИ С ЯБЛОКАМИ

500 г печени, 1 луковица, 300 г яблок, 200 г копченого шпика, соль, молотый перец, лавровый лист, 1 ст. ложка масла, 2 ст. ложки сметаны.

С печени снять пленку, нарезать печень ломтиками, слегка отбить, на каждый положить по кусочку яблока, свернуть в рулет, завязав белой ниткой или полоской шпика. В разогретом жире обжарить рулеты, положить в кастрюлю для тушения, добавить бульон или немного горячей воды, жареный лук и тушить под крышкой. Через 20 минут добавить специи, соль и продолжать тушить до готовности. Рулеты вынуть, к жидкости добавить сметану, при желании смешанную с мукой. Снять с рулетов нитки. Подавать, полив соусом, с отварным картофелем.



«СЕРДЕЧНАЯ ШУБА»
ПО РЕЦЕПТУ ПРИЗ — 200 РУБ.

КУЛИНАРНЫЕ ХИТРОСТИ
№3(123), 2007 г.
Цена свободная
Выходит два раза в месяц.



Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций
Свидетельство ПИ № 77—14833 от 3.03.2003 г.
Подписные индексы: в каталоге агентства «Роспечать» — 25977
в каталоге ООО «МАП «Почта России» — 16991

Адрес редакции и издателя: 603005, г. Н. Новгород, ул. Нестерова, д. 9, оф. 812. Адрес для писем: 603115, г. Нижний Новгород, а/я 54.
E-mail: kulinar_xit@mail.ru

По вопросам распространения обращаться в Н. Новгороде: по тел. 8(8312) 28-15-10 в 15.00, по графику 29.01.07 г. в 15.00
Тираж в типографии — 55 800 экз.
Подписано в печать: 29.01.07 г.

Учредитель и издатель: ООО «Газета—Трамвай»
Главный редактор: Степанова Н.А. Верстка: Мусихин А.И. Корректор: Орехова Е.В.
Перепечатка без согласования с редакцией не допускается. Ссылка на газету «Кулинарные хитрости» обязательна. Рукописи, письма и фотографии не рецензируются и не возвращаются.
При работе над номером были использованы материалы издательства «Аркаим», © «Аркаим», г. Челябинск, 2001 г.
Отпечатано в ЗАО «Полиграфический комплекс «Экстра М»:
143400, Россия, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5,
а/м «Балтия», 23 км, полиграфический комплекс.
Заказ № 07-01-056R

НА КУХНЕ У ВАЛЕНТИНЫ

сегодня хозяйничает наш корреспондент в Италии МАРИНА дель МОНАКО

Душистый ДОЖДЬ

Как это ни странно, но спагетти, прославившие на весь мир итальянскую кухню, изобретены в начале XII века арабскими кочевниками.

Арабы, пересекая пустыню на верблюжьих караванах, нуждались в продукте, который не портился бы под палящим солнцем, хорошо хранился и транспортировался, был бы вкусным и питательным.

Смешав муку с яйцами и водой, высушив готовый продукт на солнце, они получили первые спагетти, превратившиеся со временем в неизменных спутников путешественников пустыни на несколько веков.

Историю происхождения этого блюда вам поведаст любой шеф-повар ресторана или trattoria любой географической зоны Италии, где вы остановитесь пообедать. Но попробуйте спросить у местных жителей: "Как приготовить лучший соус к спагетти?"

Уверю вас, что не услышите двух одинаковых ответов.

...В пустом обеденном зале интернационального отеля "Космополь", что расположен на берегу Адриатического моря, разговаривая с раскрасневшимися от работы поварами, прошу объяснить способы приготовления самых распространенных соусов к спагетти, тех, что можно приготовить дома из обычных продуктов. Помощник шеф-повара, молодой человек, энергично жестикулируя, объясняет, как готовится римское национальное блюдо "спагетти алла карбонара".

Его изобрели в средневековье римские пессоры. С их легкой руки появилось питательное блюдо из спагетти и свиных сосисок.

Спагетти с грудкой взбитые яйца, добавьте перца, тертого сыра и энергично перемешайте. Подайте горячими. (Рецепт дан на 4 порции).

— У нас в Неаполе, — вмешивается официант Сальваторе, — спагетти готовят еще проще.

Нужно нарезать тонкими колечками три дольки чеснока, поджарить их в масле, добавив колечко красного острого перца. Когда чеснок станет светло-белым, снять сковороду с огня.

Отварить 200г спагетти, за 2 минуты до их готовности вновь поставить на огонь сковороду с чесноком и перцем. В тот момент, когда спагетти будут готовы, чеснок должен стать хрустким и легко ломаться вилкой. Переложить спагетти в сковороду с маслом, перцем и чесноком, тщательно перемешать и подать горячими. Сверху посыпать тертым сыром. (Рецепт на 2 порции).

Шеф-повар отеля синьор Эудженио советует мне приготовить для гостей знаменитое болонское рагу к спагетти. Подают прямо на

— Ну, а как же соус? — спрашиваю я. — Неужели не существует типично овощного соуса? — из баклажанов? "Сицилия! — дружно отвечают повара. — Спагетти с баклажановым соусом — типично сицилианское блюдо, душистое и по-настоящему богатым и аппетитным". Вам потребуется совсем немного продуктов.

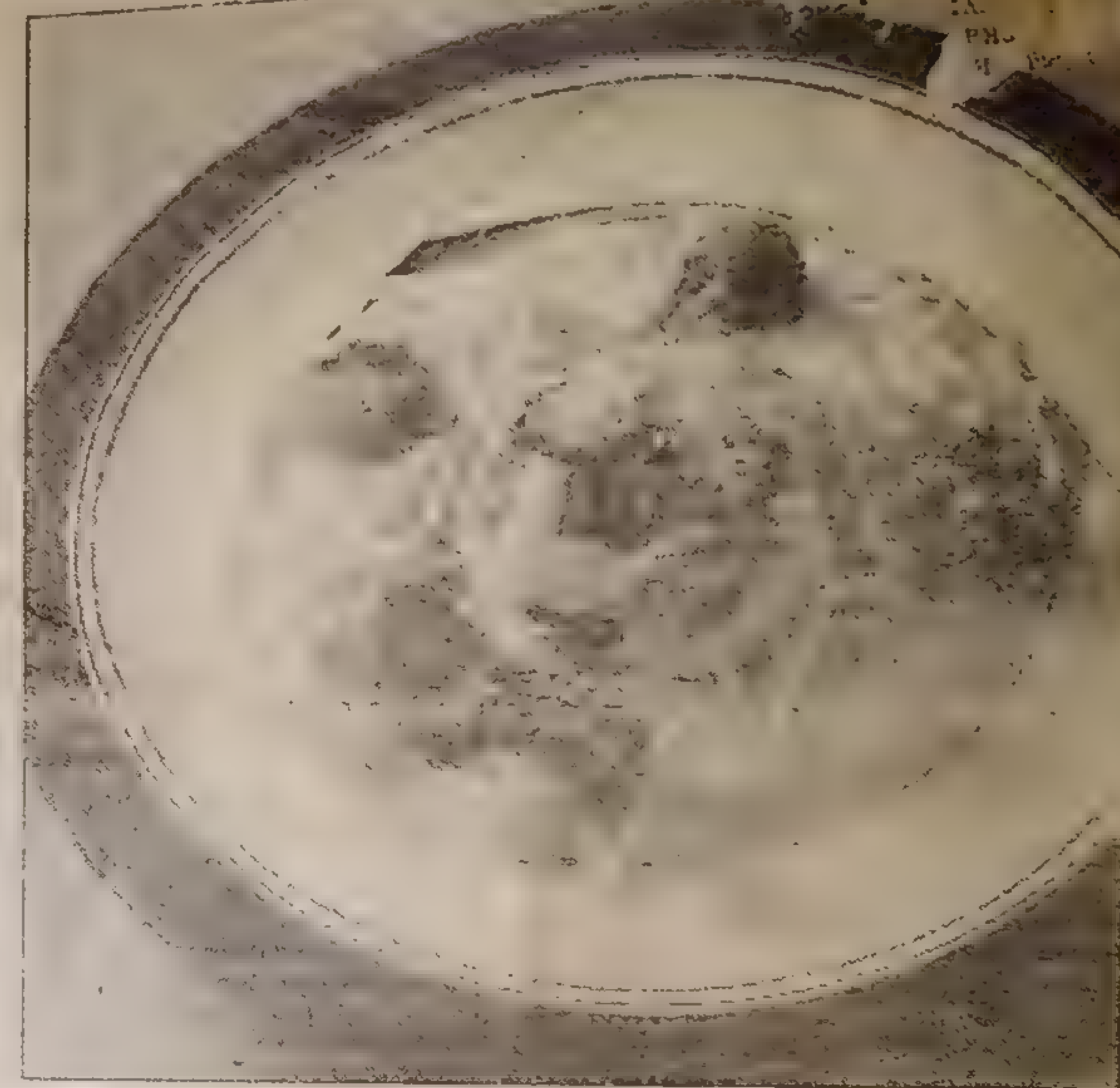
4 небольших баклажана нарезать колечками, посолить и поджарить в масле.

Отдельно приготовить томатный соус, потушив 20 минут помидоры в собственном соку, лук и листья базилика (для запаха). Объединить томатный соус с баклажанами.

Отварить в подсоленной воде спагетти, переложить их в глубокую тарелку, вылить сверху соус и перемешать. Посыпать тертым сыром. (Рецепт на 4 порции).

Я слышу гудок продуктовой машины, доносящийся с улицы: привезли рыбу и мясо к ужину. Повара уходят принимать товар, шеф-повар извиняется за прерванную беседу и советует мне: "О генуэзских соусах спросите у Андреа, это наш бармен, он родом из Генуи и охотно вам расскажет".

Спускаюсь в бар и вижу бармена, расставляющего чистые кофейные чашки на горячей кофеварочной машине. Захватив мой взгляд, объясняет: "Чтобы чашки всегда



были теплыми — так больше нравится клиентам". Я спрашиваю его о соусе: "Не тот ли это знаменитый зеленый генуэзский соус, что продается в маленьких стеклянных баночках в каждом супермаркете?" "Ну что вы, — снисходительно улыбается он, — уважающий себя генуэзец соус готовит сам.

Надо вымыть холодной водой листья базилика (2 пучка), положить их в чашку, добавить 50 г сосновых орешков, 50 г сухого овечьего сыра кусочками, 50 г оливкового масла. Растолочь все хорошо, чтобы масло впиталось. Добавить дольку чеснока и соль. Разбавить соус маслом, чтобы получилась однородная масса, и энергично перемешать.

Отварить спагетти и смешать с сыром, натертым на терке, и с соусом. Подать горячими.

То, что спагетти изобретены древними арабами, — исторический факт. Но фактом остается также и то, что именно итальянцы с их артистизмом и фантазией сумели превратить элементарное блюдо, известное многим народам, в подлинное произведение гастрономического искусства, свято помня о старом мудром правиле кулинарии: аппетит начинается... с взгляда.

Недостаточно приготовить питательное блюдо, необходимо возбудить ум зрелищем искусного оформления и сервировки. И неспроста, наверное, гласит неаполитанская поговорка: "Если тыходишь в рай через дверь, это значит, что ты не из Неаполя. Мы, неаполитанцы, ощущаем дыханиерая, поднимая над тарелкой душистый дождь золотистых спагетти".



Телма

Блюда

➤ Кухонные гарниры

адриатического моря, разговаривая с раскрасневшимися от работы поварами, прошу объяснить способ приготовления самых распространенных соусов к спагетти, тех, что можно приготовить дома из обычных продуктов. Помощник шеф-повара, молодой человек, к тому же, первым начинает разговор и, энергично жестикуюлируя, объясняет, как готовится римское национальное блюдо "спагетти алла карбонара".

Его изобрели в средневековые римские лесорубы. С их легкой руки вкусное и питательное блюдо ныне подается в самых престижных ресторанах. Готовить его очень просто.

Порежьте маленькими кубиками 100г грудки и поджарьте ее на сковороде, смазанной маслом (не пережарьте, иначе исчезнет аппетитный запах мяса!).

Взбейте вилкой в маленькой кастрюльке 3 яйца до получения однородной массы.

Вскипятите воду, посолите, отварите спагетти. Отбросьте их на дуршлаг и переложите в сковороду с поджаренной грудкой, хорошо перемешав. Вылейте на спа-

гетти соус и сразу же снимите с огня.

Отварить 200г спагетти, за 2 минуты до их готовности вновь поставить на огонь сковороду с чесноком и перцем. В тот момент, когда спагетти будут готовы, чеснок должен стать хрустким, а перец — мягким. Переложить спагетти в сковороду с маслом, перцем и чесноком, тщательно перемешать и подать горячими. Сверху посыпать тертым сыром. (Рецепт на 2 порции).

Шеф-повар отеля синьор Эудженио советует мне приготовить для гостей знаменитое болонское рагу к спагетти. Пишет прямо на узорчатой ресторанной салфетке рецепт.

Пропустить через мясорубку мякоть свинины и говядины; мелко нарезать лук, сельдерей и морковь, поджарить их в масле вместе с мясом. Добавить стакан красного вина, мясной бульон и несколько помидоров, консервированных в собственном соку (можно взять свежие помидоры). Тушить все на медленном огне час.

Отварить спагетти и смешать их с рагу.

седу и советует мне: "О генуэзских соусах спросите у Андреа, это наш бармен, он родом из Генуи и охотно вам расскажет".

Спускаюсь в бар и вижу бармена, расставляющего чистые кофейные чашки на горячей кофеварочной машинке. Заметив мой взгляд, объясняет: "Чтобы чашки всегда

оливого масла. Растолочь все хорошо, чтобы масло впиталось. Добавить дольку чеснока и соль. Разбавить соус маслом, чтобы получилась однородная масса, и энергично перемешать.

Отварить спагетти и смешать с соусом. Подать горячими.

дуть ум зрелищем искусного оформления и сервировки. И неспроста, наверное, гласит неаполитанская поговорка: "Если ты вступишь в рай через дверь, это значит, что ты не из Неаполя. Мы, неаполитанцы, ощущаем дыхание рая, когда наша мад, тарелкой душистых дождь золотистых спагетти".



**Гелма
Бетта**

ул. Вольская, 8 А

☎ 25-04-28

С 9 ДО 17 ЧАСОВ

В СУББОТУ — С 9 ДО 13 ЧАСОВ

ВЫХОДНОЙ — ВОСКРЕСЕНЬЕ

*Автоответчик работает
круглосуточно*

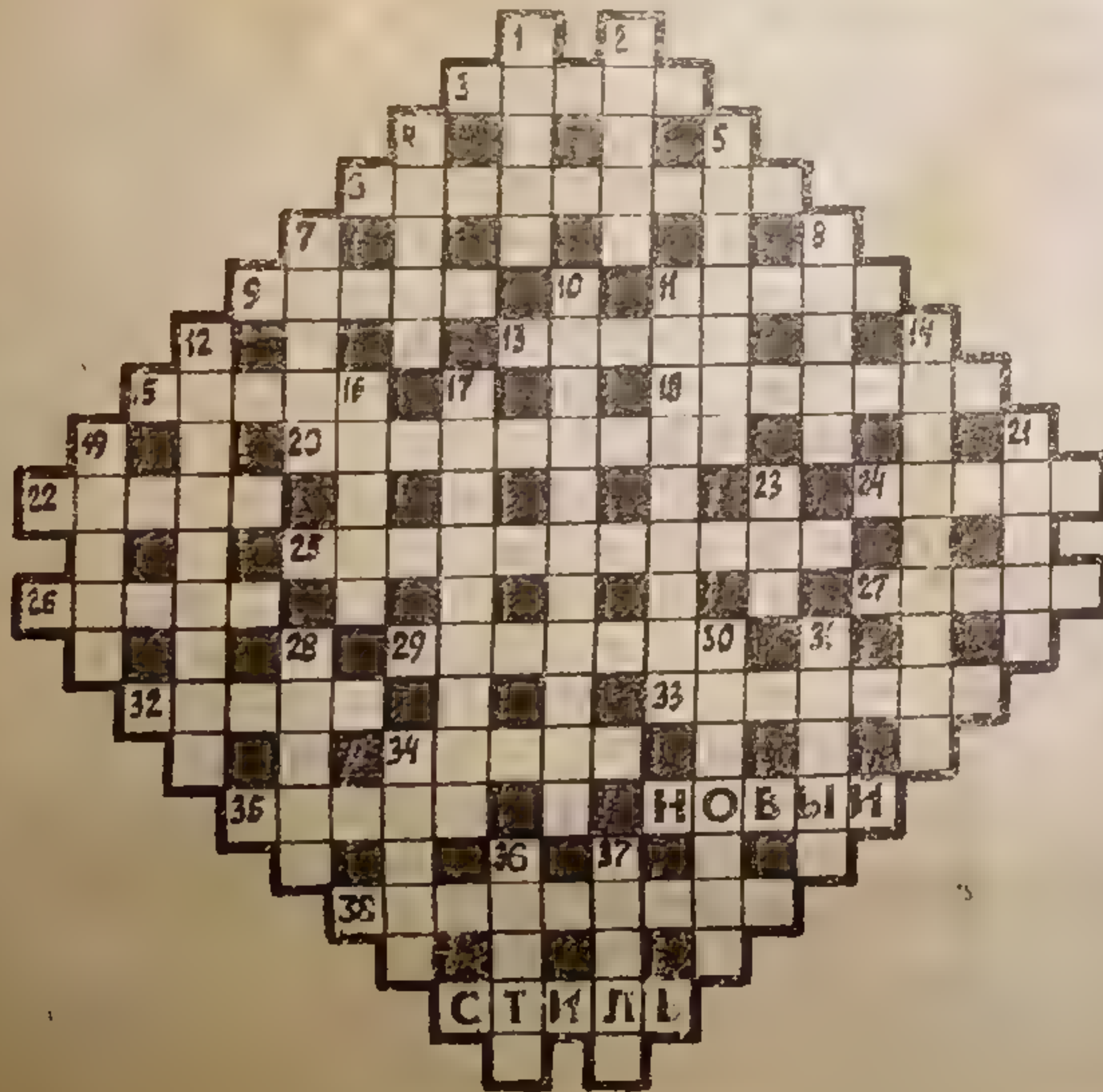
➤ **Кухонные
гарнитуры
"Глория"**

комплектация, сборка,
доставка на дом
по желанию клиента

➤ **Мягкая мебель
"Фаворит"**

(диван, 2 кресла)
1 250 000 руб.

КРОССВОРД



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

3. Заключительная часть музыкального произведения. 6. Отдельный лист книги с вынесенным на него заглавием последующего раздела или части книги. 9. Ручной сверлильный инструмент. 11. Популярная эстрадная певица. 13. Денежное взыскание в наказание за что-либо. 15. Кольца завитых волос, локоны. 18. Популярные физические упражнения с музыкальным сопровождением. 20. Если он божий, то внешне вполне приятный и безобидный. 22. Снежная буря. 24. Государство на юге Азии. 25. Каждый из земляков Н. Гоголя. 26. Они есть у слона, моржа, кабана. 27. Молодежный журнал. 29. Кисломолочный продукт. 32. Мягкая мебель. 33. Город в Иркутской области на реке Ангаре. 34. Ампула артиста. 35. Композитор, автор самых популярных танго из репертуара П. Лещенко. 38. Бутылочная или посудная тыква.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Итальянское блюдо, завоевавшее популярность в последнее время и в России. 2. Титул верховного правителя в странах мусульманского Востока. 4. Ценная рыба рода сигов. 5. Деталь мужских брюк. 7. Божество славянско-русской мифологии, чей культ сопровождался карнавальными танцами и играми. 8. Торжественная клятва, обет православных монахов. 10. Возникновение, образование чего-либо в процессе развития. 11. Фильм с участием Бриджит Бардо. 12. Историческая провинция во Франции.

14. Специалист в области организации, структуры и состояния хозяйственной жизни или деятельности. 16. Роман Ф. Достоевского. 17. Жучок — "луч света в темном царстве". 19. Персонаж поэмы А. Пушкина, граф. 21. Музыкальный темп. 23. Обивочная ткань. 28. Цвет шерсти животного. 30. Супруг Клеопатры. 31. Соленая и провяленная часть рыбы. 34. Всемирно известная фирма по производству фото и киноматериалов. 36. Информационная программа Российского телевидения. 37. Грубое волокно, отходы лубяных культур.

ОТВЕТЫ

на кроссворд, опубликованный в № 7 (60)

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

5. Фараон. 6. "Кисель". 9. Диана. 11. Капор. 12. Довгалева. 15. "Радуга". 18. Буриме. 19. Бардина. 20. Наргис. 21. Москва. 24. Окрошка. 26. Купава. 27. Аврора. 31. Яблонская. 33. Мадам. 34. Даная. 35. Одарка. 36. "Сулико".

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. "Тайна". 2. Вовчок. 3. Шилова. 4. Алмаз. 7. Вий. 8. "Богема". 10. Сальдо. 13. Агузарова. 14. Куравьева. 16. "Калинка". 17. Юниорка. 22. Розина. 23. Дункан. 25. Яровая. 28. Оборка. 29. Фаргун. 30. "Ванде". 32. Пачка.

ТОВАРЫ, КОТОРЫЕ МЫ ВЫБИРАЕМ

Procter & Gamble



ЛЕГКОСТЬ, БЛЕСК И ШЕЛКОВИСТОСТЬ!..

Французы утверждают, что на свете есть три неизлечимые болезни — грипп, лысина и любовь. Конечно, это преувеличение: грипп через две-три недели проходит; любовь, бывает, тоже очень быстро улетучивается. А вот лысина — она действительно навсегда, какие бы средства против нее нам не предлагали.

Как исключить или, по крайней мере, отодвинуть во времени отражение вашим затылком лучей солнца? Есть только один реальный путь — забота о своем здоровье, в том числе и забота о здоровье своих волос. Это касается не только мужчин, относящихся к лысым как к чему-то неизбежному, но и женщин, волосы которых испытывают гораздо большее негативное воздействие не столько возрастных особенностей организма, сколько последствий химического крашения, завивок и всего того, что начинает навевать помимо воспоминаний о молодости еще и мысли о парике. Исследования, проведенные в России, показали, что всего лишь чуть больше половины населения имеет нормальные волосы. Треть россиян, правильнее сказать — россиянок, постоянно умело скрывают свой истинный цвет волос, а более 40% стремятся казаться кучерявее, чем есть на самом деле.

Бессмысленно вставать на пути женщины к красоте — она сокрушит все, и в первую очередь — здравый смысл. Разумнее смягчить или по возможности свести на нет ее потери в постоянных сражениях за непреходящее очарование. И в этом значительную помощь окажут шампуни всемирно известной компании "Procter & Gamble".

Начнем с самого простого — с удаления перхоти. Перхоть может быть либо, к глубокому сожалению, естественной, либо приобретенной в результате постоянного мытья головы мылом или жесткими (чаще всего отечественными) шампунями. Как выяснилось, этим недугом страдают 49% населения России. Им и рекомендуется

шампунь

"Head & Shoulders"

надежное средство против перхоти.

Занимает первое место в мире по объему орговли среди шампуней с лечебным эффектом.

И занимает совершенно справедливо!

Дело в том, что он не только устраняет перхоть, зуд, придает волосам свежесть и привлекательный вид, но и благодаря специальной формуле оставляет на коже головы предохраняющий слой, защищая ее от высушивания и образования новой перхоти.

Этот шампунь выпускается в двух вариантах: для нормальных волос и для жирных.

"Head & Shoulders" имеет приятный голубой цвет с перламутром и нежный запах.

Здоровые волосы вам обеспечены, если вы регулярно пользуетесь серией средств

"Pantene Pro-V".

Шампунь (250 мл)

содержит провитамин B5, питает и укрепляет волосы, придает им сияние и здоровый вид.

Бальзам-кондиционер (200 мл)

проникает в волосы от корней до кончиков. Волосы легко расчесываются, имеют ухоженный вид и не секутся.

Шампунь и

бальзам-кондиционер

"Два в одном" (200 мл)

экономит время потребителя, обладает эффективными свойствами шампуня и бальзама-кондиционера.

Данная серия средств предлагается покупателям в двух вариантах:

— для нормальных волос,

— для окрашенных/поврежденных волос и волос с химической завивкой, что удовлетворит потребности практически всех групп населения. Остается только добавить, что эта серия в течение года получила огромную популярность в таких странах, как Канада, Италия, Швейцария. И сейчас прочно утвердилась на рынках 30 стран мира.

И наконец шампунь

"VIDAL SASSOON"

WASH & GO

ШАМПУНЬ И КОНДИЦИОНЕР В ОДНОМ ФЛАКОНЕ

Это признанный лидер на мировом рынке. Экономит время, делает волосы мягкими и послушными, чем облегчает расчесывание и укладку. Выпускается в трех вариантах — для сухих, нормальных и жирных волос. Гигиеничен, полезен и ароматен. Он заставит ваши волосы лучиться здоровым блеском.

Впрочем, этот блеск, это мерцающее сияние придадут вашей прическе и все другие средства, о которых мы сегодня рассказали.

пути женщины к красоте — она сокрушит все, и в первую очередь — здравый смысл. Разумнее смягчить или по возможности свести на нет ее потери в постоянных сражениях за непреходящее очарование. И в этом значительную помощь окажут шампуни всемирно известной компании "Procter & Gamble".

Шампунь (250 мл) содержит провитамин B5, питает и укрепляет волосы, придает им сияние и здоровый вид.

Бальзам-кондиционер (200 мл)

проникает в волосы от корней до кончиков. Волосы легко расчесываются, имеют ухоженный вид и не секутся.

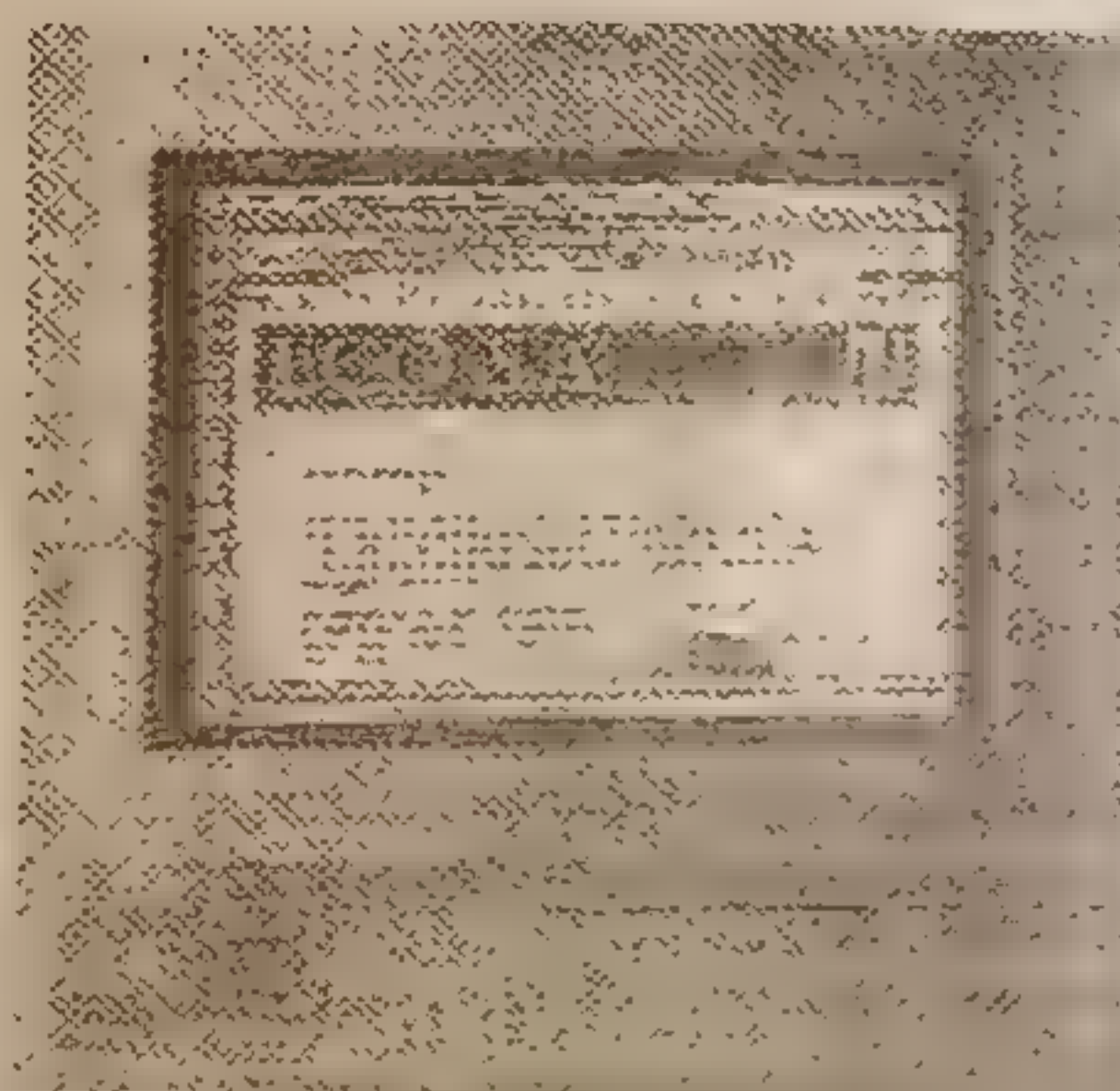
вариантах — для сухих, нормальных и жирных волос. Гигиеничен, полезен и ароматен. Он заставит ваши волосы лучиться здоровым блеском.

Впрочем, этот блеск, это мерцающее сияние придадут вашей прическе и все другие средства, о которых мы сегодня рассказали.



Подписку на газету "Новый стиль" можно оформить во всех почтовых отделениях Саратова и области.
Индекс издания — 53780. Цена подписки на 3 месяца — 5100 руб.

Будущее уже здесь !



PowerMacintosh 6100/66

Макинтош - это не только плащ или сорт яблок. Фирма "Континиус" представляет в Саратове продукцию фирмы Apple Computers Inc. - компьютеры Macintosh. Во всем мире Macintosh является стандартным компьютером для издательской деятельности и в сфере образования. Операционная среда Macintosh - это эталон простоты и удобства в мире персональных компьютеров, а мощь новых процессоров POWER позволяет пользователю эффективно и быстро выполнять самые сложные действия. Кроме того, реализована возможность выполнения программ DOS и Windows, что позволяет исполнять Ваши любимые программные продукты на новом компьютере с новой скоростью. Периферийные устройства фирмы Apple Computers Inc. охватывают всю гамму периферийных устройств, необходимых во всех областях деятельности - от задач настольного издательства до профессиональной работы с видеонаблюдениями. Компьютеры Macintosh позволяют удовлетворять потребности не только сегодняшнего, но и завтрашнего дня.



continuous

Телефон: 26-47-45

Факс: 26-60-11

Authorized Reseller

16 декабря 1995г. № 42 (95)

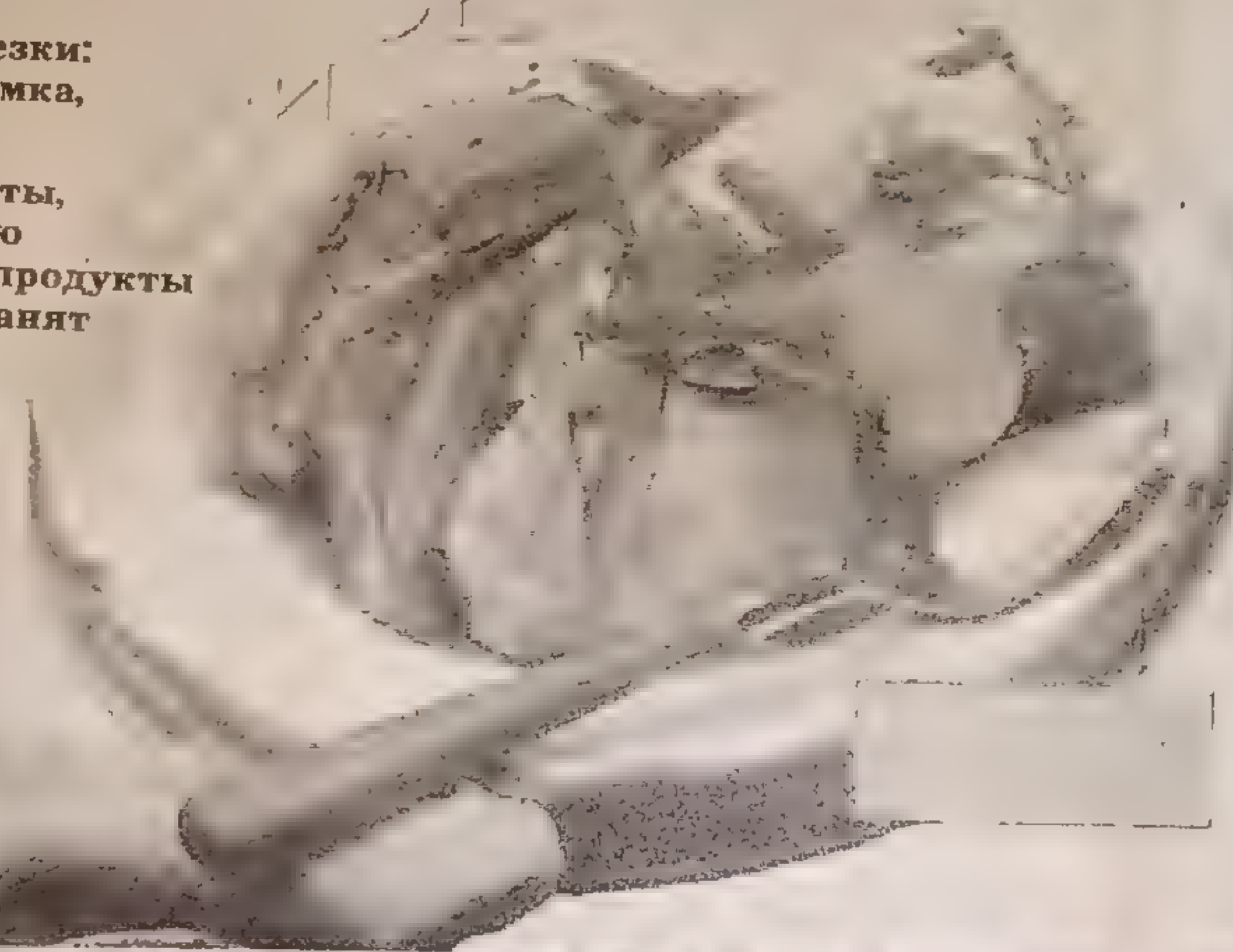
ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ!

Винегреты — разновидность салатов.

В состав этих блюд обязательно входит свекла.

Основные формы нарезки: ломтики, кубики, соломка, мелкая крошка.

Заправленные винегреты, как и салаты, хранению не подлежат, поэтому продукты для них нарезают и хранят в отдельной посуде, а смешивают и заправляют перед подачей на стол.



Винегреты

ВИНЕГРЕТ ОБЫЧНЫЙ

Вареные картофель, свеклу и морковь нарезать тонкими ломтиками, так же нарезать огурцы. Зеленый или репчатый лук нашинковать. Квашеную капусту перебрать и отжать, а если она слишком кислая, то и промыть.

Заправить овощи растительным маслом, уксусом, солью, перцем, горчицей.

Летом в винегрет можно положить свежие помидоры, зеленый салат, а квашеную капусту заменить маринованной.

Подавать винегрет в салатнике или на тарелке, украсить листьями зеленого салата, кольцами репча-

ВИНЕГРЕТ ГРИБНОЙ

Грибы измельчают. Лук, вареную морковь, свеклу, картофель, огурец нарезают мелкими кубиками, перемешивают. Масло заправляют раствором лимонной кислоты, заливают им винегрет.

Заправленный винегрет укладывают горкой на листья салата. Украшают красиво нарезанными ломтиками из вареной моркови, вареной свеклы, тонко нарезанными кольцами репчатого лука, веточками зелени петрушки.

100 г соленых грибов, 60 г репчатого лука, 60 г моркови, 80 г свеклы, 200 г картофеля, 80 г соленых огурцов, 3 столовые ложки

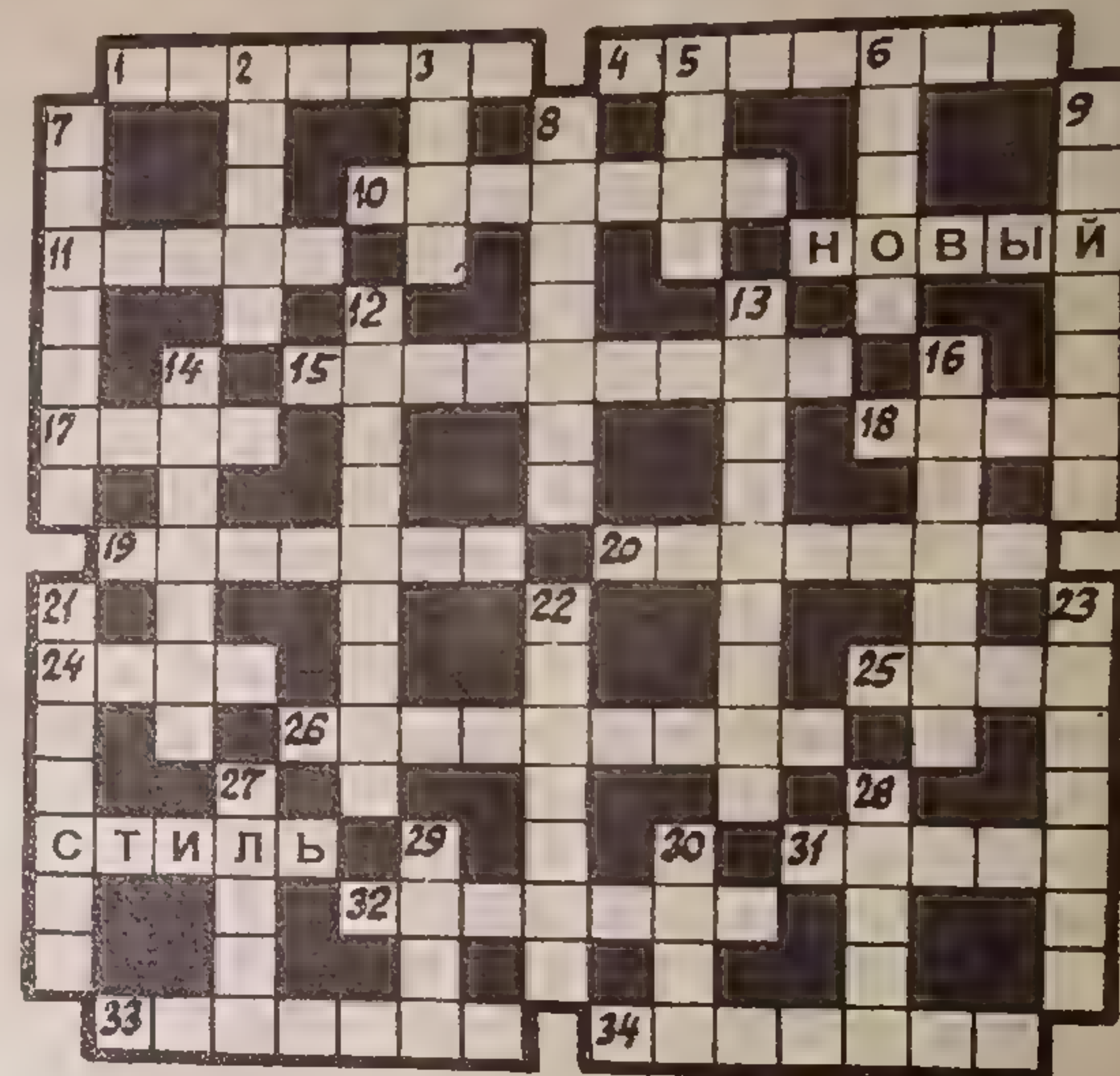
Положить винегрет горкой на тарелку и вокруг расположить небольшими кучками гарнир из овощей, маринованных ягод и зелени. Сверху винегрет оформить кусочками рыбы, маринованными ягодами.

40 г вареной рыбы, 30 г картофеля, 30 г огурцов, 30 г помидоров, 20 г моркови, 10 г свеклы, 10 г маринованной вишни, 35 г майонеза, зелень, соль, перец.

ВИНЕГРЕТ С КИЛЬКАМИ ИЛИ САЛАКОЙ

Соленые кильки или салаку промыть, перебрать. Если рыба очень соленая, то ее вымочить в холодной воде в течение 1—2

КРОССВОРД



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1.Саратовец, неоднократный чемпион мира по фехтованию на рапирах. 4.Деталь верхнего платья в виде полоски ткани на спинке одежды. 10.Сильно выраженное чувство, воодушевленность. 11.Городской сад в Саратове. 15.Река в США. 17.Город на Волге, известный с XI века. 18.Немецкий писатель, автор романа "Доктор Фаустус". 19.Род вокального или инструментального произведения, носящего преимущественно повествовательный характер. 20.Предприятие, лицо, связанное с другим в производстве продукции. 24.Имя Мальцева, героя "Баллады о сознательности" из репертуара Александра Галича. 25. "Бог даст, и в ... подает" — народная мудрость. 26.Партия доставляемых одновременно грузов, товаров. 31.Испанский дворянин-аристократ. 32.Предмет домашней утвари, способствовавший изобретению баскетбола. 33.Национальное

ПО ВЕРТИКАЛИ:

2.Детская подвижная игра. 3.Греческое название буквы "и", символ малой величины. 5.Время года. 6.Устаревшее название солидола. 7.Подбор красочных сочетаний в картине, цветовая гамма. 8.Вечнозеленое дерево с плодами, внешне похожими на сливу. 9.Крупная хищная рыба семейства лососевых. 12.Ничем не ограниченная, опирающаяся на силу власть. 13.Окончательная отделка ткани, пряжи, кожи, меха особыми веществами. 14.Сигнальное устройство. 16.Романс А.Обухова из репертуара Вадима Козина. 21.Учебное полугодие. 22.Искусственный шелк. 23."Всякий... на свой образец" — народная мудрость. 27.Советский композитор, автор музыки к балету "Медный всадник". 28.Город, упоминаемый в стихах К.Симонова, ставшими "Песней военных корреспондентов" благодаря таланту М.Блантера и Л.Утесова. 29.Воздушный шар с прибором для метеорологических наблюдений. 30.Прозвище американцев

морковь нарезать тонкими ломтиками, так же нарезать огурцы. Зеленый или репчатый лук нашинковать. Квашеную капусту перебрать и отжать, а если она слишком кислая, то и промыть.

Заправить овощи растительным маслом, уксусом, солью, перцем, горчицей.

Летом в винегрет можно положить свежие помидоры, зеленый салат, а квашеную капусту заменить маринованной.

Подать винегрет в салатнике или на тарелке, украсить листьями зеленого салата, кольцами репчатого лука или зеленым луком.

А если винегрет уложить в салатник горкой, а на нее — очищенную от костей и кожи, нарезанную кусочками сельдь (25 г сельди — на 125 г винегрета), то получится "Винегрет с сельдью".

Украсить овощами, зеленью.

20 г моркови, 20 г свеклы, 35 г картофеля, 25 г огурцов, 25 г квашеной капусты, 25 г зеленого лука, 15 г салата, 15 г 3-процентного уксуса, 10 г растительного масла или салатной заправки, горчица, соль.

морковь, свеклу, картофель, огурец нарезают мелкими кубиками, перемешивают. Масло заправляют раствором лимонной кислоты, заливают им винегрет.

Заправленный винегрет укладывают горкой на листья салата. Украшают красиво нарезанными ломтиками из вареной моркови, вареной свеклы, тонко нарезанными кольцами репчатого лука, веточками зелени петрушки.

100 г соленых грибов, 60 г репчатого лука, 60 г моркови, 80 г свеклы, 200 г картофеля, 80 г соленых огурцов, 3 столовые ложки подсолнечного масла, 1 столовая ложка лимонной кислоты, 80 г листьев салата, зелень петрушки, соль, сахар.

ВИНЕГРЕТ С РЫБОЙ

Вареную или припущенную рыбу нарезать тонкими ломтиками; два-три лучших кусочка оставить для украшения блюда, а остальные смешать с овощами, нарезанными тонкими ломтиками, заправить майонезом, солью и перцем.

большими кусочками гарнир из овощей, маринованных ягод и зелени. Сверху винегрет оформить кусочками рыбы, маринованными ягодами.

40 г вареной рыбы, 30 г картофеля, 30 г огурцов, 30 г помидоров, 20 г моркови, 10 г свеклы, 10 г маринованной вишни, 35 г майонеза, зелень, соль, перец

ВИНЕГРЕТ С КИЛЬКАМИ ИЛИ САЛАКОЙ

Соленые кильки или салаку промыть, перебрать. Если рыба очень соленая, то ее вымочить в холодной воде в течение 1—2 часов. Приготовить винегрет: часть его положить на десертную тарелку горкой, на винегрет уложить рыбу, спинками — в одну сторону. Остальную часть винегрета положить вокруг рыбы, полить салатной заправкой, посыпать нарезанным луком, украсить веточками зелени или салатом.

40 г рыбы, 30 г картофеля, 40 г свеклы, 10 г моркови, 15 г квашеной капусты, 15 г огурцов, 10 г зеленого или репчатого лука, 30 г салатной заправки, зелень петрушки, зеленый салат.

ВИНЕГРЕТ С МЯСОМ

Вареное или жареное мясо (говядину, телятину, баранину, свинину) или мясное ассорти, вареный картофель, свежие или консервированные огурцы нарезать тонкими ломтиками, добавить нарезанный салат и заправить майонезом с добавлением томатного соуса и солью по вкусу.

Заправленный винегрет положить горкой на мелкую тарелку, сверху посыпать мелко рубленым мясным желе. Вокруг горки винегрета положить маленькими кучками гарнир, состоящий из моркови, свеклы, огурцов, помидоров, нарезанных мелкими кубиками и дольками, а также маринованные вишни, бруснику, крыжовник.

При подаче винегрет оформить дольками яйца, фигурками из овощей.

40 г мясных продуктов, 40 г картофеля, 40 г огурцов, 1/2 яйца, 25 г маринованных ягод, 15 г свеклы, 30 г мясного желе, 35 г майонеза, 5 г томатного соуса, соль, перец.

мана "Доктор Фаустус". 19.Род вокального или инструментального произведения, носящего преимущественно повествовательный характер. 20.Предприятие, лицо, связанное с другим в производстве продукции. 24.Имя Мальцева, героя "Баллады о сознательности" из репертуара Александра Галича. 25. "Бог даст, и в ... подает" — народная мудрость. 26.Партия доставляемых одновременно грузов, товаров. 31.Испанский дворянин-аристократ. 32.Предмет домашней утвари, способствовавший изобретению баскетбола. 33.Национальное испанское зрелище. 34.Наборная строкоотливная машина.

на силу власть. 13.Окончательная отделка ткани, пряжи, кожи, меха особыми веществами. 14.Сигнальное устройство. 16.Романс А.Обухова из репертуара Вадима Козина. 21.Учебное полугодие. 22.Искусственный шелк. 23."Всякий... на свой образец" — народная мудрость. 27.Советский композитор, автор музыки к балету "Медный всадник". 28.Город, упоминаемый в стихах К.Симонова, ставшими "Песней военных корреспондентов" благодаря таланту М.Блантера и Л.Утесова. 29.Воздушный шар с прибором для метеорологических наблюдений. 30.Прозвище американцев.

Составил
В.НОВОСТИЛЬНОВ

ОТВЕТЫ

на кроссворд, опубликованный в №40 (93)

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

9.Космонавт. 10.Замечание. 11.Штык. 12.Сурок. 13.Ясень. 14.Внучка. 15.Амулет. 16.Слияние. 20.Ионосфера. 21.Епископат. 22.Корнеплод. 25.Призывник. 27.Казанка. 28.Сорняк. 30.Фундук. 31.Танк. 33.Эмаль. 34.Шлея. 35.Дирекцион. 36.Сверление.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1.Состенута. 2.Смак. 3.Анкара. 4.Струбина. 5.Изложение. 6.Лебеда. 7."Баня". 8.Кинолента. 16.Светляк. 17.Единица. 18.Мотня. 19.Молва. 23.Основание. 24.Дездемона. 25.Пенопласт. 26.Искушение. 29.Кольцо. 30.Фанера. 32.Клей. 34.Шлем.

ОТВЕТЫ

на офис-чайворд, опубликованный № 41 (94)

1.Юриспруденция. 2.Ярлык. 19.Жюри. 20.Индоссант. 21.Тутрик. 22.Кредит. 23.Тантьема. 3.Квестор. 4.Рейтинг. 5.Гермес. 24.Антраша. 25."аккредитив". 6.Сертификат. 7.Тартилка. 26.Восток. 27.Клиринг. 8.Аviso. 9.Овердрафт. 10.Тариф. 28."город". 29.Драхма. 30.Авен. 11.Франк. 12.Кони. 13.Инвентаризация. 14.Янус. 15.Страхование. 31.Норма. 16.Европа. 17.Адвокат. 18.Тираж.

САМОКЛЕЯЩАЯСЯ ПЛЕНКА ДЛЯ ДИЗАЙНЕРСКИХ РАБОТ

фирмы "FASSON"

Расширенная цветовая гамма
Цены снижены

ООО "УНИВИТ"

Тел.: 91-23-77, 91-23-96
Саратов, ул. Горького, 30 (гост. "Европа"),
2-й этаж, ком. 16

**СВОЙ ВЗГЛЯД
НА СВЕЖИЕ
ФРУКТЫ!**

Саратовский филиал
"Интра-Саратов"

предлагает

Бананы (Эквадор) - 77.000/коробка
апельсины (Аргентина) - 4.500/кг
лимоны (Турция) - 5.800/кг
мандарины - 4.500/кг
Виноград (Алжир) - 3.000/кг

**ПРИНИМАЕМ ЗАЯВКИ
НА КРУПНООПТОВЫЕ ПОСТАВКИ**

64-98-80 12-26-59 (склад)

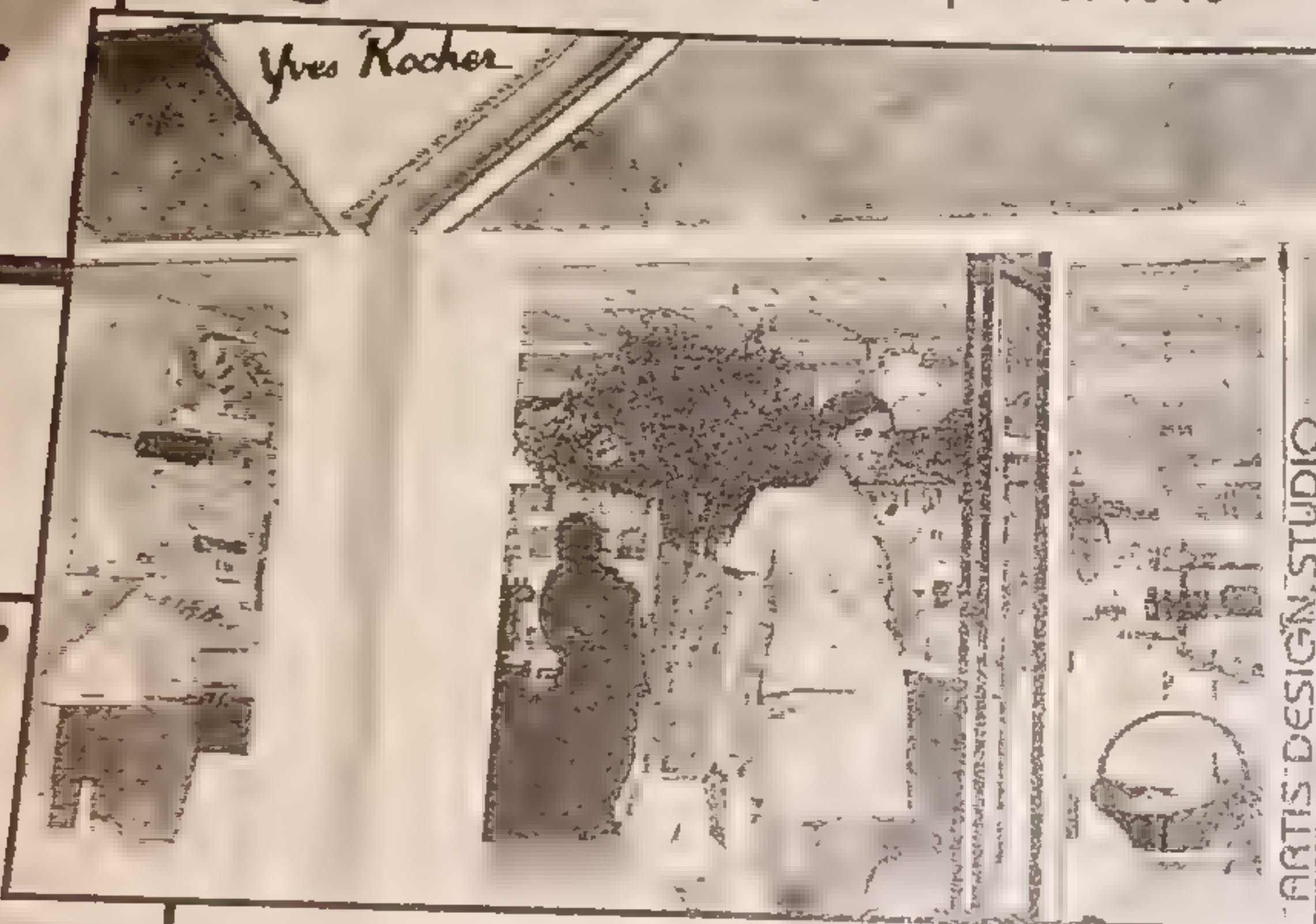
г. Москва
АОЗТ "ИНТРА"



16 декабря 1995г. № 42 (95)

Природа и наука
ВО ИМЯ
красоты

Yves Rocher
ул.Немецкая, 31/35, телефон: 24-13-79



Свой первый магазин популярный
французский косметолог Ив Роше
открыл в 1956 году в Париже
...а в 1993 году в Саратове

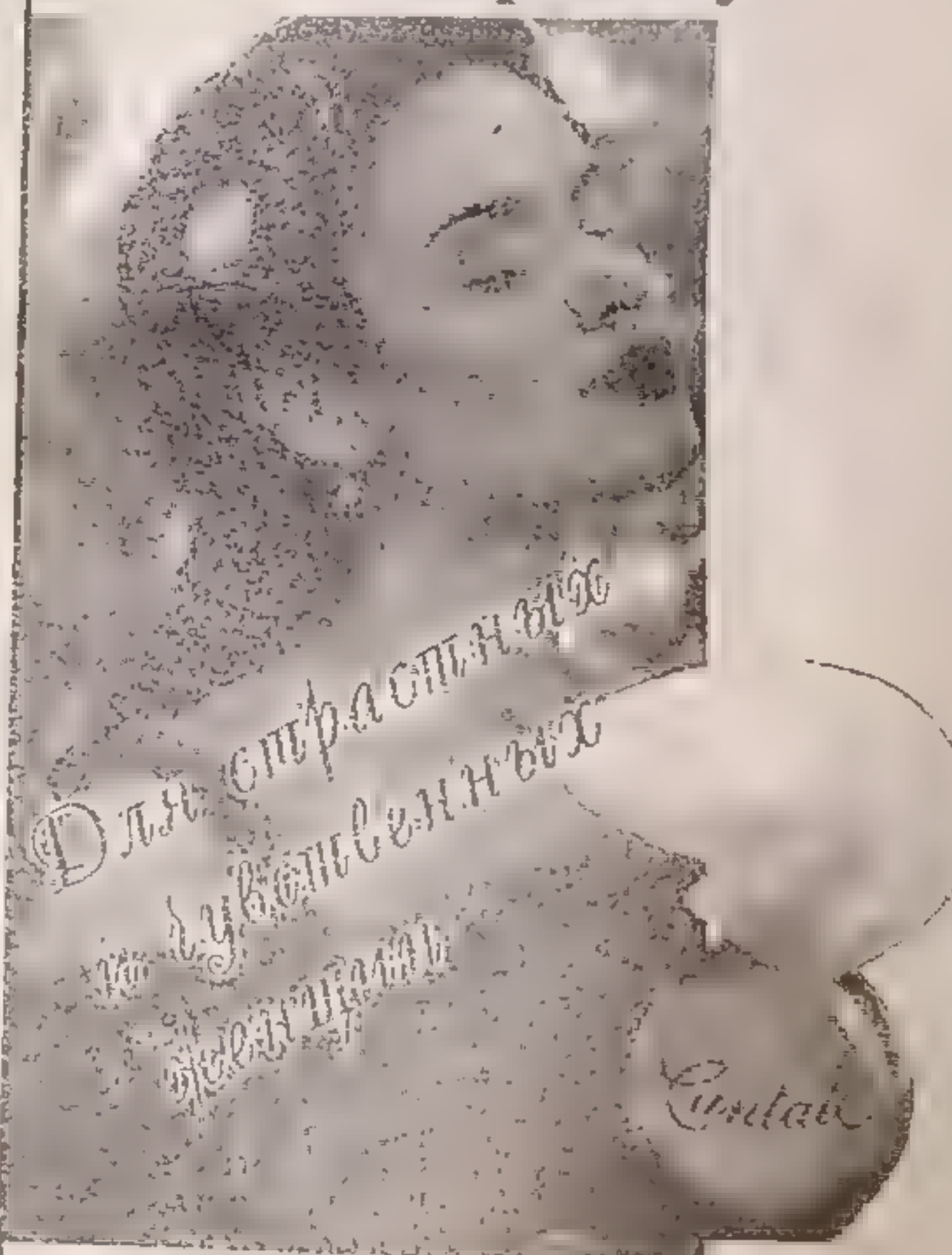
В 178 городах мира находятся фирменные магазины «Ив Роше»

23 декабря

Yves Rocher

приглашает Вас на праздник
коллекции «Contate»

Всего один день
в честь этого события!
Каждому предоставляется
возможность оценить
этот аромат
и воспользоваться
льготами при покупке!



Впервые в России
Сенсация сезона, успевшая
покорить Париж и Европу

Духи «Contate»

ARTIS DESIGN STUDIO



ВНИМАНИЮ
ЛЮБИТЕЛЕЙ ОРГАНА!

24 декабря

концертная фирма
"СКєРЦО"

приглашает в Большой
зал консерватории
на вечер
**"РОЖДЕСТВЕНСКАЯ
ОРГАННАЯ МУЗЫКА
ЕВРОПЫ"**

Исполнитель — ведущий
украинский органист,
лауреат
международных конкурсов
НИКОЛАЙ ГРИГОРОВ

В ПРОГРАММЕ
ВЕЧЕРА —
рождественская музыка,
исполняемая в католических
соборах Германии,
Франции и Англии
Начало — в 18 часов
Билеты можно приобрести в
кассе консерватории

УЛЫБКИ РАЗНЫХ ШИРОТ

БЫВАЕТ ЖЕ ТАКОЕ!

Пиратское судно напало на пас-
сажирский парусник. Силы моря-
ков на исходе. Вот-вот победят
пираты. Один из моряков парус-

— Ну, если и после этого оста-
нутся тараканы, — говорит Мен-
дель, глядя на догорающий дом,
— то я уже не знаю, что и делать...

К хозяину древнего мрачного
замка приехал гость. Вечером
лакей показывает ему комнату,

"МОНА-ЛИЗА"

ВИЗИТНЫЕ КАРТОЧКИ
ДЛЯ ЛЮДЕЙ

В 178 городах мира находятся фирменные магазины «Ив Роше»

Духи «Contate»
ARTIS DESIGN STUDIO

УЛЫБКИ РАЗНЫХ ШИРОТ

БЫВАЕТ ЖЕ ТАКОЕ!

Пиратское судно напало на пассажирский парусник. Силы моряков на исходе. Вот-вот победят пираты. Один из моряков парусника обращается к капитану:

— Сэр! Давайте бросим в них ядро!

— Нет, не надо. Это негуманно.

— Так что, значит, я его зря зажег?

Англ.

Пошел мужик с собакой на рыбалку, сделал прорубь, сидит с удочкой. Вдруг из лунки выныривает корова.

— Мужик, дай закурить!

Он дает.

— А прикурить?

Дает.

— Ну ладно, пока, — и корова ныряет обратно.

Изумленный мужчина, открыв рот, смотрит на собаку.

Собака:

— А шо я? Шо я? Сама обалдела!

Укр.

В кафе заходит человек с собакой и заключает с посетителями пари, что его пес сейчас будет разговаривать. Но собака молчит. Человек оплачивает пари и уходит под общий хохот.

— Из-за тебя я проиграл уйму денег! — говорит хозяин собаке. — Почему ты не заговорил?

— Чудак! — отвечает пес. — Ты только представь, сколько денег мы загребем завтра.

Англ.

— Ну, если и после этого останутся тараканы, — говорит Мендель, глядя на догорающий дом, — то я уже не знаю, что и делать...
Еврейск.

Молодой Баскервиль сидит в гостинной. Входит Бэримор.

— Сэр! Можно стакан воды?

— Конечно, возьми.

Бэримор берет и уходит. Так повторяется пять раз. На шестой раз Баскервиль не выдерживает:

— Бэримор! Зачем тебе вода?

— Пожар, сэр!

Англ.

У рыбака кончились черви. Он взял бумажку, написал на ней "червяк" и забросил удочку в речку. Видит — клюет. Вытащил удочку, а на крючке висит доска, и на ней написано "сазан".

Англ. рус.

— У меня был прекрасный почтовый голубь.

— И что же с ним случилось?

— Погиб при исполнении служебных обязанностей.

— Как это?!

— Его пришибли на почте, когда ставили штемпель...

Нем.

Репортер, ранее не бывавший в богатых домах, приходит к миллионеру брать интервью. В дверях его встречает дворецкий.

— Ваш плащ, сэр.

— Да, мой. У меня и чек на него есть.

Англ.

К хозяину древнего мрачного замка приехал гость. Вечером лакей показывает ему комнату, отведенную для ночлега.

— Скажите, — спрашивает гость, — не случилось ли в этой комнате чего-нибудь необыкновенного?

— Случилось лет десять тому назад, — отвечает лакей. — Утром гость, который здесь ночевал, оказался живым.

Англ. шотл.

Англичанин, сидя за столом со своей любимой собакой, играет с ней в карты. Входит приятель и удивляется:

— Какая у тебя умная собака, Джон!

— Нет, она не совсем умная, видишь — виляет хвостом! Это значит, что к ней пришла хорошая карта!

Англ.

Редактор газеты получил письмо: "Синьор! В прошлый вторник я потерял золотые часы, которые являются нашей семейной реликвией. Мне посоветовали дать объявление в вашей газете, что я и сделал. На следующий день, придя домой, я нашел свои часы в кармане другого пиджака. Да бережет Всевышний вашу газету!"

Исп.

"МОЧА-ЛИЗА"
ВИЗИТНЫЕ КАРТОЧКИ
ДЛЯ ДЕЛОВЫХ ЛЮДЕЙ

ул. Пугачевская, 161
офис 403
Тел.: 64-93-23

ЕВРОСТАНДАРТ

ТУРИСТИЧЕСКОЕ АГЕНТСТВО

пр. Кирова, 26
24-95-19

LOTOS uni

Лицензия № 006923

- Рождество в Германии
- Новый год в Швейцарии и Швейцарских Альпах среди озер
- Рождество в Амстердаме — Новый год в Париже! (Голландия—Бельгия—Франция)

Специальные предложения
на Рождество и Новый год!

- Рождество в Испании (Мадрид—Барселона)
- Новый год и Рождество в Вене, Париже, Риме, Лондоне
- Кения. Новогодний тур (сафари и Счастливый берег)
- Малайзия—Сингапур, Таиланд, Египет, Кипр, Австралия, Куба
- Тур в РИО на КАРНАВАЛ

91-23-97

Газета "НОВЫЙ СТИЛЬ"

Отдел рекламы

24-95-84

Адрес: г. Саратов, ул. Горького, 30 (гост. "Европа"), 2 этаж, комн. 9.

НАПОМИНАЕМ — газета распространяется в Саратове и городах области:

Балаково, Балашове, Вольске, Марксе, Петровске, Энгельсе, Ртищево

29 апреля 1995г. № 15 (68)

НА КУХНЕ У ВАЛЕНТИНЫ



САЛАТ ИЗ ЯИЦ

8 вареных яиц, 1 банка майонеза, 1 пучок зеленого лука, 1 ч. л. столовой горчицы, 2 соленых огурца, 1 сельдь.

Майонез, мелко нарезанный лук и горчицу перемешать, добавить мелко нарезанные огурцы и сельдь, после чего — измельченные яйца.

КУРИЦА, ЖАРЕННАЯ В РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ

Состав: 1 курица, 1 большая головка чеснока, соль, перец по вкусу.

Вымыть тушку птицы, разрезать по брюшку, распластать, тщательно натереть с обеих сторон чесноком, растертым с солью и перцем. Затем сложить ее, поместить в полиэтиленовый пакет, плотно завязать его и положить на сутки на верхнюю полку холодильника.

В глубокую сковороду налить растительное масло высотой 1 см, нагреть его, затем опустить в него распластannую тушку птицы, предварительно сняв с ее поверхности избыток чеснока, и обжарить с обеих сторон под крышкой до появления румяной

тальное тесто, разровняйте и ставьте в духовку при температуре 230° на 45-50 минут. Оставшиеся 2 белка сбейте в крепкую пену, добавляя постепенно 3-5 ч.л. сахара. Когда торт будет почти готов, сверху положите на него.

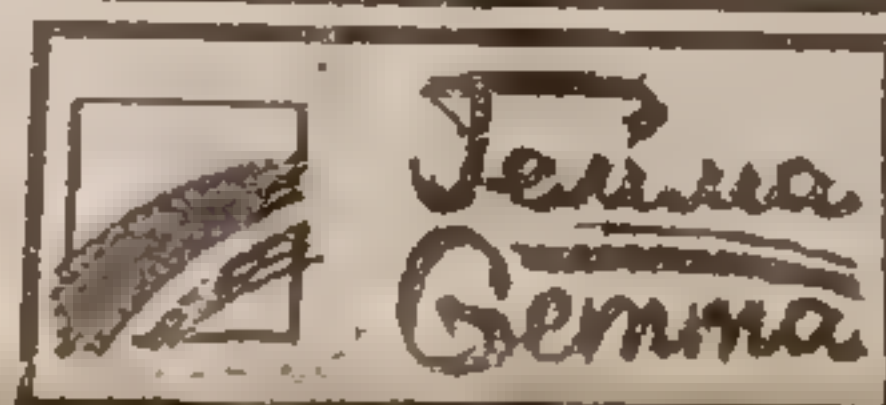
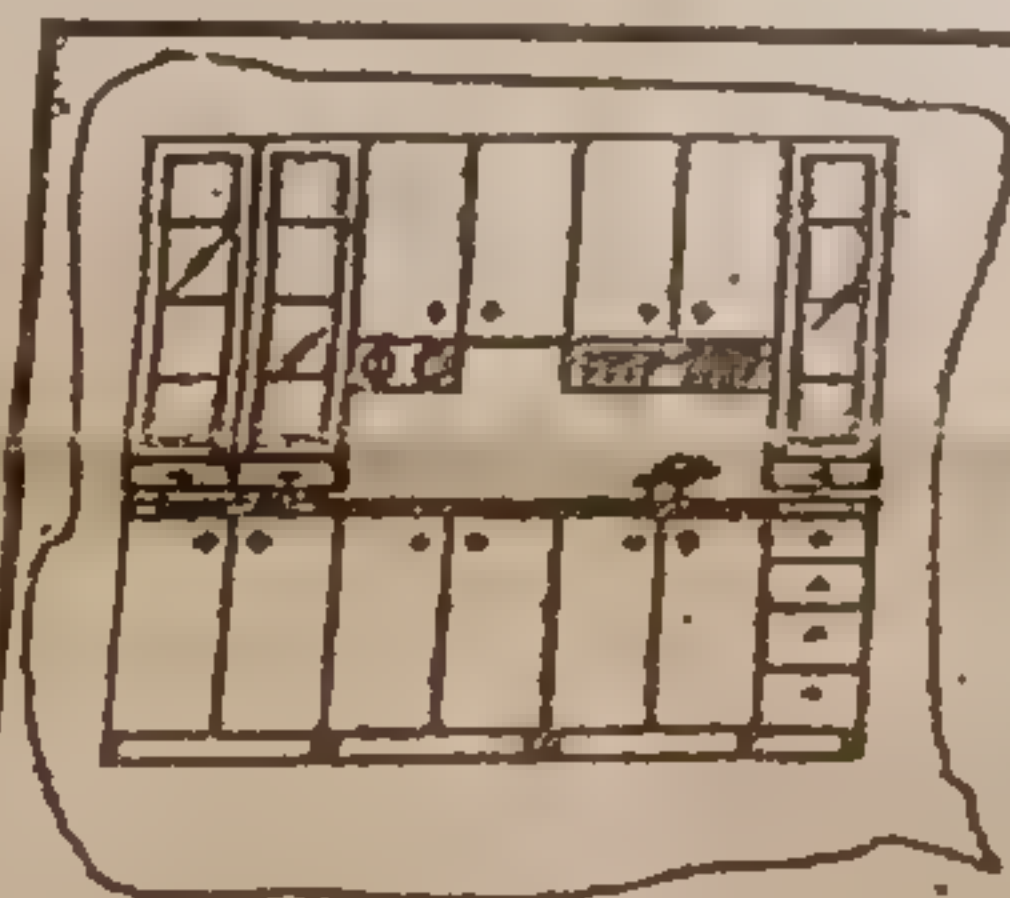
ПЕЧЕНЬЕ "ПОЛЕНЦЕ"

Состав: На 3 стакана муки — 200г маргарина, 1 стакан сахара, 2 яйца, ваниль по вкусу, 1 ч.л. соды, цедра лимона.

Яйца растереть с сахаром, добавить (последовательно) раз-

мягченный маргарин, ваниль, муку, цедру лимона, соду, погашенную в уксусе. Быстро замесить тесто и пропустить его через мясорубку. Получившиеся витые ленты теста разрезать на полоски длиной 5-6 см, уложить на противень, смазанный маргарином, и выпекать при температуре 230°. Это печенье долго хранится, не теряя вкуса.

Рубрику ведет
Валентина КУЗНЕЦОВА



ул. Волская, 8а
тел. 25-04-28
Автоответчик работает
круглосуточно

Кухонные

ДАЧНЫЙ СЕЗОН

КАК дешевле ДОЕХАТЬ ДО ДАЧИ?

Итак, долгожданный дачный сезон наконец-то открылся. На дворе установилась теплая погода, и сотни владельцев садовых участков рвутся за город. Цены за проезд выросли, но на билетах можно сэкономить, если знать — как.

В СПАТ-6 новые тарифы такие: на пригородных маршрутах — 60 рублей за 1 километр, а на междугородных — 70 рублей за километр в жестком автобусе и 80 рублей — в мягком. Поэтому, отправляясь на дачу, поинтересуйтесь, к какой категории относится ваш автобус. Например, в Вольском направлении находятся десятки тысяч садовых участков, поэтому пассажирский поток там один из самых напря-

женных. Но до Клещевки, в частности, можно доехать от Сенного рынка автобусами № 244 и № 245 за 1500 рублей, а от автовокзала автобусом № 604 за 2000 (так как это междугородный маршрут). Водитель автобуса "До Кошелей" довезет вас от Сенного до Елшанки за 4100 рублей, а на маршруте № 340 это обойдется в 3500.

Марина ЛОКТИОНОВА

НОВОЕ РАСПИСАНИЕ ДВИЖЕНИЯ АВТОБУСОВ И СТОИМОСТЬ ПРОЕЗДА

Маршрут	Направление	Время отправления		Цена билета до конечной остановки (руб.)
		Туда	Обратно	
№ 228	"ЦКР — Сады, 9-й км"	6.30, 8.30, 10.30, 14.30, 16.30, 18.30	7.30, 9.30, 11.30, 15.30, 17.30, 19.30	1200
№ 238 к	"ЦКР — Клещевка" (ходит только в выходные)	6.00, 7.00, 8.00, 9.00, 10.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00	7.00, 8.00, 9.00, 10.00, 11.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00	1500
№ 238	"ЦКР — Свинцовка"	6.25, 9.25, 14.00, 17.00	7.55, 10.55, 15.30, 18.30	1900
№ 241	"ЦКР — Сосновка"	В будни — 7.00, 16.00 В выходные — 7.00, 10.00, 16.00	В будни — 8.30, 18.00 В выходные — 8.30, 11.30, 18.00	3100
№ 242к	"ЦКР — Сторожовка"	6.00, 7.40, 12.30, 14.45, 16.25, 18.05	7.30, 9.30, 13.20, 15.45, 17.25, 19.05	1200
№ 244	"ЦКР — Чардым"	5.15, 6.35, 10.15, 12.30, 15.10, 16.20	7.00, 8.20, 11.55, 14.10, 16.50, 18.00	3300
№ 245	"ЦКР — Тарханы"	5.30, 8.10, 12.10, 16.10	6.50, 9.30, 13.50, 18.00	2400
№ 330	"ЦКР — Юрловка"	В будни — 6.10, 16.00	В будни — 8.15, 18.05	

тщательно натереть с обеих сторон чесноком, растертым с солью и перцем. Затем сложить ее, поместить в полиэтиленовый пакет, плотно завязать его и положить на сутки на верхнюю полку холодильника.

В глубокую сковороду налить растительное масло высотой 1 см, нагреть его, затем опустить в него расплавленную тушку птицы, предварительно сняв с ее поверхности избыток чеснока. и обжарить с обеих сторон под крышкой до появления румяной корочки.

ТОРТ "ЧЕБУРАШКА"

Разотрите тщательно 2 желтка, 1 стакан сахара, 100 г сливочного масла, добавьте 3 стакана муки, соду на кончике ножа. Смажьте маслом разогретую глубокую сковороду (или форму), обсыпьте ее манной крупой или сухарями, ровно насыпьте на нее половину полученного теста (тесто получается как крошка), сверху осторожно положите любое варенье или натертые на крупной терке свежие яблоки, затем выкладывайте ос-

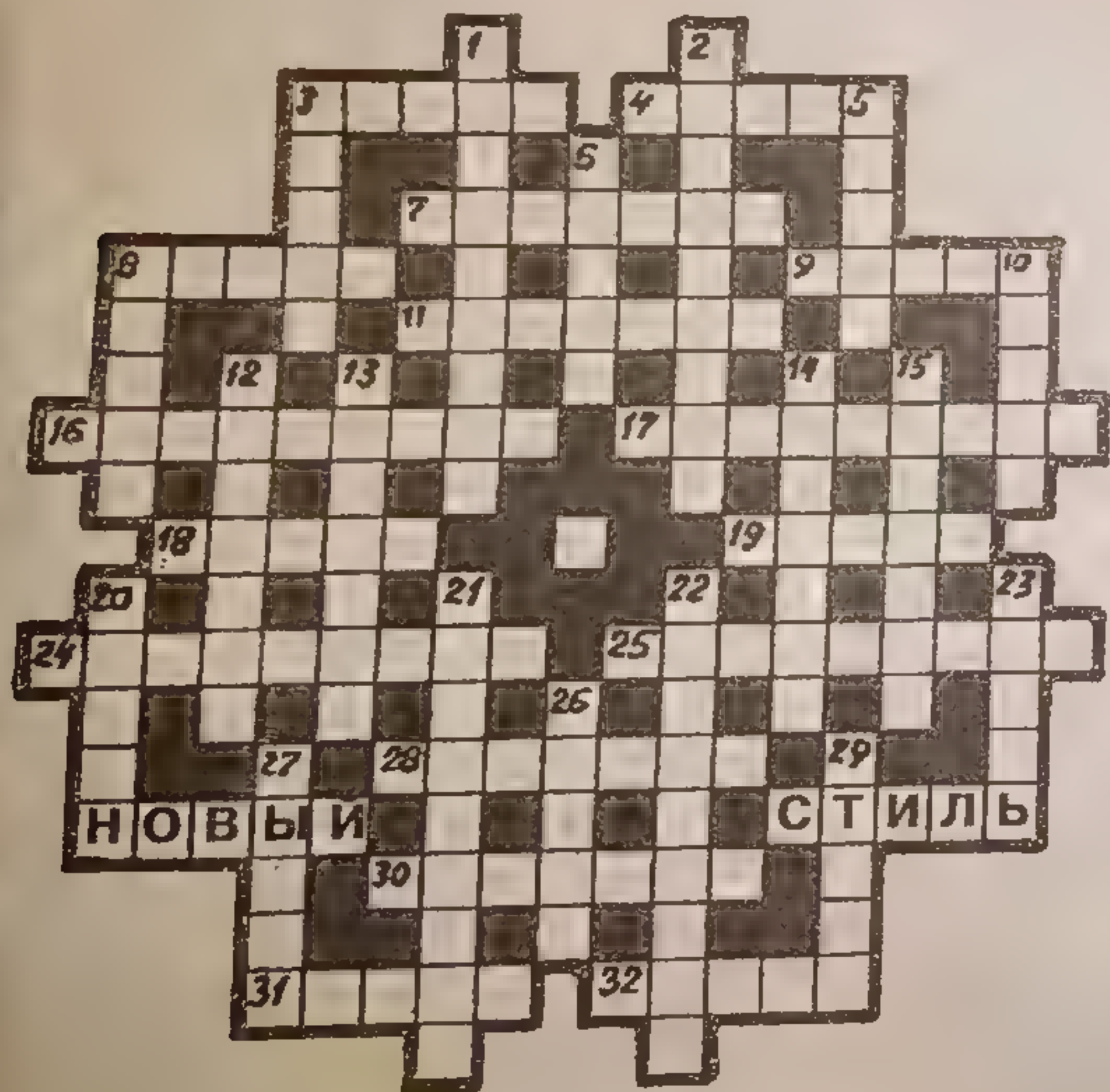


ул. Волская, 8а
тел. 25-04-28
Автоответчик работает
круглосуточно

Кухонные гарнитуры "Глория"
Комплектация, сборка, доставка на дом — по желанию клиента

Мягкая мебель "Фаворит"
(диван, 2 кресла)
1 250 000 руб.

Диваны
(650 000 руб.)



Следующий номер газеты "Новый стиль" выйдет 13 мая с.г.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

3. Давление, нажим. 4. Персонаж пьесы М. Горького "На дне". 7. Вулканическая горная порода темного цвета. 8. Оптическое явление — появление в атмосфере мнимых изображений отдаленных предметов. 9. Зонтичное растение, пряность. 11. Школьный предмет. 16. Тип темперамента человека. 17. Как в старину называли площадь для гимнастических, конных и других состязаний? 18. Шест, которым управляют ездовыми оленями, собаками. 19. Скрученная нить, веревка. 24. Известковый нарост, спускающийся с потолка пещеры в виде сосульки. 25. Школа, урок танцев (устар.). 28. Великое, неисчислимо множество. 30. Грибовидная деталь с внутренней резьбой для крепления спиц в ободе велосипедного колеса. 31. То, чего, по народной мудрости, мышь не боится. 32. Популярный журналист, обозреватель "Радио России".

ОТВЕТЫ

на кроссворд,
опубликованный в № 14 (67)

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. Аткарк. 4. Синомер. 10. Бандура. 11. Люпин. 15. Амальгама. 17. Асас. 18. Сито. 19. Пилотка. 20. "Синдикер". 24. Очко. 25. Титр. 26. Атмосфера. 31. Авеню. 32. Дискант. 33. Кляссер. 34. Шпилька.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

2. Калаш. 3. Свая. 5. Игра. 6. Моном. 7. Кальмар. 8. Идиольго. 9. Бейсбол. 12. Амфиатр. 13. Амбразура. 14. "Калинка". 16. Либерия. 21. Коляска. 22. "Русалка". 23. Гравюра. 27. Племя. 28. Свиль. 29. Филе. 30. Сноп.

№ 241	"ЦКР — Сосновка"	В будни — 7.00, 16.00 В выходные — 7.00, 10.00, 16.00	В будни — 8.30, 18.00 В выходные — 8.30, 11.30, 18.00	3100
№ 242к	"ЦКР — Сторожовка"	6.00, 14.00, 12.30, 14.45, 16.25, 18.05	8.30, 13.20, 18.00	1200
№ 244	"ЦКР — Чардым"	5.15, 6.35, 10.15, 12.30, 15.10, 16.20	7.00, 8.20, 11.55, 14.10, 16.50, 18.00	3300
№ 245	"ЦКР — Тарханы"	5.30, 8.10, 12.10, 16.10	6.50, 9.30, 13.50, 18.00	2400
№ 330	"ЦКР — Юрловка"	В будни — 6.10, 16.00 В выходные — 6.10, 12.20, 16.30	В будни — 8.15, 18.05 В выходные — 8.15, 14.25, 18.35	3800
№ 340	"ЦКР — Б.Елшанка"	7.00, 10.30, 12.10, 15.00, 16.30	7.00, 8.35, 12.05, 13.50, 16.35, 18.10	3500
№ 355	"ЦКР — Окт.городок"	5.30, 9.30, 15.30	7.00, 11.00, 17.00	3400
№ 358	"ЦКР — Сабуровка"	6.30, 15.30	8.05, 17.00	3100
№ 662	"ЦКР — Синюдское"	6.00, 16.00	9.00, 19.00	До конечной — 6000, до Б.Елшанки — 4100, до Шевыр-ки — 2800, до Клещев-ки — 1700.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Русский полководец, народный герой, участник 1-го Земского ополчения 1611 года. 2. Опера Р. Вагнера. 3. Государство в Южной Азии, где расположены высочайшие горные вершины мира. 4. Рыба семейства лососей. 5. Шест с металлическим крюком и острием. 6. Денежная единица Азербайджана. 7. Старинное метательное оружие. 8. Одна из длинных жердей, составной части упряжи. 9. Чертежно-мерительный инструмент. 10. Пожилая монашка, "отшельница". 11. Французский писатель XX века, автор драм, проникнутых идеями католицизма. 12. Промежуточный продукт производства некоторых цветных металлов, сплав их сульфидов и железа. 13. Родственная пасторали инструментальная или вокальная музыкальная пьеса. 14. Бессмысленное разрушение культурных и материальных ценностей, варварство. 15. Самостоятельно существующий организм, индивидуум. 16. Советский артист балета, лучший исполнитель роли Краса в балете А. Хачатуряна "Спартак". 17. Мех телен северного оленя. 18. Крупный белый журавль.

НАШ КОНКУРС

В связи с празднованием дней 1 Мая и Победы также необходимостью провести в сжатые сроки посадку картофеля и других на менее плодородных участках хозяйственных культур, публикации 3-го тура конкурса "Великопечная семечка" и ответы на задания трех предыдущих туров будут опубликованы в номере от 13 мая с.г.

РЕДАКЦИЯ

29 апреля 1995г. № 15 (68)

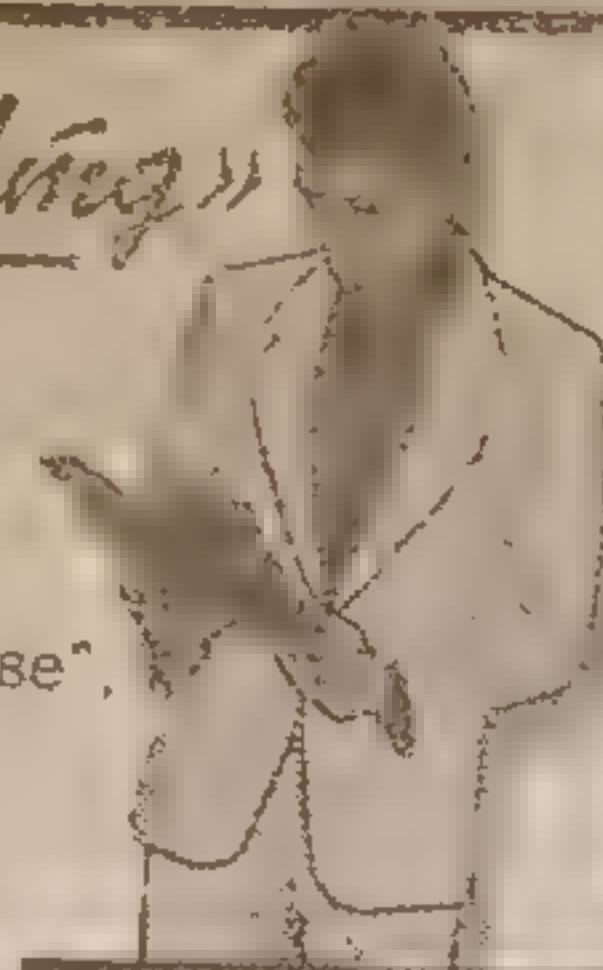
УЗРМА

«МНТ Лидз»

участник консультативного семинара "Новый Гражданский кодекс России - практический комментарий положений о предпринимательстве", организованного Российской академией управления, Исследовательским центром частного права при Президенте РФ.

оказывает услуги по регистрации предприятий

любой организационно-правовой формы.



г. Саратов, ул. М. Горького, 41, 4 этаж, ком. 408.

Тел: 24-27-47

Турцентр «Астория»

организует

индивидуальные и групповые туры

- * по городам России
- * на санаторно-курортное лечение и отдых в города Сочи, Ессентуки и Ялту
- * в Москву (на один день и с проживанием в туркомплексе "Измайлово")
- * в Санкт-Петербург
- * на комфортабельном теплоходе по маршрутам: Саратов—Волгоград—Саратов, Саратов—Астрахань—Саратов, Саратов—Москва—Саратов (предоставление скидок детям, молодоженам, отправляющимся в свадебное путешествие, юбилярам "золотой" и "серебряной" свадьбы, семьям пенсионеров, путешествующим вдвоем).

Реализуем

финскую бумагу для ксерокса и самоклеящуюся бумагу ярких цветов (дешево).

оказываем услуги по ксерокопированию.

ТУРИСТИЧЕСКОЕ АГЕНТСТВО



ТУРЦИЯ 7-14 дн. 355 \$

БОЛГАРИЯ 7-14 дн. 397 \$

ФРАНЦИЯ 6-14 дн. 430 \$

ЕГИПЕТ 8-14 дн. 440 \$

ГРЕЦИЯ 8 дн. 490 \$

ИСПАНИЯ 7-14 дн. 570 \$

ИТАЛИЯ 10 дн. 700 \$

КАНАРСКИЕ ОСТРОВА 7-14 дн. 800 \$

и многие другие страны

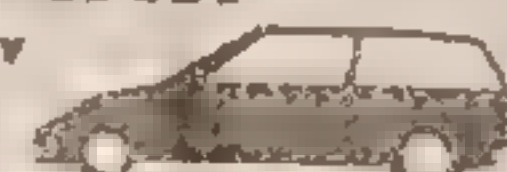
ОТАБЫ

индивидуально и в группе

а также

ШОП-ТУРЫ

Автомобили "Таврия"



всех модификаций с предпродажной подготовкой и гарантийным обслуживанием

- ♦ автомобили ЛуАЗ
- ♦ запасные части к а/м "Таврия", ЛуАЗ
- ♦ аудио-, видеоаппаратура

Автосалон "Саратов-Таврия"

Адрес: г. Саратов, ул. Б. Садовая, 168/174 (за автовокзалом).
Тел: 51-10-00

Вы хотите продать или купить квартиру?



Обращайтесь к нам!

Организация возьмет на себя все ваши хлопоты, связанные с куплей-продажей жилья.

Ждем вас по адресу: г. Саратов, ул. Челюскинцев, 116 (угол ул. Горького), 3 этаж, комн. 23.
Тел: 24-18-87, с 10 до 17 часов; 50-91-80, с 18 до 23 часов.

КАССОВЫЕ АППАРАТЫ!



ТОО "Полюс" — официальный представитель Курского завода "Счетмаш", самого крупного в России производителя кассовых аппаратов, —

постоянно реализует

кассовые аппараты ЭКР-3101, ЭКР-2101.



Гарантия — 1,5 года, цена доступная.

ЭКР-3101 — лучший российский кассовый аппарат. Возможны варианты поставок по заказу кассовых аппаратов для работы:

- с преобразователем напряжения на 12 или 24 В (торговля на колесах)
- с электронными весами
- с пультом управления автозаправочных станций
- с компьютером.

Предусмотрена установка фискальной памяти

ЭКР-2101 — портативная модель. Имеет встроенный аккумулятор, блок фискальной памяти, может работать

финскую бумагу для ксерокса
и самоклеящуюся бумагу
ярких цветов (дешево).

Оказываем услуги по ксерокопированию.
Саратов, пр. Кирова, д. 34. Тел.: (845-2) 24-11-35.

Вниманию участников игры "ЛАБИРИНТ",
опубликованной в газете "Новый стиль" № 11 (64)!

По правилам игры "Лабиринт", утвержден-
ным администрацией фирмы "Консалтинг",
если присылаются письма участников для
одной игры на общую сумму менее 50%
от установленного призового фонда, то ти-
раж не проводится, а письма участников пе-
реносятся на следующую игру.

Таковы условия!

Средства на выдачу призов мы получаем
только от вас!

Тираж игры будет опубликован
в газете "Кому что..." № 17.

Администрация фирмы "Консалтинг"

ОРГАНИЗАЦИЯ РЕАЛИЗУЕТ
СТИРАЛЬНЫЙ ОТБЕЛИВАТЕЛЬ
ПОРОШОК "БЕЛИЗНА"
Henko

ОПТОМ И В РОЗНИЦУ
"Henko", "Bio-Henko"
и "Henko-автомат".

емк. 1,1 л,
оптом — 1800 руб;
в розницу — 2000 руб.

г. Саратов,
ул. Чапаева, 47

ТЕЛ. 91-23-88, 91-23-94.

"Таврия", ЛуАЗ
♦ аудио-, видеоаппаратура

Автосалон
"Саратов-Таврия"

Адрес: г. Саратов,
ул. Б. Садовая, 168/174
(за автовокзалом).
Тел.: 51-10-90

ПРОДАЮ

велотренажер
"Бодрость".

Цена договорная.

Саратов,
ул. Мира, 29, кв. 62
(ост. "Молодежный
проезд").

- ☐ с преобразователем напряжения на 12 или 24 В (торговля на колесах)
- ☐ с электронными весами
- ☐ с пультом управления автозаправочных станций
- ☐ с компьютером.

Предусмотрена установка фискальной п...

ЭКР-2101 — портативная модель. Имеет встроенный аккумулятор, блок фискальной памяти, может работать без подключения к сети переменного тока. Вес 3,5 кг.

Осуществляем поставки по заказу

кассовых аппаратов "ИСКРА-1031С"
для коммунальных платежей.

ТОО "Полос" заключает договоры

на техническое обслуживание и проводит ремонт всех типов отечественных кассовых аппаратов, оформляет документацию для регистрации в налоговой инспекции.

Ждем вас по адресу: г. Саратов, 5 Дачная, Дворец культуры "Мир", комн. 64. Телефон: 17-70-44.

ДОРОГИЕ САРАТОВЦЫ!

Вы хотите отдохнуть?

Что может быть лучше увлекательного путешествия по Волге?



К вашим услугам плавучий дом отдыха на теплоходе "Инженер Пташников", выполняющем рейсы по маршрутам: Саратов-Астрахань-Саратов, Саратов-Н. Новгород-Саратов, Саратов-Пермь-Саратов, Саратов-Ростов-Саратов с июня по сентябрь.

Подумайте заблаговременно о летнем отдыхе и проведите несколько дней в плавании по великой русской реке на борту теплохода, где все приспособлено для приятного путешествия.

Мы ждем вас по адресу: г. Саратов, ул. Чернышевского, 177/181 (в помещении Дома знаний). Бюро путешествий и экскурсий.
Телефоны: 24-24-45, 24-47-69, 26-44-33.

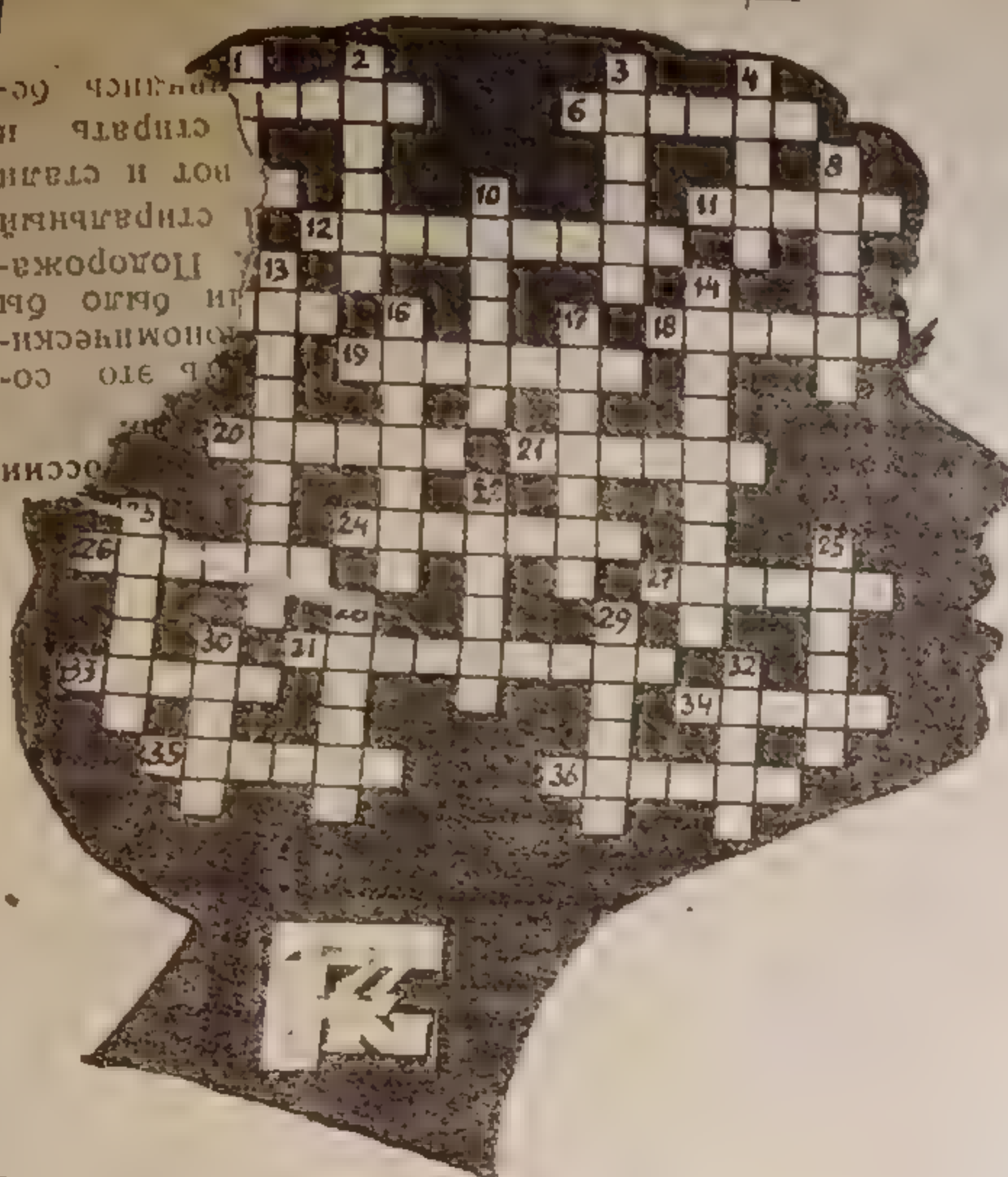
Вызов рекламного агента
газеты "Новый стиль" по телефонам:

24-70-85



91-23-97

КРОССВОРД



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

5. Кто, по версии Е. Евтушенко, был "угрюмым в ласке и допускал прямые грубости" по отношению к Нефертити. 6. "Хоть мужик и божится, а в приданое ... не годится" — народная мудрость. 9. Богиня женственности и плодородия в римской мифологии, покровительница рожениц. 11. Женская шапка с завязками. 12. Солистка Саратовского театра оперы и балета, которой в 1986 году было присвоено звание народной артистки республики. 15. Экранизованная повесть В. Василевской. 18. Игра по сочинению стихов на заданные рифмы, столь любимая в женских салонах прошлого века. 19. Народная артистка страны, солистка Саратовского театра оперы и балета в 60-70 годах. 20. Известная индийская киноактриса. 21. Город, который женомским слезам не верит. 24. Холодное кушанье. 26. Персонаж оперы Н. Римского-Корсакова "Снегурочка", молодая девушка. 27. Богиня утренней зари. 31. Народная художница страны, автор картин "Хлеб". 33. Обращение к жене в ряде стран. 35. Персонаж известной картины Тициана.

35. Персонаж оперы С. Гулак-Артемевского "Запорожец за Дунаем". 36. Грузинская народная песня.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Песня из репертуара Л. Утесова, название которой олицетворяет сущность женщины, ее "изюминку". 2. Украинская писательница, сотрудничавшая в "Саратовском дневнике" в конце XIX в. 3. Одна из первых дикторов Советского телевидения. 4. Драгоценный камень. 7. Жилой "дом" индейцев Северной Америки. 8. Опера Пуччини. 10. Бухгалтерский термин. 13. Популярная эстрадная певица, эмигрировавшая в США. 14. Исполнительница главной роли в фильме "Карнавал". 16. Русская народная песня, показательный танец И. Родниной и А. Зайцева. 17. Молодая спортсменка. 22. Персонаж оперы Россини "Севильский цирюльник". 23. Одна из жен С. Есенина. 25. Героиня пьесы К. Тренева. 28. Полоска ткани, пришитая складками на платье. 29. Кухонная "спецодежда". 30. Польский журнал для женщин, распространявшийся в СССР на русском языке. 32. Короткая, пышная юбка балерины.

ОТВЕТЫ

НА КУХНЕ У ВАЛЕНТИНЫ



Прослышав по Российскому телевидению, что некий саратовец по фамилии Соловьев стал победителем кулинарного конкурса "Ноу-хау", мы объявили розыск через газету. К счастью, Владимир Александрович оказался ее прилежным читателем и сразу отозвался. Мы предложили ему по случаю 8 Марта дать отдых нашей Валентине и подежурить на кухне. Телевизионный конкурс "Ноу-хау" поставил особое условие: блюда нужно приготовить из дикорастущих растений. Наш саратовский легионер представил на суд целый обед. И победил! Теперь ему предстоит поездка во Францию для участия в международном состязании.



ДУВАНЧИКИ, ЛОПУХИ

и франтазия

По профессии Владимир Александрович инженер, посвятивший всю жизнь воспитанию детей. Сегодня он состоит на должности солидной, но малодоходной — директор детского спортивно-технического комплекса "Лидер". У него двое детей. Его жене может позавидовать любая женщина — рукастый мужик нынче на вес золота.

В лесу Владимир Александрович чувствует себя как дома, убежден, что в нем можно продержаться с мая до поздней осени без всякой тушенки.

Примите, дорогие женщины, в дар маленькие хитрости симпатичного Робинзона.

найти и другой сорняк. Цветы у него желтые и крупные, листья жестковолосые, в форме лиры. Называется он дикой редькой. Ну, а что такое молодой одуванчик — знают все.

Если в равных частях порезать молодые листочки этих растений, получается пикантный салат. Он слегка горьковат на вкус и пахнет чесноком. А если его заправить майонезом, то по вкусовым качествам он может соперничать со всеми известными мне салатами.

"КУРИНЫЙ" БУЛЬОН

Есть такое растение — борщевик, особенно хорош кав-

черного перца. Все это кипятить 20 минут, отбросить через дуршлаг зелень, и "куриный" бульон готов.

ЛОПУХ ФРИ

Особенно вкусен корень лопуха, если его поджарить в масле (как картофель фри).

КОФЕ

Чудесный кофе, по терпкости и цвету не уступающий бразильскому, получается из желудей. Их очищают от кожуры, поджаривают и размалывают. Заваривают и чуть кипятят.

ЧАЙ

присвоено звание народной артистки республики. 15.Экранизированная повесть В.Василевской. 18.Игра по сочинению стихов на заданные рифмы, столь любимая в женских салонах прошлого века. 19.Народная артистка страны, солистка Саратовского театра оперы и балета в 60-70 годах. 20.Известная индийская киноактриса. 21.Город, который женским слезам не верит. 24.Холодное кушанье. 26.Персонаж оперы Н.Римского-Корсакова "Снегурочка", молодая девушка. 27.Богиня утренней зари. 31.Народная художница страны, автор картин "Лен", "Хлеб". 33.Обращение к замужней женщине в ряде стран. 34.Женский персонаж известной

индейцев Северной Америки. 8.Опера Пуччини. 10.Бухгалтерский термин. 13.Популярная эстрадная певица, эмигрировавшая в США. 14.Исполнительница главной роли в фильме "Карнавал". 16.Русская народная песня, показательный танец И.Родниной и А.Зайцева. 17.Молодая спортсменка. 22.Персонаж оперы Россини "Севильский цирюльник". 23.Одна из жен С.Есенина. 25.Героиня пьесы К.Тренева. 28.Полоска ткани, пришитая складками на платье. 29.Кухонная "спецодежда". 30.Польский журнал для женщин, распространявшийся в СССР на русском языке. 32.Короткая, пышная юбка балерины.

ОТВЕТЫ

на кроссворд, опубликованный в № 6 (59)

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1.Бомбардировщик. 9.Оя. 10.Из (Монтан). 11.Спас. 14.Опак. 16.Купорос. 20.Галл. 22.Ом. 23.Добычин. 24.Ван. 25."Маршпер". 26.Шарф. 27.Ел. 29.Колорит. 31.Рок. 33.Хек. 34.Сапа. 36.Оро. 38."Кошки". 40."Зоя". 41.Ивар. 42.Лещ. 43.Ими. 44.Ори. 45.Залив. 46.Лев. 47."Камо". 51.Али. 52.Столетник. 55.Ян. 56.Кувалда. 57."Ио". 59.Орик. 61.Шланг. 62.Бро. 64.Сай. 66."Очи". 67.Ярус. 68.ТУ. 69.Дойна. 70.Рдест. 71.Пуд. 72.Го.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1.Бессодержательность. 2.Мрак. 3.Аз. 4.До. 5.Ия (Саввина). 6.Враг. 7.Ии. 8.Квалифицированность. 12.Судак. 13.Нобиле. 14.Осирус. 15.Кавказавили. 17.Пороховицков. 18.Рынок. 19.Очер. 21.Лар. 28.Ло. 30."так". 32.Козловский. 35.Поималки. 37.Роер. 39.Ка. 43.Изаи. 48."Алаш". 49.Меллоны. 50.Отдача. 53.Тук. 54.Нани. 58.Обрез. 60.Рау. 63.Рус. 65.Год. 67.Яд. 69.Ду. 70.Ро.

СКОЛЬКО СТОИТ

Бытует мнение, что 8 марта женщины отдыхают от всех домашних дел. Отнюдь. Подготовка праздника — дело хлопотное и, конечно, дорогое. Во сколько же станет хозяйке дома подготовка праздничного стола?

Задавшись этим вопросом, я опросила женщин разных профессий и уровня благосостояния. Генеральный директор страховой компании "Аве" Юлия Таллер оценила свой праздничный стол на 6-8 человек в 200-300 тыс. рублей, пояснив, что блюд будет много, но самых обычных — это салаты, соленья, рыба, мясо и, конечно, фрукты.

Ну, а что рассчитывает иметь на праздничном столе, наша ученая братия — преподаватели вузов, доценты, профессора, словом, люди, чья зарплата зависит от госбюдже-

та? Доцент Саратовской консерватории Мария Львовна Христианцева считает, что на ее заработок особенно не пощикуешь, и оценила праздничный ужин в узком семейном кругу в 40-50 тыс. рублей.

Многие из студентов мечтают уложиться в ту же сумму. Мои знакомые девочки собираются готовить свое фирменное блюдо — плов из баранины, к которому прилагается салат-оливье, а также бутылка шампанского.

С пенсионерами, традиционно самыми малоимущими нашими

гражданами, сложнее всего. Елена Ивановна Буланина, бывшая учительница, с невеселыми мыслями встречает праздник — на пенсию в 50 тыс. рублей не разгуляешься, вот если дети что-нибудь принесут.

Но думается, что цена застолья зависит не только от уровня доходов, но и от умения хозяйки. Например, Валентина Кузнецова, ведущая кулинарной рубрики в нашей газете, считает: уложится с лихвой и в сумму меньшую, чем 50 тыс. рублей. Выручат руки: овощи у нее с собственного огорода, даже майонез и горчица собственного приготовления.

Анна ГОСТЕВА

НАКРЫТЬ СТОЛ

гражданами, сложнее всего. Елена Ивановна Буланина, бывшая учительница, с невеселыми мыслями встречает праздник — на пенсию в 50 тыс. рублей не разгуляешься, вот если дети что-нибудь принесут.

Но думается, что цена застолья зависит не только от уровня доходов, но и от умения хозяйки. Например, Валентина Кузнецова, ведущая кулинарной рубрики в нашей газете, считает: уложится с лихвой и в сумму меньшую, чем 50 тыс. рублей. Выручат руки: овощи у нее с собственного огорода, даже майонез и горчица собственного приготовления.

зять молодые листочки этих растений, получается пикантный салат. Он слегка горьковат на вкус и пахнет чесноком. А если его заправить майонезом, то по вкусовым качествам он может соперничать со всеми известными мне салатами.

"КУРИНЫЙ" БУЛЬОН

Есть такое растение — борщевик, особенно хорош казахский борщевик. Его крупным волосистым листом можно накрыться от дождя, как капюшоном.

Отвар борщевика напоминает куриный бульон. В него не надо добавлять никаких приправ, кроме двух небольших головок лука и 5-6 зерен

лопуха, если его варить в масле (как картофель фри).

КОФЕ

Чудесный кофе, по терпкости и цвету не уступающий бразильскому, получается из желудей. Их очищают от кожуры, поджаривают и размалывают. Заваривают и чуть кипятят.

ЧАЙ

Из всех рецептов чая из трав предпочитают листья луговой зельяники, пополам с мятой и зверобоем.

На кухне дежурили
Владимир СОЛОВЬЕВ и
Наталия КАГАН

Телма Гетта

ул. Волжская, 8а
тел. 25-04-28

Автоответчик работает круглосуточно

КУХОННЫЕ
ГАРНИТУРЫ
"ТЛОРИЯ"

РАЗЛИЧНОЙ КОМПЛЕКТАЦИИ
ДЛЯ КУХНИ ЛЮБОЙ ВЕЛИЧИНЫ

НОВЫЙ

СТИЛЬ

РЕКЛАМА

3 марта 1995 г.

7 (60)

Торговый дом "КОЛИЗЕЙ"

1. Оптовая и розничная торговля, обеспечивающая стабильный доход для акционеров и концессионеров.
2. Открытие сети магазинов с предоставлением льгот в виде 20% скидки на продукты питания.
3. Возможность формирования заказов для проведения торжественных и ритуальных церемоний, включая доставку на дом.

СОЗДАНИЕ РАЗВИТОЙ СЕТИ БАРОВ, РЕСТОРАНОВ, КАФЕ.

БАР-РЕСТОРАН "HOLSTEN"

1. Обеспечение постоянного дохода для акционеров.
2. Организация и проведение торжественных и ритуальных церемоний, включая доставку на дом.

В ВАШИМ УСЛУГАМ:

1. Великолепная кухня, элитные сорта пива и разнообразных напитков.
2. Пользующийся огромной популярностью, лауреат фестивалей и конкурсов, вокально-инструментальный ансамбль "Колизей" под руководством Юрия Железнова.
3. Танцевально-эротическая шоу-программа

ДАЛЬНЕЙШЕЕ РАЗВИТИЕ

1. Создание элитного клуба, включающего в себя: игорный бизнес, казино, бар, диско-шоу программу.
2. Завершение отделки и ввод в действие первого в городе специализированного китайского ресторана.

ТУРИСТИЧЕСКОЕ АГЕНТСТВО "КОЛИЗЕЙ"

предлагает:

Рождественские, новогодние, а также специально-индивидуальные шоп-туры в самые экзотические уголки земного шара. Мы поможем Вам открыть для себя страны всех континентов: Америку, Англию, Францию, Италию, Испанию, Австралию и ряд островов Карибского бассейна.

1. Для наших акционеров - 5% скидка на все виды услуг, предлагаемых агентством.
2. На доходы, получаемые от деятельности общества, по желанию акционеров возможны выезды за рубеж для проведения обследования и лечения, а также обучения детей.



АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО "КОЛИЗЕЙ"

3. Для концессионеров АО "Колизей", заключивших договоры от 3-х до 12 месяцев, производится ежеквартальный розыгрыш бесплатных туристических путевок. Первый розыгрыш состоялся 8 января 1995 года.

СПЕШИТЕ!

У Вас есть шанс собственными глазами увидеть мир!

ВНИМАНИЮ КОНЦЕССИОНЕРОВ АО "КОЛИЗЕЙ"

В настоящее время общество переходит на новые формы работы с напими бизнес-партнерами

1. Выпуск и продажа ликвидных акций, в других ценных бумаг АО "Колизей"
2. Создание финансово-инвестиционной компании "Колизей-инвест", для участия в работе на фондовом рынке ценных бумаг. Покупка и продажа акций АО "Колизей" и других российских компаний
3. Создание сети фондовых магазинов.

ПЕРСПЕКТИВНАЯ ПРОГРАММА ПОКУПКИ И ПРОДАЖИ ДВИЖИМОГО И НЕДВИЖИМОГО ИМУЩЕСТВА ДЛЯ АКЦИОНЕРОВ АО "КОЛИЗЕЙ"

1. Строительство, покупка и продажа домов в минимальный срок на льготных условиях.
2. Покупка и продажа автомобилей по гибкой системе скидок.
3. Организация и создание собственных автозаправочных станций с определенными скидками и льготами для акционеров.

РАЗВИТИЕ ИНДУСТРИИ ПИТАНИЯ

1. Действующий мясоперерабатывающий комплекс обеспечивает в настоящее время концессионеров продукцией собственного производства с 20% скидкой
2. Для расширения номенклатуры выпуска колбасной и деликатесной продукции осуществляется инвестирование проекта создания и ввода в действие первой линии совместного Российско-Германского мясоперерабатывающего комплекса.
3. Создание сети фирменных мясных магазинов.
4. Создание пекарни по выпуску хлебобулочных изделий.

P.S. ВНИМАНИЕ !!!

Реализуя программы ввода в действие сети различных типов производств и формируя рабочие места, мы отдадим предпочтение нашим постоянным АКЦИОНЕРАМ!

Наши телефоны: **24-60-42**
51-89-41

ТОЛЬКО В "КОЛИЗЕЕ" МОЖНО ОЩУТИТЬ РАДОСТЬ ПОБЕДЫ!!!

3. Танцевально-эротическая шоу-программа

ДАЛЬНЕЙШЕЕ РАЗВИТИЕ

1. Создание элитного клуба, включающего в себя: игорный бизнес, казино, бар, диско-шоу программу.

2. Завершение отделки и ввод в действие первого в городе специализированного китайского ресторана.

для кондесенонеров АО "Колизей", заключивших договоры от 3-х до 12 месяцев, производится ежеквартальный розыгрыш бесплатных туристических путевок. Первый розыгрыш состоялся 8 января 1995 года.

СПЕШИТЕ!

У Вас есть шанс собственными глазами увидеть мир!

P.S. ВНИМАНИЕ !!!
Реализуя программы ввода в действие сети различных типов производств и формируя рабочие места, мы отдадим предпочтение нашим постоянным АКЦИОНЕРАМ!

Наши телефоны: **24-60-42**
51-89-41

ТОЛЬКО В "КОЛИЗЕЕ" МОЖНО ОЩУТИТЬ РАДОСТЬ ПОБЕДЫ !!!

24-70-85

РЕКЛАМНОЕ

АГЕНТСТВО

"АНДРЕЙ"

91-23-97

XEROX

Прежде чем ЧТО-то УЗНАВАТЬ о копировальных аппаратах,
ПОДУМАЙТЕ,
ГДЕ это лучше сделать.



XEROX
5220

XEROX
5009

XEROX
5310

XEROX
5316

XEROX
5317

XEROX
5331

XEROX
5332

XEROX
5343

XEROX
5353

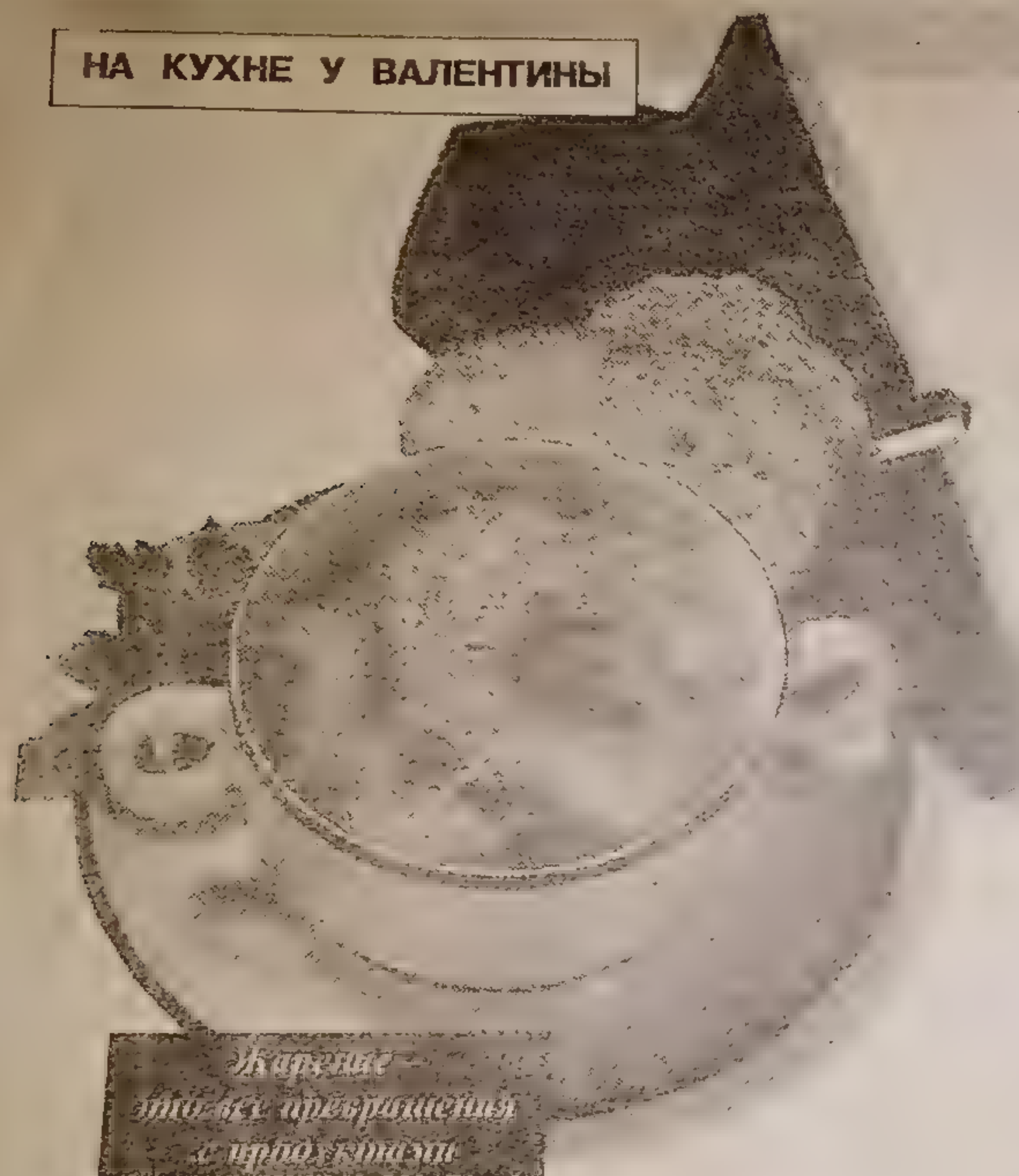
XEROX
5760/85 Majestik



Телефоны:
26-47-45; 26-60-11.

20 февраля 1995г. № 5 (58)

НА КУХНЕ У ВАЛЕНТИНЫ



Жарение — это не просто процесс, а искусство.

Жарить без масла нельзя. Поскольку оно лучше всего кипит в металлической посуде, то используйте чугунную, алюминиевую (сковороды, котлы, казаны, сотейники).

Масло (жир) надо обязательно прежде перекалить. Всем извест-

о, как быстро оно начинает чадить и подгорать. Как сделать правильно? Налейте подсолнечного масла на сковороду (котел, казан) слоем в полсантиметра, сделайте средний огонь, чтобы оно нагревалось, но не кипело. Внешне масло останется неподвижным, но через 2-3 минуты

А ЖАРИТЬ-ТО ВЫ НЕ УМЕЕТЕ...

А БЕЗ ЭТОГО, СЧИТАЕТ ВЕДУЩАЯ РУБРИКИ ВАЛЕНТИНА КУЗНЕЦОВА, НЕ ПРИГОТОВИТЬ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ВКУСНОГО БЛЮДА

и посветлеет, а еще через 2 минуты над ним покажется белый, едва заметный, но едкий дымок. Бросьте в масло щепотку крупной соли. Она с треском отскочит от поверхности масла, а если и упадет в него, то издаст стреляющий звук. Это означает, что масло перекалилось и на нем легче будет жарить.

Лучше использовать не одно, а смеси разных жиров и масел.

А также не подливайте масло в процессе жарения, а рассчитайте заранее, сколько вам его понадобится. Если жарить придется много, то сразу же перекалите масло побольше.

Посуда должна быть безупречно чистой внутри и иметь толстое дно.

I. ОБЖАРИВАНИЕ

Если масса продукта больше, чем масса масла, то происходит обжаривание и поджаривание.

На сильном огне оно длится 2-3 минуты. Продукт все время переворачиваем так, чтобы он со всех сторон покрылся красивой корочкой. Такое обжаривание нужно для последующего тушения (обжаренное до корочки мясо необходимо залить крутым кипятком или горячим соусом, солить через час).

Поджаривание применяется чаще для овощей, рыбы, изделий из теста. Поджаривают фаршеобразные изделия из мяса, рыбы, творога, овощей. Это котлеты, биточки,

сырники, имеющие защитную оболочку из муки, сухарей, яйца, и т.д., которую вначале укрепляют на сильном огне путем быстрого обжаривания, а затем продолжают жарить на среднем огне и под крышкой. В этих случаях обжаривание и поджаривание сливаются в один процесс.

Поджаривание занимает 7-12 минут.

II. ПАССЕРОВАНИЕ

Если масса продукта и масса масла одинаковы, то происходит пассерование.

Масло для этого перекаливают больше, чем для поджаривания, а огонь после перекаливания делают маленьким. Продукты нужно измельчить мелко, чтобы они лучше обжарились на маленьком огне. Пассерование лучше производить не на сковороде, а в котле (казане, сотейнике). Пассеруют чаще фарш (для начинки в пироги) или овощи: лук или морковь для супа, гарниры, начинки в пироги. Пассеруют без крышки, изредка помешивая, причем продукты должны быть полупогружены в масло (обычный слой масла (жира) для пассеровки — 0,5-0,8 см, не выше).

III. ПРЯЖЕНИЕ

Когда масса масла значительно больше массы продукта, то это

уже пряжение или жарение во фритюре.

Пряжение происходит в толстом слое перекаленного масла (1,5-2 см) на среднем огне. Пряжить можно картофель, овощи, мясо, рыбу, изделия из теста (пирожки, пельмени), котлеты, битки, т.е. все, кроме блинов и оладий. Продукты вводят порциями. Пряжение — самый удобный и универсальный вид жарения.

При жарении во фритюре продукт должен плавать в масле, не касаясь дна посуды. Чаще во фритюр используютнутряной жир, растопленный, процеженный и перекаленный (см. выше) — не менее литра. Но можно использовать и смесь масла и жиров. Обсушенные продукты маленькими частями погружаются в раскаленный жир. Так жарят слоеные пирожки с начинкой, пончики, хворост, картофель, рыбу в кляре и тесте. Вынимать и опускать продукты нужно шумовкой. Готовые продукты солят на блюде. Фритюр можно использовать многократно, хранить в холодильнике в застывшем виде 2 недели, каждый раз необходимо процеживать. Если вы правильно будете пользоваться советами по жарению, обращая внимание на масло, посуду, огонь, а также на рецепты, в которых обязательно указывается вид жарения, успех обеспечен.

КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

ПО ВЕРТИКАЛИ:

7.Смычковый музыкальный инструмент. 8.Род морских водорослей, называемых "морской капустой". 9.Работник сельского хозяйства. 10.Русский народный танец. 11.Делопроизводитель (устар.). 12.Советский литера-

1.Цитрусовое дерево. 2.Звание высших духовных лиц в католической и англиканской церквях. 3.Беспорядок, сумятица. 4.Устройство для нагревания воздуха. 5."Предвижу все: вас оскор-

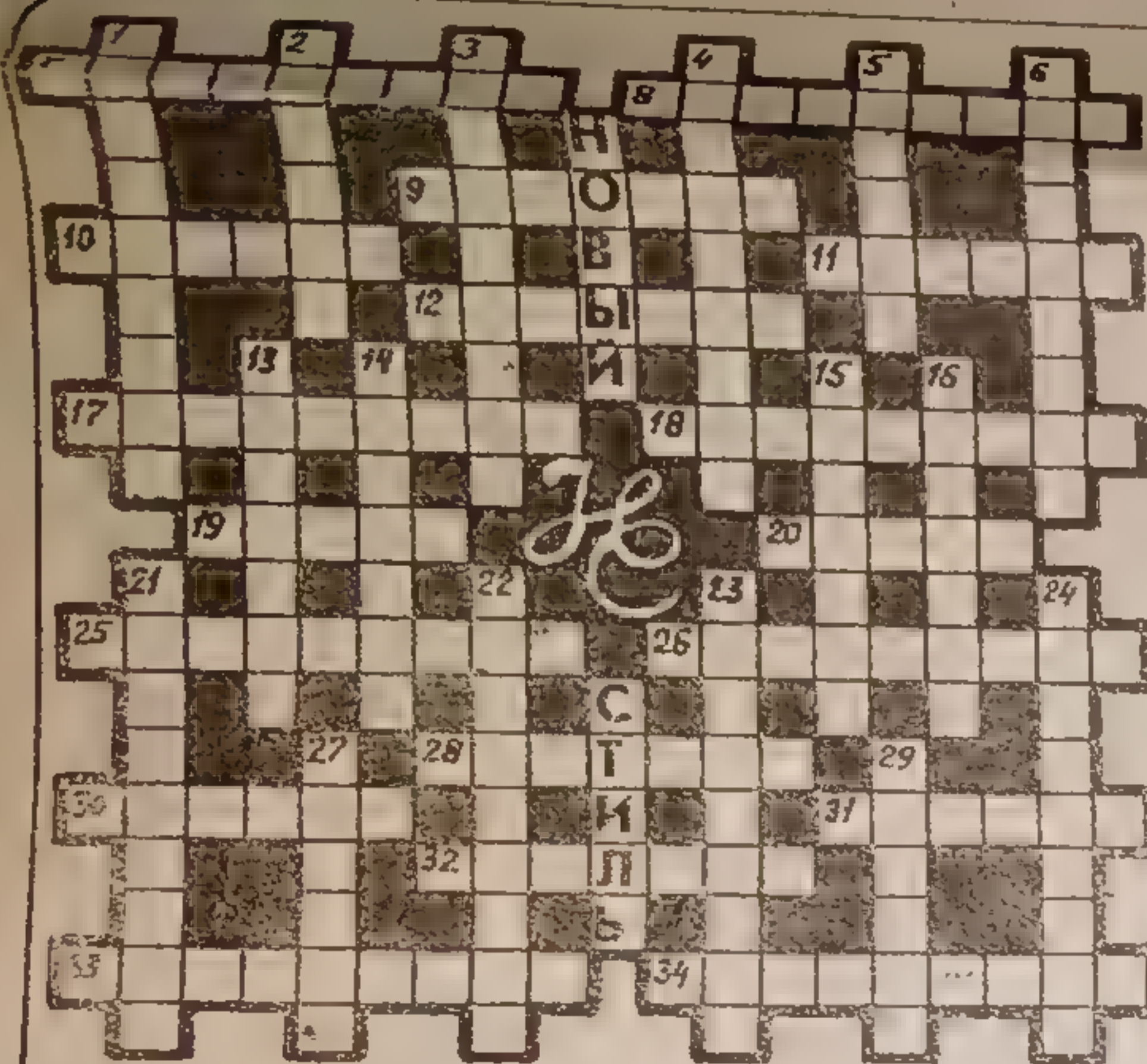
НАШ КОНКУРС!

Уважаемые читатели!

Сегодня мы публикуем ответы на кроссворд, посвященный Нижне-Волжскому коммерческому банку, его сотрудникам и клиентам, опубликованный в "НС" № 22 от 20 января с.г.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1.Ильинская (ныне — Чапаева). 7.Шурф. 8.С...



ОТВЕТЫ

на кроссворд, опубликованный в № 4 (57)

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. Цукат. 6. "Грачи". 9. Аль-фенсо. 11. Наезд. 12. Тюбик. 13. "Кармен". 15. Купюра. 19. Диск. 21. Трактор. 22. Лига. 23. Парабола. 24. "Периколла". 26. Тире. 27. Перелог. 28. Рота. 31. Атабек. 33. Грифон. 36. Хорал. 38. Банту. 39. Марал. 40. "Черевички". 41. Рампа.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Цитник. 2. Ковар. 3. Таймер. 4. Квят. 5. Ясак. 6. Гонкур. 7. Асенью. 8. Индра. 10. Рыбачка. 14. Анималист. 16. "Риголетто". 17. Триллер. 18. Полевой. 20. Класс. 22. Ликер. 25. Тетерев. 29. Чесуча. 30. Арамис. 31. Амбар. 32. Аннам. 34. Фарси. 35. Ноль. 36. Хоры. 37. Лечо.

КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

ПО ВЕРТИКАЛИ:

7. Смычковый музыкальный инструмент. 8. Род морских водорослей, называемых "морской капустой". 9. Работник сельского хозяйства. 10. Русский народный танец. 11. Делопроизводитель (устар.). 12. Советский литератор, главный редактор журнала "Новый мир". 17. Перемещение одного и того же напева по ступеням гаммы вверх или вниз. 18. Роман Э. Золя. 19. Степень родства. 20. Служительница культа в Древнем Египте. 25. Слово, фраза, стих, читающиеся одинаково справа налево и слева направо. 26. Вещество, способное своим взрывом вызвать взрыв другого вещества. 28. Крепостное укрепление. 30. Ведущий популярной телепередачи на канале "Останкино". 31. Хищное животное семейства кошачьих. 32. Фильм А. Тарковского. 33. Сильное воодушевление, увлечение. 34. Один из технологических приемов при выращивании рассады.

1. Цитрусовое дерево. 2. Звание высших духовных лиц в католической и англиканской церквях. 3. Беспорядок, сумятица. 4. Устройство для нагревания воздуха. 5. "Предвижу все: вас оскорбит Печальной тайны объяснение" (автор письма). 6. Образное преувеличение типа "вино лилось рекой". 13. Имя главного героя одного из романов В. Скотта. 14. Способ бега лошади. 15. Зародыш растения, животного или человека. 16. Первая буква имени или фамилии. 21. Предшественник слона. 22. Направление в искусстве конца XVIII — первой четверти XIX в. 23. Сомнение в правдивости, подозрительность. 24. Здание, сооружение. 27. Лиственное дерево. 29. Старинное оружие в виде топора.

НАШ КОНКУРС!

Уважаемые читатели!

Сегодня мы публикуем ответы на кроссворд, посвященный Нижне-Волжскому коммерческому банку, его сотрудникам и клиентам, опубликованный в "НС" № 22 от 20 января с.г.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. Ильинская (ныне — Чапаева). 7. Шурф. 8. Ожлад. 9. Угия. 10. Погашение. 11. Аргонавт. 15. Акция. 16. Чебан. 17. Елена (Васильевна). 19. Эфиоп. 20. Еврокард. 23. "... кротость". 25. Смэш. 26. Клерк. 27. Нгве. 28. Персона.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Инфляция. 2. Искра. 3. Сдача. 4. Якубович. 5. Муар. 6. Виза. 10. Погашение. 12. Тайнопись. 13. Ацтек. 14. Акт. 18. "Аникуша". 19. Эмитент. 21. Роми (Шайдер). 22. Дилер. 23. Карго. 24. Сова.

На все вопросы кроссворда безошибочно ответили Л. Абрамов, Н. Гревнов, А. Жав, М. Никитин, В. Скорняков и А. Фролова.

Для определения победителя конкурса в одном из перерывов во время телеигры "Маркиза" была проведена жеребьевка. Счастливым победителем оказалась Анна Фролова. Поздравляем победительницу и предлагаем получить приз в редакции газеты, предварительно позвонив по телефону: 24-70-85.

РЕДАКЦИЯ



ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ВСЕХ
«НОВЫЙ СТИЛЬ».

Издается при содействии Госкомимущества
Российской Федерации.

Газета является официальным
органом ассоциации журналистов
Саратовской области «КЭП-информ»



Выходит с сентября 1993 г.

Зарегистрирована 18.08.93г. региональной
инспекцией по защите свободы печати
и массовой информации, г. Самара.

Перерегистрирована 16.06.94г. со сменой
названия, старое название —
«ПРИВАТИЗАЦИЯ ДЛЯ ВСЕХ»

Регистрационный № с-0445

Цена для реализации в «Роспечати» — 200 руб.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР — Валентина НИКОЛАЕВА

Зам. главного редактора по рекламе и маркетингу — Петр КУХТА.

РЕДАКЦИЯ: Галина ЗОЛУТАРЁВА (исполнительный директор), Сергей КАЗОВСКИЙ, Ольга КЛЮКИНА, Тамара КОРНЕВА (ответственный секретарь), Марина ЛОКТИОНОВА, Асмих МАНДАКУНИ (корректор), Александр МЕЩЕРКИН (компьютерная верстка), Наталия МЕЩЕРЯКОВА, Светлана НЕСТЕРОВА (технический редактор), Татьяна ТАЛАЛАЕВА (Просина), Николай ТИТОВ (фотокорреспондент), Вадим ФЕРДМАН (компьютерная верстка), Ольга ЮСУПОВА (компьютерный набор)

УЧРЕДИТЕЛЬ — «Агентство АНДРЕЙ»,
ПРЕЗИДЕНТ — Андрей РОССОШАНСКИЙ

Адрес редакции: г. Саратов, ул. Горького, 30, гостиница «Европа», 2-й этаж, к. 9, 11, 15, 16.

Телефоны: 24-95-84, 91-23-74.

Рекламный отдел, тел.: 24-70-85, 91-23-97, телефакс: 24-70-85. Галина КУХТА (зав.отделом).

Адрес для писем: 410601, г. Саратов, главпочтамт, а/я: 1559.

При перепечатке ссылка на газету обязательна.

Мнение авторов публикуемых материалов не обязательно совпадает с мнением редакции.

Согласно действующим законодательным актам и указам Президента РФ, ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.

Газета набрана и сверстана в компьютерном центре «Агентство АНДРЕЙ».

Отпечатана в типографии издательства «Слово» по адресу: 410601, г. Саратов, Волжская, 28.

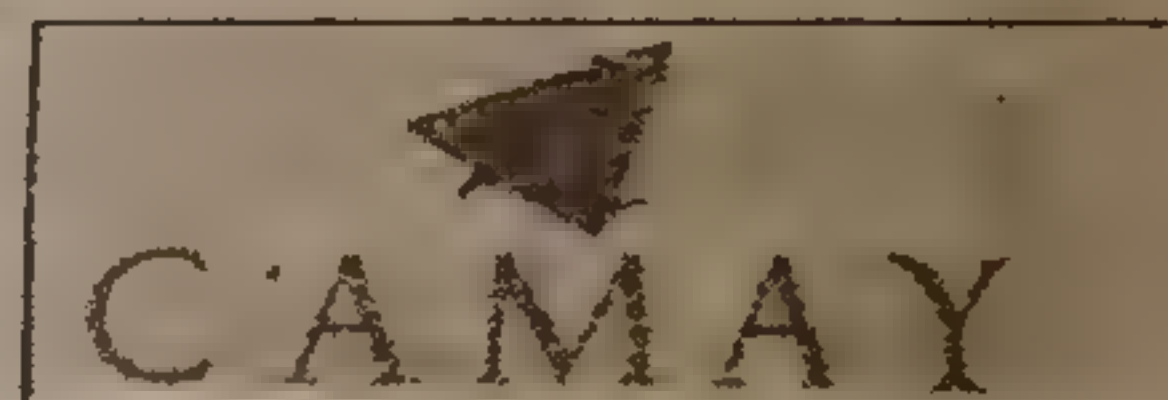
Печать офсетная, объем 4,0 усл. печ. листа. Заказ 1994. Тираж — 50 000 экземпляров.

20 февраля 1995г. № 5 (58)

ТОВАРЫ, КОТОРЫЕ МЫ ВЫБИРАЕМ



Procter & Gamble



Чем пахнут настоящие мужчины?

В добрые старые времена, когда десяток яиц стоил рубль двадцать, а билет в кино — двадцать пять копеек, жили мы бедно, но весело. С оптимизмом и жизнерадостностью. Из мужских одеколонов в магазине наличествовали разве только "Шипр", "Тройной" да престижная "Торная лаванда", но и они не всем были по карману для постоянного пользования. В противовес этой грусти был рожден отличный житейский афоризм "От настоящего мужчины должно пахнуть здоровьем и свежими рубашками". Ну, с рубашками ясно, а вот с запахом здоровья — не совсем. Может быть, если имелся в виду запах трудового пота, то он несомненно был, как и сейчас, особенно в переполненном троллейбусе летом.

Вспомнилось в память наставление заключенному из одного американского фильма: "А еще вы имеете право принимать душ один раз в день..." Стало быть, на воле у них его принимают чаще. И более того, применяют разные ароматические вещества. Даже мужчины в безукоризненно чистых рубашках.

Наиболее известна в Америке серия Old Spice. Она была придумана в начале 60-х годов, в период экономического и социального подъема. И хотя прошло много лет, запах Old Spice до сих пор ассоциируется с ветром перемен к лучшему. Какое-то количество людей возвращаются к его прекрасному аромату и превосходному качеству, которое гарантирует вся продукция Procter & Gamble.

Запахи, как и ноты, не имеют национальной принадлежности. И если эти ароматы вселяют оптимизм в американцев, то он вполне придает бодрости и нам — в наше нелегкое время, но все-таки время перемен. Перемен, будем надеяться, к лучшему.

Итак, туалетные принадлежности для чувствительной кожи с известным свежим, чистым ароматом Old Spice.

DEODORANT SPRAY (150 мл) —

дезодорант в аэрозольной упаковке, дает длительный дезодорирующий эффект, содержит меньше спирта, чем обычный дезодорант.

DEODORANT BODY SPRAY (150 мл) —

дезодорант для всего тела для нормальной кожи. Эффективно избавляет от неприятных запахов.

SHAVING GEL (150 мл) —

гель для бритья, содержит смягчающие добавки для чувствительной кожи, защищает

кожу от порезов, способствует тщательному и удобному бритью.

AFTER SHAVE (150 мл) —

лосьон после бритья, освежает кожу и снимает жжение после бритья. Содержит специальные кондиционеры для чувствительной кожи.

AFTER SHAVE SKIN CONDITIONER (100 мл) —

бальзам после бритья, без содержания спирта, питает кожу, помогает затягиваться ранкам после бритья, улучшает состояние и вид кожи.

Old Spice — роскошный аромат для НАСТОЯЩИХ МУЖЧИН!

Даже в обольщении нужно разнообразие...

В отличие от наших мужчин наши женщины об ароматах не забывали никогда. Однако время, когда, стремясь казаться роковыми, они в буквальном смысле поливали себя духами, — безвозвратно прошло. В моде — утонченность! От вас должен тонко исходить, мягко излучаться только изысканный аромат. И дает его не только содержимое нарядных флакончиков, но и превосходное мыло "САМАУ". Оно выпускается трех видов: "Напорель", "Классик", "Шик". Три ведущих аромата сделают вас воистину неотразимой. А высокое содержание кокосового масла будет способствовать обильной пене и смягчению кожи.

ПОПРОБУЙТЕ! И вы уже никогда не откажетесь от мыла "САМАУ"!

По секрету: некоторые женщины утверждают, что, используя это мыло, можно позавидовать дезодорантам.

"САМАУ" — туалетное мыло с изысканным ароматом

ТОРГОВЫЙ ДОМ
"КОПИЗЕЙ"

1. Оптовая и розничная торговля,

ТУРИСТИЧЕСКОЕ АГЕНТСТВО
"КОПИЗЕЙ"

предлагает:

Рождественские, новогодние, а также

ВНИМАНИЮ КОНЦЕССИОНЕРОВ
АО "КОПИЗЕЙ"

В настоящее время общество переходит на новые формы работы с нашими бизнес-партнерами.

ароматические веще-
ства. Даже мужчины в безукориз-
ненно чистых рубашках.

Old Spice — роскошный аромат для
НАСТОЯЩИХ МУЖЧИН!

САМЫЙ
МЫЛО С ИЗЫСКАННЫМ АРОМА-
ТОМ

ТОРГОВЫЙ ДОМ "КОЛИЗЕЙ"

1. Оптовая и розничная торговля, обеспечивающая стабильный доход для акционеров и концессионеров.
2. Открытые сети магазинов с предоставлением льгот в виде 20% скидки на продукты питания.
3. Возможность формирования заказов для проведения торжественных и ритуальных церемоний, включая доставку на дом.

СОЗДАНИЕ РАЗВИТОЙ СЕТИ БАРОВ, РЕСТОРАНОВ, КАФЕ.

БАР-РЕСТОРАН "HOLSTEN"

1. Обеспечение постоянного дохода для акционеров.
2. Организация и проведение торжественных и ритуальных церемоний, включая доставку на дом.

К ВАШИМ УСЛУГАМ:

1. Великолепная кухня, элитные сорта пива и разнообразных напитков.
2. Пользующийся огромной популярностью, лауреат фестивалей и конкурсов, вокально-инструментальный ансамбль "Колизей" под руководством Юрия Железнова.
3. Танцевально-эротическая шоу-программа

ДАЛЬНЕЙШЕЕ РАЗВИТИЕ

1. Создание элитного клуба, включающего в себя: игорный бизнес, казино, бар, диско-шоу программу.
2. Завершение отделки и ввод в действие первого в городе специализированного китайского ресторана.

ТУРИСТИЧЕСКОЕ АГЕНТСТВО "КОЛИЗЕЙ"

предлагает:

Рождественские, новогодние, а также специально-индивидуальные шоп-туры в самые экзотические уголки земного шара. Мы поможем Вам открыть для себя страны всех континентов: Америку, Англию, Францию, Италию, Испанию, Австралию и ряд островов Карибского бассейна.

1. Для наших акционеров - 5% скидка на все виды услуг, предлагаемых агентством.
2. На доходы, получаемые от деятельности общества, по желанию акционеров возможны выезды за рубеж для проведения обследования и лечения, а также обучения детей.



АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО "КОЛИЗЕЙ"

3. Для концессионеров АО "Колизей", заключивших договоры от 3-х до 12 месяцев, производится ежеквартальный розыгрыш бесплатных туристических путевок. Первый розыгрыш состоялся 8 января 1995 года.

СПЕШИТЕ!

**У Вас есть шанс собственными
глазами увидеть мир!**

ВНИМАНИЮ КОНЦЕССИОНЕРОВ АО "КОЛИЗЕЙ"

В настоящее время общество переходит на новые формы работы с нашими бизнес-партнерами.

1. Выпуск и продажа ликвидных акций, векселей и других ценных бумаг АО "Колизей"
2. Создание финансово-инвестиционной компании, "Колизей-инвест", для участия в работе на российском фондовом рынке ценных бумаг. Покупка и продажа акций АО "Колизей" и других российских компаний
3. Создание сети фондовых магазинов.

ПЕРСПЕКТИВНАЯ ПРОГРАММА ПОКУПКИ И ПРОДАЖИ ДВИЖИМОГО И НЕДВИЖИМОГО ИМУЩЕСТВА ДЛЯ АКЦИОНЕРОВ АО "КОЛИЗЕЙ"

1. Строительство, покупка и продажа домов в минимальный срок на льготных условиях.
2. Покупка и продажа автомобилей по гибкой системе скидок.
3. Организация и создание собственных автозаправочных станций с определенными скидками и льготами для акционеров.

РАЗВИТИЕ ИНДУСТРИИ ПИТАНИЯ

1. Действующий мясоперерабатывающий комплекс обеспечивает в настоящее время концессионеров продукцией собственного производства с 20% скидкой
2. Для расширения номенклатуры выпуска колбасной и деликатесной продукции осуществляется инвестирование проекта создания и ввода в действие первой линии совместного Российско-Германского мясоперерабатывающего комплекса.
3. Создание сети фирменных мясных магазинов.
4. Создание пекарни по выпуску хлебобулочных изделий.

P.S. ВНИМАНИЕ !!!

Реализуя программы ввода в действие сети различных типов производств и формируя рабочие места, мы отдадим предпочтение нашим постоянным АКЦИОНЕРАМ!

Наши телефоны:

24-60-42
51-89-41

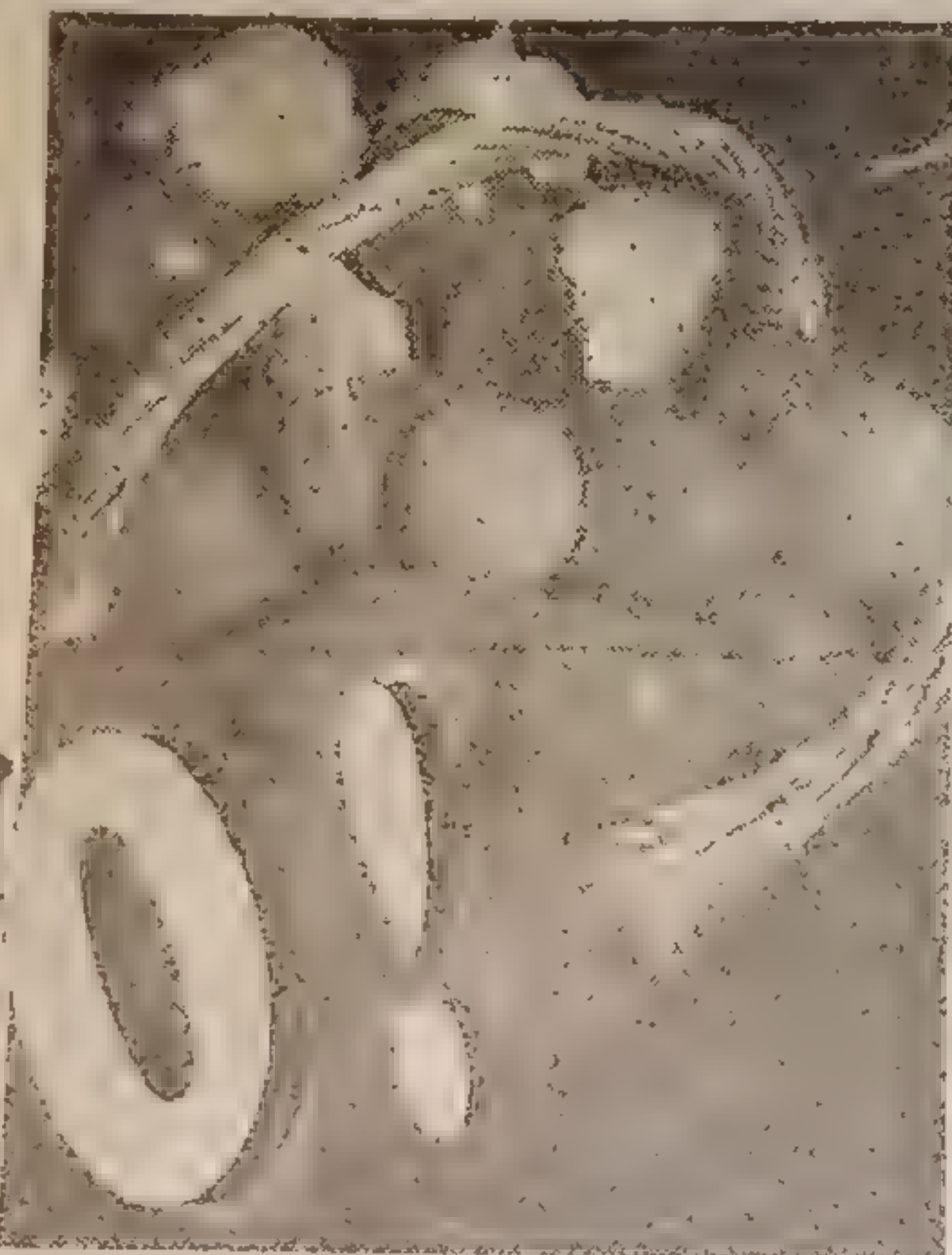
ТОЛЬКО В "КОЛИЗЕЕ" МОЖНО ОЩУТИТЬ РАДОСТЬ ПОБЕДЫ !!!

14 октября 1995г. № 33 (86)

НА КУХНЕ У ВАЛЕНТИНЫ

Сегодня мы предлагаем
вам своеобразные рецепты.
Попробуйте
поэкспериментировать.
Думаем, результаты не только
удивят, но и порадуют ваших
друзей и близких.

ВНЕОБЫЧНО -НО ВКУСНО



СУП ИЗ ПОМИДОРОВ

Приготовить хороший бульон.

Взять 6 штук средней величины помидоров, разрезать на части, положить в кастрюлю, прибавить масла и тушить 1/2 часа, подливая бульон.

Протереть сквозь сито, развести бульон и подавать с рисом или гречками, поджаренными в масле.

РИСОВЫЙ СУП С ТОМАТАМИ

Сварить основной бульон из корней: небольшой корешок моркови, петрушки, половину репы или небольшой брюквы, 1/4 корня сельдерея. Сваренные овощи протереть через сито.

Отварить 3/4 стакана промытого в холодной воде риса, протереть.

Протертые овощи и рис соединить с бульоном, прибавить 100 г пюре из томатов (если томаты свежие, то 5 штук нарезать помидками,

ставить разварить в 8 стаканах воды, процедить в кастрюлю, поставить на плиту, всыпать стакан сахара, выжать сок из одного лимона, дать вскипеть.

Взять 1 ст. ложку картофельной муки, развести 3 ложками воды, хорошо размешать и вылить в кипящий сироп, размешать ложкой, положить нарезанные яблоки, дать раз вскипеть на легком огне, снять с плиты. В суп можно положить 50 г риса, разваренного в воде.

Суп подается горячим или холодным (по желанию).

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЗЕЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ

Помидоры — 1 кг, сахар — 1,2 кг, вода — 1,5 стакана.

Недозревшую зеленоватую помидорную мелочь вымыть, сложить в кастрюлю, залить сваренным охлажденным сиропом и оставить на сутки. На следующий день слить сироп, вскипятить его и вновь залить

ности, нашинковать кубиками. Готовый сироп соединить с морковью и варить, пока морковь не станет прозрачной, то есть готовой.

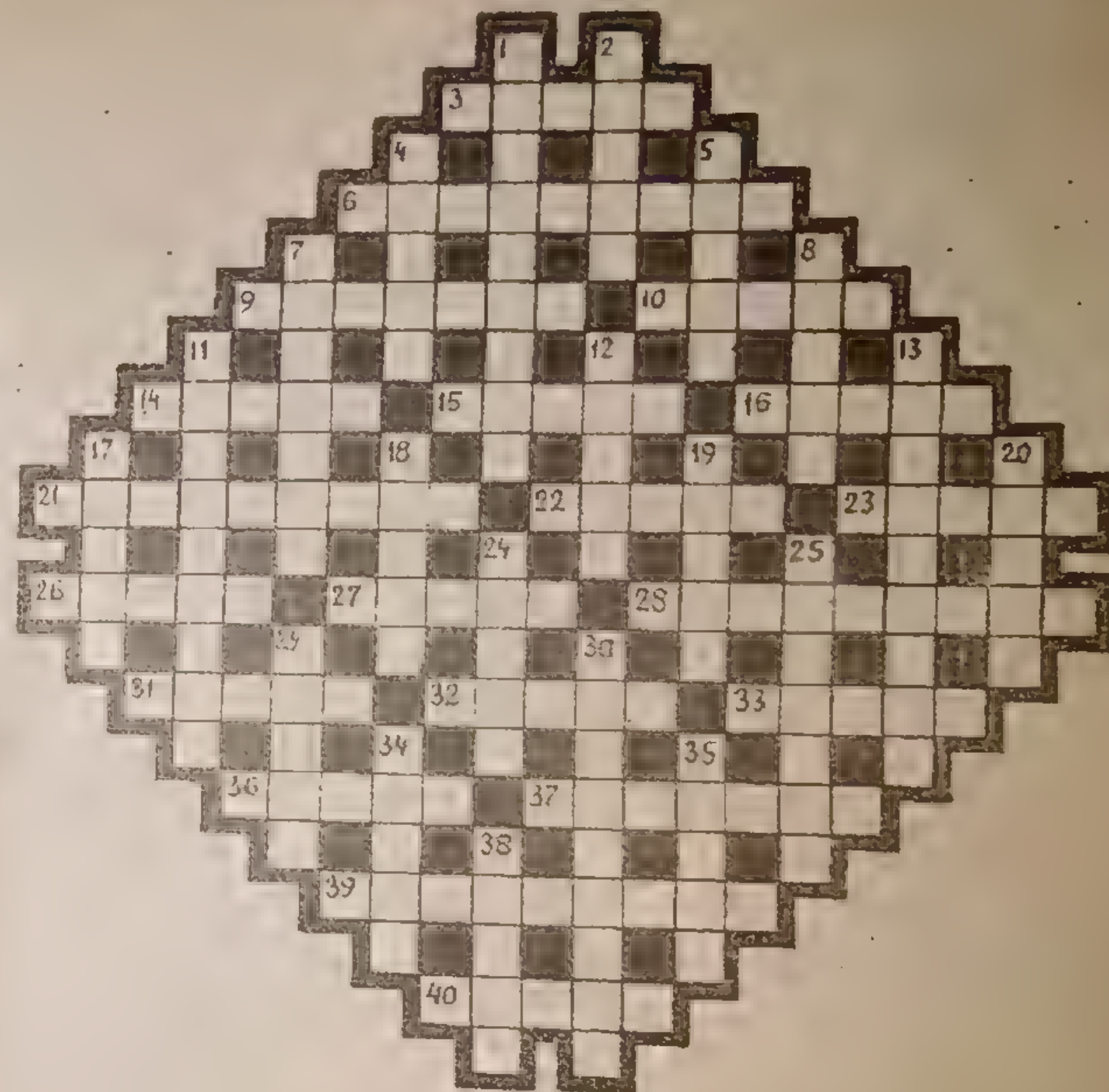
ВАРЕНЬЕ ИЗ АРБУЗНЫХ КОРОК

Арбузные корки — 1 кг, сахар — 1,2 кг, сода — 1,5 ч. ложки, ванилин.

Корки вымыть, очистить от мякоти и верхнего слоя зеленой кожицы, нарезать небольшими (5–8 см) кусочками, проколоть каждый кусочек вилкой.

В стакане горячей воды растворить питьевую соду и смешать с 5 стаканами холодной воды. Подготовленные корки положить в этот раствор, закрыть крышкой и оставить на 4 часа.

ПОСОЛ



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

3. Государство в Азии. 6. Поэтесса, автор "Ленинградской поэмы". 9. Святой мученик, в чей день, по народному поверью, определяют, будет ли зима снежной. 10. Художественный музей в Мадриде. 14. Надпись или эмблема на щите, гербе. 15. Вьющееся растение, чьи семена употребляются в пивоварении и в кондитерском производстве. 16. Профессиональный наездник. 21. Экваториальное созвездие. 22. Штат в США. 23. Эстрадный эстонский певец. 26. Язык программирования. 27. Персонаж русской народной сказки. 28. Сельскохозяйственная машина. 31. Опера В. Беллини. 32. "Лошадиная" фамилия персонажа рассказа А. Чехова. 33. Острая пряность. 36. Предмет мебели. 37. Вещество для изготовления свечей. 38. Направление развития, мысли, идеи, деяния. 47. Пресноводная хищная рыба семейства карповых.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Тропа-апорт (суть). 2. Дикий североамериканский бык. 4. Часть сбруи. 5. Традиционный персонаж французского народного театра. 7. Духовой музыкальный инструмент. 8. Здание для музыкальных представлений в Древней Греции. 11. Фигура высшего пилотажа. 12. Подвижное сидение для гребца в гоночной лодке. 13. Человек, ведущий запись исторических событий. 17. Насекомое, персонаж одной из опер Н. Римского-Корсакова. 18. Единица длины в ядерной физике. 19. Смазочное масло для транспортных средств, машин. 20. Декоративное растение с душистыми цветками. 24. Плодовое дерево. 25. Народный артист страны, многолетний руководитель Саратовского эстрадно-сатирического театра "Микро". 29. Персонаж русских народных песен. 30. Город в Великобритании. 34. Зрелищная площадка, арена. 35. Химический элемент, металл. 38. Письменное приветствие юбиляру.

готовить хороший бульон.

Взять 6 штук средней величины помидоров, разрезать на части, положить в кастрюлю, прибавить масла и тушить 1/2 часа, подливая бульон.

Протереть сквозь сито, развести бульон и подавать с рисом или гречками, поджаренными в масле.

РИСОВЫЙ СУП С ТОМАТАМИ

Сварить основной бульон из корней: небольшой корешок моркови, петрушки, половину репы или небольшой брюквы, 1/4 корня сельдерея. Сваренные овощи протереть через сито. Открыть 3/4 стакана промытого в холодной воде риса, протереть.

Протертые овощи и рис соединить с бульоном, прибавить 100 г пюре из помидоров (если томаты свежие, то 5 штук нарезать ломтиками, потушить в масле и протереть). Все вместе прокипятить.

Перед подачей заправить сметаной.

СУП ЯБЛОЧНЫЙ

Взять 6 антоновских яблок, очистить от кожицы, разрезать каждое на 6-12 частей, удалить ножом сердцевину.

Кожицу и сердцевину промыть в холодной воде и по-

риously, поставить на плиту, всыпать стакан сахара, выжать сок из одного лимона, дать вскипеть.

Взять 1 ст. ложку картофельной муки, развести 3 ложками воды, хорошо размешать и вылить в кипящий сироп, размешать ложкой, положить нарезанные яблоки, дать раз вскипеть на легком огне, снять с плиты. В суп можно положить 50 г риса, разваренного в воде.

Суп подается горячим или холодным (по желанию).

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЗЕЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ

Помидоры — 1 кг, сахар — 1,2 кг, вода — 1,5 стакана.

Недозревшую зеленоватую помидорную мелочь вымыть, сложить в кастрюлю, залить сваренным охлажденным сиропом и оставить на сутки. На следующий день слить сироп, вскипятить его и вновь залить (уже горячим) помидоры. Через сутки эту процедуру повторить и варить до готовности на очень маленьком огне.

ВАРЕНЬЕ ИЗ МОРКОВИ

Морковь — 1 кг, сахар — 1 кг, вода — 1/2 стакана.

Морковь очистить, вымыть, сварить до полуготов-

с морковь не станет прозрачной, то есть готовой.

ВАРЕНЬЕ ИЗ АРБУЗНЫХ КОРОК

Арбузные корки — 1 кг, сахар — 1,2 кг, сода — 1,5 ч. ложки, ванилин.

Корки вымыть, очистить от мякоти и верхнего слоя зеленой кожицы, нарезать небольшими (5-8 см) кусочками, проколоть каждый кусочек вилкой.

В стакане горячей воды растворить питьевую соду и смешать с 5 стаканами холодной воды. Подготовленные корки положить в этот раствор, закрыть крышкой и оставить на 4 часа.

Половину сахара всыпать в другую кастрюлю, залить 3 стаканами воды, поставить на огонь и дать покипеть 10-15 мин. Затем вынуть корки из раствора, несколько раз хорошо промыть в проточной воде, потом опустить их в кипящий сироп, продолжать кипятить 15 мин., затем снять с огня и оставить на ночь. Засыпать арбузные корки остальным сахаром, снова поставить на огонь, довести до кипения и варить 3 часа. За 2 мин. до конца варки всыпать в варенье ванилин.

Так же можно приготовить варенье из корок дыни.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

3. Государство в Азии. 6. Поэтесса, автор "Ленинградской поэмы". 9. Святой мученик, в чей день, по народному поверью, определяют, будет ли зима снежной. 10. Художественный музей в Мадриде. 14. Надпись или эмблема на щите, гербе. 15. Вьющееся растение, чьи семена употребляются в пивоварении и в кондитерском производстве. 16. Профессиональный наездник. 21. Экваториальное созвездие. 22. Штат в США. 23. Эстрадный эстонский певец. 26. Язык программирования. 27. Персонаж русской народной сказки. 28. Сельскохозяйственная машина. 31. Опера В. Беллини. 32. "Лошадиная" фамилия персонажа рассказа А. Чехова. 33. Острая пряность. 36. Предмет мебели. 37. Вещество для изготовления свечей. 38. Направление развития, мысли, идеи, явления. 47. Пресноводная хищная рыба семейства карповых.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Тропа-апорт (суть). 2. Дикий североамериканский бык. 4. Часть сбруи. 5. Традиционный персонаж французского народного театра. 7. Духовой музыкальный инструмент. 8. Здание для музыкальных представлений в Древней Греции. 11. Фигура высшего пилотажа. 12. Подвижное сидение для гребца в гоночной лодке. 13. Человек, ведущий запись исторических событий. 17. Насекомое, персонаж одной из опер Н. Римского-Корсакова. 18. Единичная длина в ядерной физике. 19. Смазка для транспортных средств, мажущее масло. 20. Декоративное растение с душистыми цветками. 24. Плодовое дерево. 25. Народный артист страны, многолетний руководитель Саратовского эстрадно-сатирического театра "Микро". 29. Персонаж русских народных песен. 30. Город в Великобритании. 34. Зрелищная площадка, арена. 35. Химический элемент, металл. 38. Письменное приветствие юбилею.

Составил Виталий НОВОСТИЛЬНОВ

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 32 (85)

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

7. Демократ. 8. Червонец. 9. Каноист. 10. Тортила. 11. Обласа. 14. "...голова..." 16. Управа. 18. Благополучие. 19. Стабильность. 22. Селенг. 24. Швеция. 26. Авраам. 28. Барабан. 29. Епархия. 30. Украинец. 31. Отрепьев.

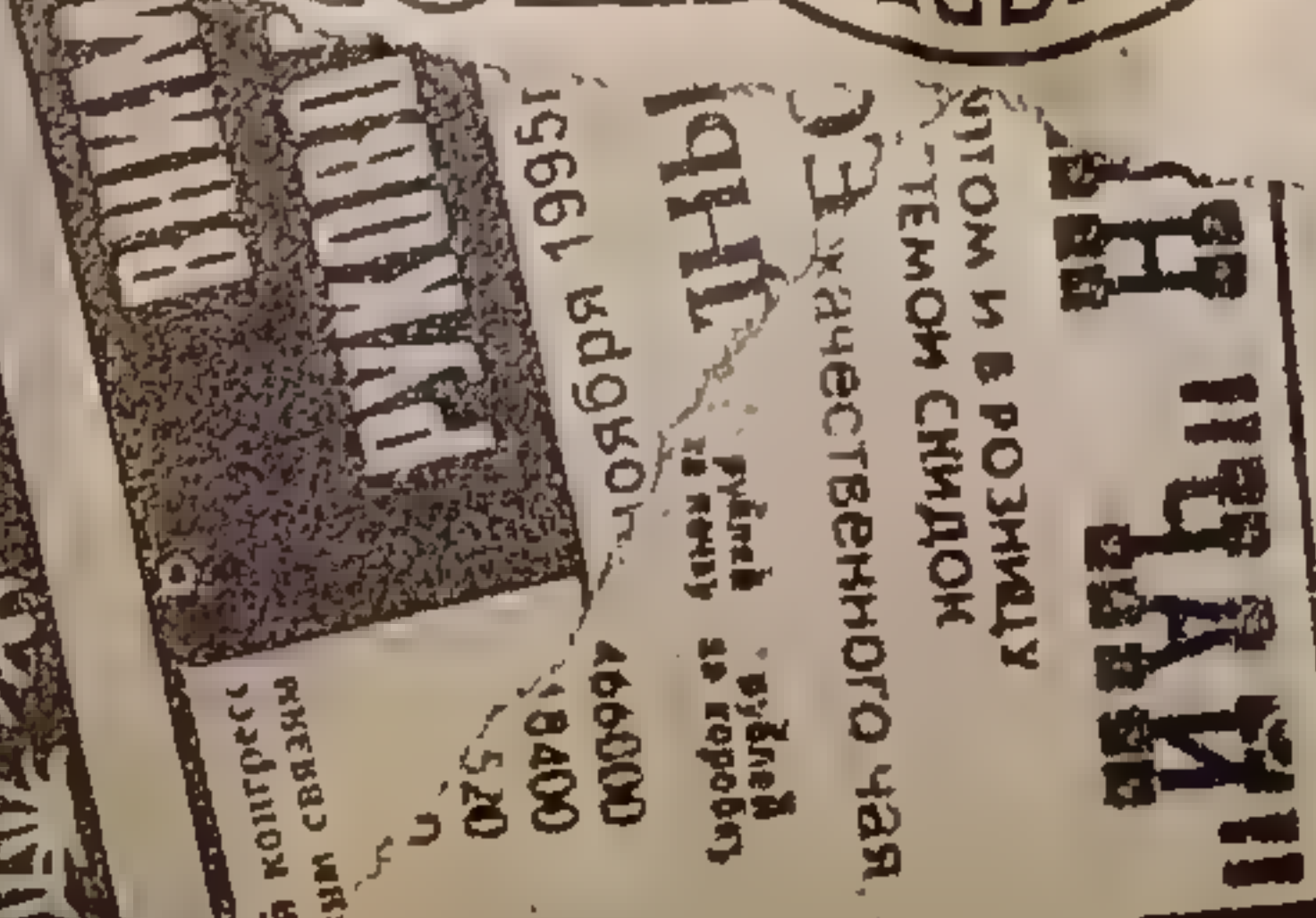
ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Сенатор. 2. Рококо. 3. Манто. 4. Лепта. 5. Портер. 6. Неелово. 12. Болотников. 13. Столешница. 15. Валентин (Н. Валентин). 17. Примитив. 20. Ремарка. 21. "Вири-нея". 23. Ералаш. 25. Еврола. 26. "Антей". 27. Место.

Официант: Кофе! Специальный, из Юж- были!

УЛЫБКИ

РАЗНЫХ ШИРОТ



ступает на несколько шагов вперед:

Рус.

жирным, компот — ни кислым, ни сладким, а кофе — в меру крепким.

— Хорошо. Остался нерешенным только один вопрос: желаете их в стиле рококо или барокко? Можем принести вам что-нибудь классическое или модерн.

Греч.

— Уберите, пожалуйста, ваш палец с моего бифштекса, — обращается посетитель ресторана к официанту. — Это же отвратительно!

— Я очень извиняюсь, — вежливо отвечает официант, подавая заказанное блюдо. — Но если я не буду придерживать бифштекс пальцем, он опять упадет на пол. А я бы этого очень не хотел!

Известно, что в 1930-е годы в СССР было принято считать, что человек, который не умеет держать вилку, — это человек, который не умеет жить. Поэтому в 1930-е годы в СССР было принято считать, что человек, который не умеет держать вилку, — это человек, который не умеет жить.

14 октября 1995г. №33 (86)

Познай мир!

Франция, Англия, Швеция, Финляндия, Германия, Италия, Испания, Египет, Греция, Швейцария, Голландия, Чехия, США, Таиланд, Сингапур, Прибалтика и др.

Пляжный сезон

ОАЭ, Египет, Таиланд, Тунис, Испания, Куба, США.

Шоп-туры (авиа)

ОАЭ, Турция, Греция, Иран, Пакистан, Индия, Италия, Таиланд, Индонезия, Голландия, Финляндия, Сирия, Ливан, Китай, Египет, Корея.

51-24-60

Лечение за рубежом и в России
Круизы по суше и морю
Туры за автомобилями
Отдых для школьников
Визы, авиабилеты за рубеж
Сочи — круглый год

пл. Кирова, 4 гост. "Арена"
(рядом с цирком), оф. 1.

АНТУР ЛТД

Техно-Декор

оги 24 часов

ЖАЛЮЗИ

на заказ и готовые

ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ И ВЕРТИКАЛЬНЫЕ
замер, доставка, установка

Универмаг "Детский мир" (3-й этаж).
Фирма "Техно-Декор"

51-18-44, 51-23-30, 51-19-93.

ул. Железнодорожная, 72, оф. 602-606.

ТУРИСТИЧЕСКОЕ АГЕНТСТВО

пл. Кирова, 28
24-95-19

LOTOS

НЕЗАБЫВАЕМАЯ ОСЕНЬ В ЕВРОПЕ

ПАРИЖ 6-7 дн.

Саратов—Варшава—Реймс—Париж—
Евродиснейланд, от 487\$

ПАРИЖ 10 дн.

Саратов—Варшава—Шампань—Реймс—
Париж—Замки на Луаре—Альпы—Женева, 967\$

БРЕТАНЬ 14 дн.

Саратов—Варшава—Брюссель—Гент—
Брюгге—Нормандское побережье—Мон
Сен-Мишель—Сен-Мало—Кузипер—Южное
побережье Бретани—Шартрез—Париж, 1125\$

ИТАЛИЯ 10 дн.

Саратов—Варшава—Милано—
Езоло—Венеция—Равенна—Рим—Ватикан—
Флоренция, 925\$

ИСПАНИЯ 12 дн.

Брест—Берлин—Мюнхен—Бавария—Плорет
де Маржорона—Лион—Мюльхаузен—Брест,
880\$

УВАЖАЕМЫЕ

ЛЮБИТЕЛИ

ОРГАНОЙ МУЗЫКИ!

12 ноября

концертная фирма

"СКЕРЦО"

приглашает вас
на открытие цикла

"Шедевры

органо

музыки -

от барокко

до наших дней".

Исполнитель — ведущий
русский органист,
лауреат международных
конкурсов

8-86

ТУРИСТИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ ОБКОМА ПРОФСОЮЗА РСИМБ

По желанию клиента

по Саратовской области, странам СНГ и за рубежом.
А также отдых для школьников в период каникул
(Москва, Санкт-Петербург).

Форма оплаты — по

Обращаться по телефонам: 50-33-86, 50-88-88 —
или по адресу: г. Саратов, ул. Белоглинская, 84/86 (1-й этаж
проезд трол. 3 и 16, ост. "Рабочая").

ОПТИЧЕСКИЕ ОПРАВЫ

первых фирм Европы и Америки

ЛИНЗЫ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ЗРЕНИЯ

В том числе астигматические, бифокальные,
фотохромные, антикомпьютерные.

В наших магазинах
вы можете заказать
астигматические
фотохромные линзы

Предъявителю купона — скидка 10%.

Купон действует в магазинах "Оптика"
фирмы "Волжская зора — Невская оптика"

по адресам:

— ул. Московская, 122/126, тел.: 98-62-63;
— пр. Кирова, 30;
— Волжский Дом быта;
— ул. Б. Горная, 289, тел.: 99-08-27.

Купон действителен на 1 заказ
в течение 1 месяца (с 14.10.95).

Ждем в наших магазинах!

— Как, вы не бывали на Багамах?!

— Да, грубо говоря, не бывал.

Михаил ЖВАНЦУК



① ИНТЕРЕСНО

②

НАДЕЖНО



ВЫГОДНО

③

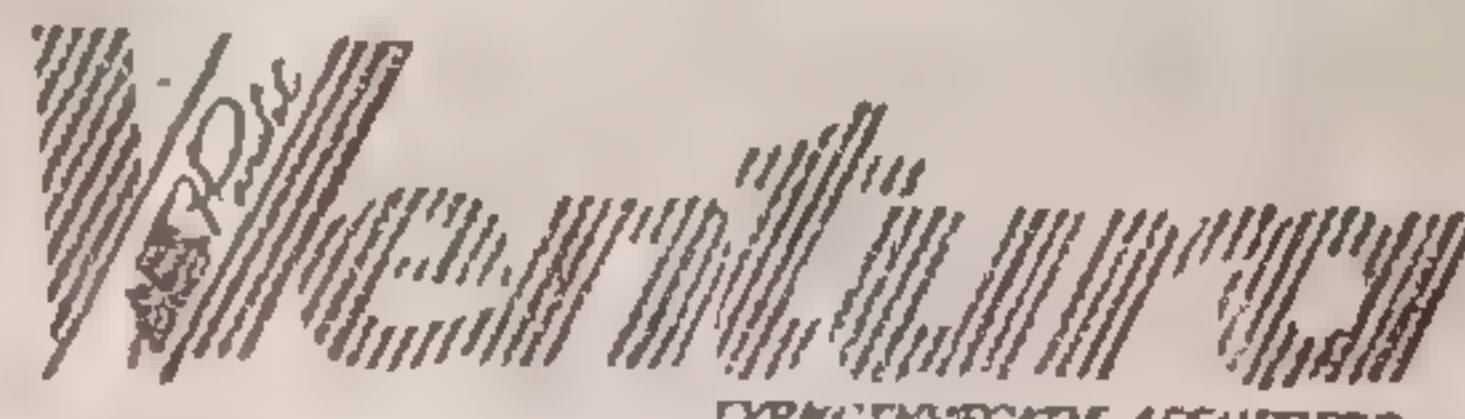
91-51-90, 25-78-85 АДРЕС: ШЕЛКОВИЧНАЯ 37/45, ОФИС 805

1 ЗОЛОТЫЕ ПЛЯЖИ ИСПАНИИ, ФРАНЦИИ, АВСТРАЛИИ; ВОСХИТИТЕЛЬНЫЙ ОТДЫХ В ИТАЛИИ, ГРЕЦИИ, ЕГИПТЕ И МНОГОЕ ДРУГОЕ

2 ОТЛИЧНЫЙ СЕРВИС, ЛУЧШИЕ АВИАКОМПАНИИ МИРА, НАДЕЖНЫЕ ПАРТНЕРЫ

3 МОСКОВСКИЕ ЦЕНЫ, ОФОРМЛЕНИЕ И ОПЛАТА ТУРА В САРАТОВЕ

ПУТЕШЕСТВИЕ БУДЕТ УДАЧНЫМ, ЕСЛИ ОНО ХОРОШО ПОДГОТОВЛЕНО



ТУРИСТИЧЕСКОЕ АГЕНТСТВО

Международный конгресс по экономическим связям



International Business Connection Congress

ВНИМАНИЮ РУКОВОДИТЕЛЕЙ

С 26 октября по 3 ноября 1995г на Кипре состоится МЕЖДУНАРОДНЫЙ КОНГРЕСС ПО ЭКОНОМИЧЕСКИМ СВЯЗЯМ

Конгресс проводится в рамках сотрудничества между представителями деловых кругов Западной Европы, США, СНГ

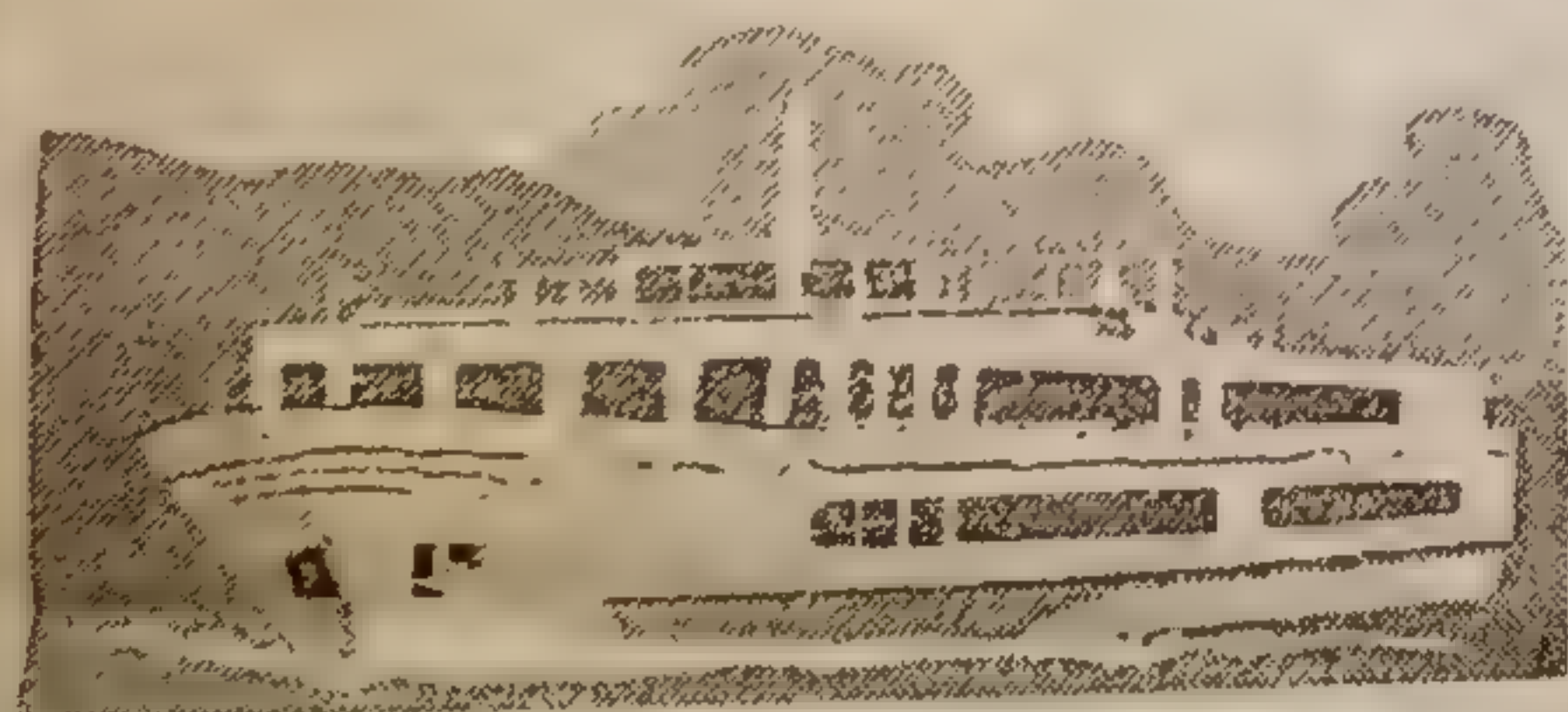
ОСНОВНЫЕ ТЕМЫ КОНГРЕССА

- финансовая деятельность и работа с банками
- организация оффшорных компаний
- инвестиции в производство
- система работы в торговых объединениях

Стоимость — 3150\$

За подробной информацией обращаться по адресу: Саратов, Горького 30 (гост. «Европа»), оф. 28, АО «ИНТУРИСТ-САРАТОВ»
Тел/факс 24-18-23

Что может быть лучше увлекательного путешествия по Волге?



К вашим услугам плавучий дом отдыха на теплоходе «Инженер Пташников», выполняющем рейсы по маршрутам

ТУРИСТИЧЕСКОЕ АГЕНТСТВО



ПРИ ПАКЕТЕ В ПУТЕШЕСТВИЕ ПО СТРАНАМ

Франция Париж, Евродиснейленд, замки на Пуаре Ницца, Монпелье, Монте Карло Альпы

Россия Сочи, Адлер, Сапорожки

США Нью-Йорк, Майами, Атланта, Сити-Уоршен, Флорида, бизнес-отдых

Испания Коста-дель-Соль, Барселона, Мадрид, Гипуза, Куальер, Канарские острова

Болгария Албена, Китен, Золотые пески

Австрия Зальцбург, Гамбург

Путешествуйте по миру с нами!

Греция Анталия

Египет

Латвия

К вашим услугам плавучий дом отдыха на теплоходе
"Инженер Пташников",
выполняющем рейсы по маршрутам
Саратов Астрахань Саратов Саратов
|| Новгород-Саратов, Саратов-Пермь-Саратов
Саратов-Ростов Саратов
в августе и сентябре

Проведите несколько дней в плавании
по великой русской реке
на борту теплохода где все приспособлено
для приятного путешествия
Мы ждем вас по адресу:
г. Саратов, ул. Чернышевского, 177, 181
(в помещении Дома знаний)
Бюро путешествий и экскурсий.
Телефоны 24-24-45, 24-47-69, 26-44-33.

Россия
Нью-Йорк Майами
Атлантик-Сити учебные
программы, бизнес-поездки

США

Коста-Рика Сальвадор
Мадрид, Гватемала, Кувейт
и Мексика, Канада, Кипр и др.

Испания

Албания
Кипр
Золотые пески

Болгария

Австрия
Албания, Венгрия
Словения, Румыния

Греция

Кипр

Лавина, Парос, Ява
Эфиопия, Индия, Китай
и Египет и Израиль, Япония, Кипр

Италия

Мы готовы разработать любой
специализированный или индивидуальный тур
по Вашей заявке

Египет

Песчаные пляжи
Анталья Греция,
Отдых и покупка
Италия Милан,
Межд. торг. центр "Дукля"

Саратов, ул. Шевченко, д. 2, оф. 20

УЛЫБКИ РАЗНЫХ ШИРОТ

На таможне офицер спрашивает
Мыколу:
— Наркотики есть?
— А как же! Целый чемодан
— Открывай! Да это же сапоги!
— А я от него балдею!!!
Укр. Т.

Господин капитан, почему
большинство кораблей носят жен-
ские имена?
— Если бы ты знал, как трудно
руководить судном, то не задавал
бы глупых вопросов
Ирл., норв.

Госпожа Браун! За последнюю
неделю вы напхали на четырех пе-
шеходов!
— Нет! На трех!
— В протоколе указано, что на
четырех!
— Дело в том, что одного идиота
я переехала дважды
Нем.

В капитанскую каюту заставлен-
ную ящиками виски и мясными кон-
сервами вваливается, чуть не па-
дая от истощения, матрос. Капитан
встречает его, держа в каждой ру-
ке по пистолету

Капитан, — лепечет матрос, —
мы уже дрейфуем третью неде-
лю, люди мрут как мухи. Вы всю
провизию спрятали у себя в каюте.
— Это мои долги! — твердо заяв-
ляет капитан. — Я обязан покинуть
корабль последним
Исп.

Бензиновая колонка в африкан-
ской пустыне. Большая вывеска

"Наполни бак и все канистры. Три
следующие бензиновые станции
которые ты увидишь — мираж"
Судан.

Заметка в газете: "Вчера
произошел необы-
чайный случай. Какой-то муж-
чина, когда он
годарил, падал в не-
рок сплывал."
П.

Состав:
церковь — ее
подобранный пар
Александровская
Иерусалимская
Русская
Сербская
Эфиопская

С пожеланиями успеха всем

91-23-97

Газета "Новый
Отдел

Адрес: г. Саратов, ул. Горького
НАПОМИНАЕМ — газета рас-
Балакове, Балашове, Во

помидоры
специи
Зимой

помидоры
специи
Зимой

26 августа 1995г. № 26 (79)

НА КУХНЕ У ВАЛЕНТИНЫ



У хорошей хозяйки

НИЧЕГО НЕ ПРОПАДЕТ!

Иногда наших домашних хозяек хочется пожалеть: совершая невидимый миру подвиг, запаковывают в сотни банок овощи да фрукты. Все же не от хорошей жизни заворачивается по осени на каждой кухне эдакий консервный завод: банки надежды нет, а себя.

Закруженные заготовки можно по-другому: по-винованное хо-

вать мелкие плоды, отрезая место плодоножки.

Банки пропарить, на дно положить рубленую зелень, чеснок, влить 3 ст. ложки растительного масла, затем уложить помидоры, на них — пару колец репчатого лука.

Маринад: на 3 литра воды — 3 ст. ложки соли, 7 ст. ложек сахара, перец душистый и горький, лавровый лист. Все вскипятить, потом влить 1 стакан 9-процентного уксуса. Затем не очень горячим маринадом залить помидоры и поставить на 12-15 минут стерилизовать (я стерилизую 8-10 мин.). Банки закатать.

ИКРА ОВОЩНАЯ

Берется: 1 кг лука, 1 кг моркови, 1,5 кг болгарского перца.

Все это мелко порезать и обжарить до полуготовности в подсолнечном масле (масла необходимо — 0,5 л). 3 кг помидоров пропустить через соковыжималку или мясорубку, добавить 2 ст. ложки соли и 2-3 ст. ложки сахара. Пережаренные овощи опускаются в томатный сок, и все ставится на огонь. Время кипения — 20-25 мин. В горячем виде разложить в стерилизованные горячие банки, закатать.

ИКРА

ВЕЛИКОЛЕПНАЯ СЕМЕРКА и КРОССВОРД

Сегодня публикуем ответы на 5-ый тур нашего конкурса, посвященный МОРЮ.

1. ЧТО? ГДЕ? КОГДА?

а. Аак — собирательное название плоскодонных парусных судов, плававших по Рейну, начиная с XVI века;

б. и в. "Морской лев" — кодовое название плана вторжения немецко-фашистских войск на Британские острова, по которому летом 1940 года осуществлялись бомбардировки Лондона. В связи с подготовкой нападения на СССР осенью 1940 г. операция "Морской лев" была прекращена.

3. УЗНАВАЙКА

а. 2 315 000 кв. км — площадь Берингова моря;

б. 6,1 т — вес самого большого якоря из ковального железа, демонстрируемого у входа в Краеведческий музей в городе Николаевске-на-Амуре. Якорь относится ко времени зарождения Российского флота. Кстати, его высота — 4,8 м,

в. 7,55 м — длина самого древнего в мире челна, найденного на берегу Дона у села Щучье, который хранится в Государственном

историческом музее в Москве. Челн выдолблен из целого ствола дуба около 4 тысяч лет тому назад.

4. МАСКАРАД

Автор спелка измененного отрывка — Владимир Высоцкий.

5. РЕАЛИИ

Б. Лавренев — автор пьесы, по которой был снят одноименный фильм "За тех, кто в море" (сценарист — М. Котов), и автор сценария фильма "Сорок первый".

6. ЭРУДИТ — ЛОТО

"Лишнее" море — Желтое, ибо оно одно из перечисленных не омывает берега России. Приняты и другие версии обоснования.

7. ЭРУДИТ — "СВАХА"

"Родственные" пары составлены по принципу их вхождения в бассейны океанов:

Фиджи и Японское — Тихий океан; Эгейское и Азовское — Атлантический, Красное и Аравийское — Индийский; а Карское и Баффина — Северный Ледовитый океан.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

5. Галатея. 6. Никитин. 9. Комсомолец. 12. Катер. 13. Сеннер. 14. Залп. 17. "Якорь" (Якорь). 18. Чайка. 19. Рында. 20. Каюта. 25. Банка. 26. Модель. 27. Шнека. 30. Маяковский. 31. Кильсон. 32. Планшюр.

ПО ВЕРТИКАЛИ

1. Параван. 2. Седов. 3. Лидер. 4. "Титаник". 7. Эссен. 8. Дохер. 10. Беснозёрка. 11. Баркентина. 15. Армада. 16. Сампан. 21. Каверин. 22. Литке. 23. Класс. 24. Океания. 28. Паром. 29. Цикля.

О результатах тура будет сообщено в одном из следующих номеров газеты.

Автор и ведущий В. НОВОСТИЛЬНОВ

Тем, кто принял участие в мифических кроссвордах на этой неделе, поздравляем! В. Н. Новостильнов, сегодня же так нечего. Этот кроссворд не требует быстрой реакции. Но разгадать его сможет только тот, кто уже несколько лет подряд смотрит американский телесериал "Санта-Барбара" и знает о его героях все.

А

1

2

3

4

5

6

Иногда наших домашних хозяек хочется пожалеть: совершая невидимый миру подвиг, запаковывают в сотни банок овощи да фрукты.

Все же не от хорошей жизни возвращается по осени на каждой кухне эдакий консервный завод: зины надежды нет, на себя.

урные заготовки можно по-другому: по-овинованное хонное блюдо — на-о кулинарного-ого ни в одной-вой пише не-творчество. предлагаем читательни-Галины Ни-ОВОЙ

вать мелкие плоды, отрезая место плодоножки.

Банки пропарить, на дно положить рубленую зелень, чеснок, влить 3 ст. ложки растительного масла, затем уложить помидоры, налить — пару колец репчатого лука.

Маринад: на 3 литра воды — 3 ст. ложки соли, 7 ст. ложек сахара, перец душистый и горький, лавровый лист. Все вскипятить, потом влить 1 стакан 9-процентного уксуса. Затем не очень горячим маринадом залить помидоры и поставить на 12-15 минут стерилизовать (я стерилизую 8-10 мин.). Банки закатать 9 литров маринада хватает на семь трехлитровых банок.

ПОЛТАВСКАЯ ЗАКУСКА

Берется: 5 кг помидоров, 1 кг болгарского перца, 1 кг яблок (очищенных), 1 кг моркови, 1 кг лука, 300 г чеснока, 1 или 2 стручка горького перца, 0,5 литра подсолнечного масла, соль по вкусу.

Все пропустить через мясорубку, перемешать, влить масло и кипятить на медленном огне 4 часа. Переложить в горячие стерилизованные банки и закрутить.

ИКРА ОВОЩНАЯ

Берется: 1 кг лука, 1 кг моркови, 1,5 кг болгарского перца.

Все это мелко порезать и обжа-рить до полуготовности в подсол-нечном масле (масла необходимо — 0,5 л). 3 кг помидоров пропустить через соковыжималку или мясо-рубку, добавить 2 ст. ложки соли и 2-3 ст. ложки сахара. Пережарен-ные овощи опускаются в томатный сок, и все ставится на огонь. Время кипения — 20-25 мин. В горячем виде разложить в стерилизованные горячие банки, закатать.

ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ

Берется: 5 баклажанов средней величины, 5 луковиц и 3 крупных соленых огурца.

Все овощи очистить и мелко на-резать, затем обжа-рить в подсол-нечном масле, можно добавить 2-3 ст. ложки воды и всю массу попер-чить. Время готовности — через 40-50 мин. Соль не требуется.

ПЕРЕРОСШИЕ ОГУРЦЫ

Очистить, нарезать на продоль-ные полоски, удалить семенную часть. Сложить их в банки и пере-сыпать укропом, нарезанным ко-пеем, луком, хреном, полоска-ми болгарского перца. В полулит-ровые банки положить 1 маленький лавровый лист, 0,5 чайной ложки сухой горчицы, 0,5 чайной ложки кинзы, 1 шт. гвоздики, 2 горошины душистого перца и 4 горошины чер-ного перца. Залить маринадом (1,3 литра столового уксуса и 2,4 литра воды, 25 г сахара и 20 г соли). Закрутить крышками и стерилизовать при температуре 80-85 градусов 20 минут.

ОГУРЦЫ — МОИМ СПОСОБОМ

На дно стерилизованной 3-х литро-вой банки кладется укроп, чеснок, хрен, сельдерей, эстрагон и черный перец (5-7 горошин). Затем укла-дываются хорошо промытые огу-рцы (верх должен быть покрыт ук-ром зонтиком) и заливаются ки-слотой на 5 мин. Банка закры-вается полиэтиленовой крышкой с покрывающей в два слоя бумагой, чтобы при вы-пекании специи не вылетали. Воды — 2 ст. ложки, соли — 1 ст. ложка, уксуса — 1 литр.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:
5. Галатея, 6. Никитин, 9. Комсомолец, 12. Катер, 13. Сейнер, 14. Завязь, 17. "Якорь" (Якорь), 18. Чайка, 19. Рында, 20. Каюта, 25. Банка, 26. Ми-дель, 27. Шнека, 30. Маяковский, 31. Кильсом, 32. Планишар.

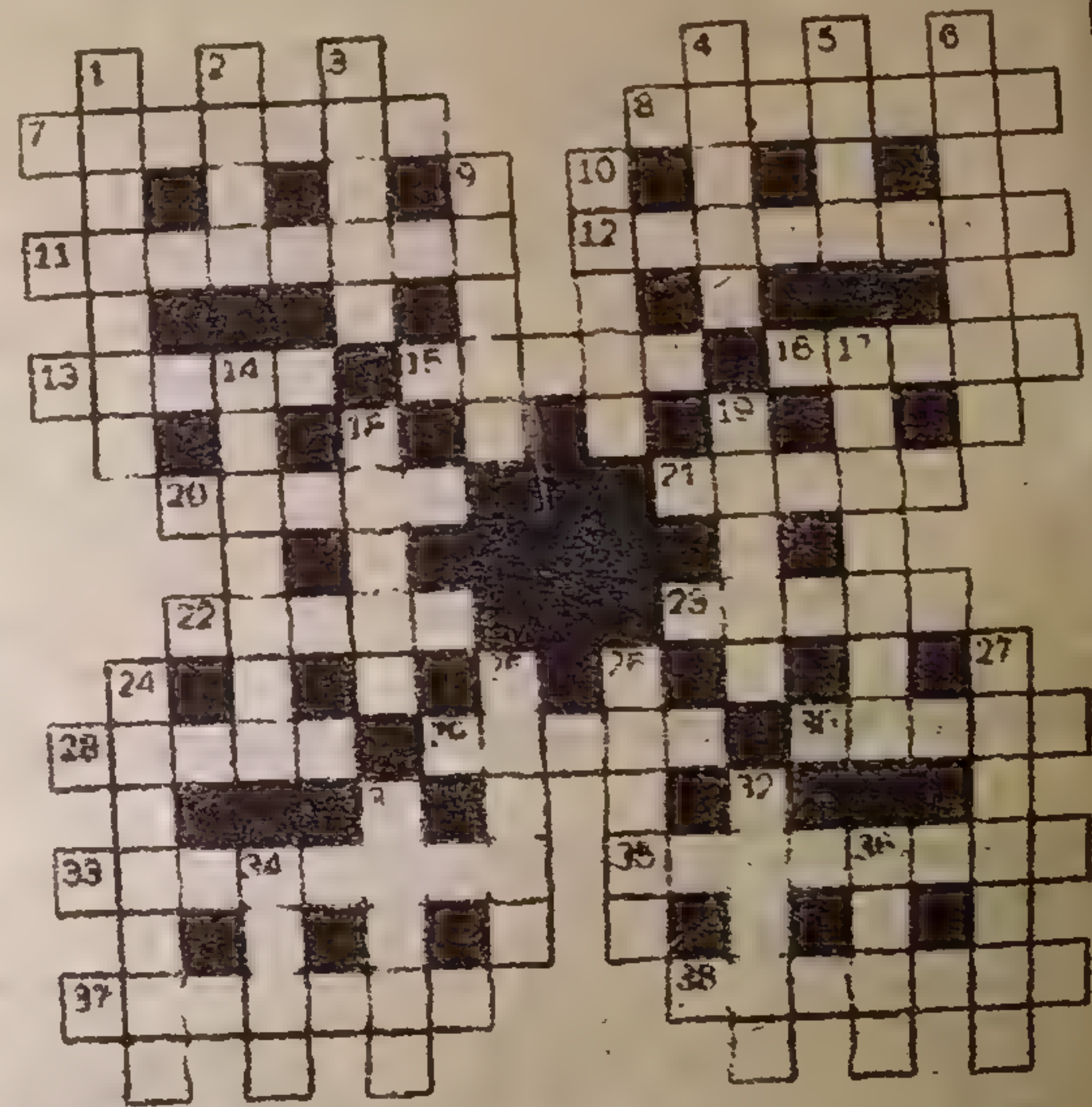
ПО ВЕРТИКАЛИ:
1. Параван, 2. Седов, 3. Лидер, 4. "Титаник", 7. Эссен, 8. Докер, 10. Бес-козырка, 11. Баркентина, 15. Армада, 16. Сампан, 21. Каверин, 22. Лытве, 23. Класс, 24. Океания, 28. Паром, 29. Цикля.

О результатах тура будет сообщено в одном из следующих номеров газеты.

Автор и ведущий В. НОВОСТИЛЬНОВ

Тем, кто привык пытаться над мудренными кроссвордами на-шего постоянного сочинителя В. Новостильнова, сегодня сделать нечего. Этот кроссворд не требует никаких ум. Но разгадать его сможет лишь тот, кто уже несколько лет подряд смотрит американский телесериал "Санта-Барбара" и знает о его героях все.

Кроссворд «Санта-Барбара»



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:
7. Фамилия семейства, ненавидящего Си-Си Кепвелу, 8. Фамилия уче-ного, который любил Памелу, 11. Кредитная, — вид платежа в Санта-Барбаре, 12. Фамилия владельца конюшни, на которой работает Тед, 13. Географический статус Санта-Барбары, 15. Фамилия Мартина, быв-шего друга Виктории Лейн, 16. Имя брата Сантаины, 20. Жен у Си-Си — цель, 21. Имя старшей дочери Кэролайн, 22. Сколько героев в "Сан-та-Барбаре", 23. Фамилия полицейского Пола, 28. Небесное создание, посещавшее Джину в Рождество, 29. Жевательная резинка, рекламой которой часто прерывают "Санта-Барбару", 30. Имя погибшего брата Ника Харти, 33. Точка общепита, которой владеет Иден, 35. Должность, к которой так долго стремился Кейт Тимонс, 37. Фамилия Розы, рабо-тающей у Кепвелов, 38. Фамилия продавца наркотиков Энджепа.

ПО ВЕРТИКАЛИ:
1. Знак внимания, который оказывают друг другу герои "Санта-Бар-бары" на праздники, 2. Кем приходится Си-Си персонаж по имени Грант, 3. Она часто убывает Крузу в поисках улик, 4. Имя одного из первых женихов Келли, 5. Фамилия Оуза, соседа Перла по больничной палате, 6. Имя бывшей жены Круза, 9. Имя актрисы, сыгравшей роль Мерц, 10. Как зовут актрис, сыгравших Келли и Джину, 14. Что пришло большому героине "Санта-Барбары", 17. Прилагательное, употребле-нное Кейт Тимонс, 18. Имя бывшей подруги Уоррена, 19. Имя конюха, работавшего с Тедом, 24. Название газеты, уделяющей бо-льшее внимание "Санта-Барбаре", 25. Имя отца Корнели и Мадлен, 26. Шо-колад, с которым можно делать все, что нравится, в том числе и смотреть "Санта-Барбару", 27. Имя настоящего отца Брика, 31. День недели, когда все бегут смотреть "Санта-Барбару", 32. Фамилия мужа Мадлен, 34. Уменьшительное имя жены Мейсона, 36. Фамилия, ко-торой все знали Софию как актрису.

ЗИН "ЧАЙ"

УГОМ И В РОЗНИЦУ
ТЕМОИ СКИДОВ

качественного чая

рублей рублей
за пачку за короб

466000

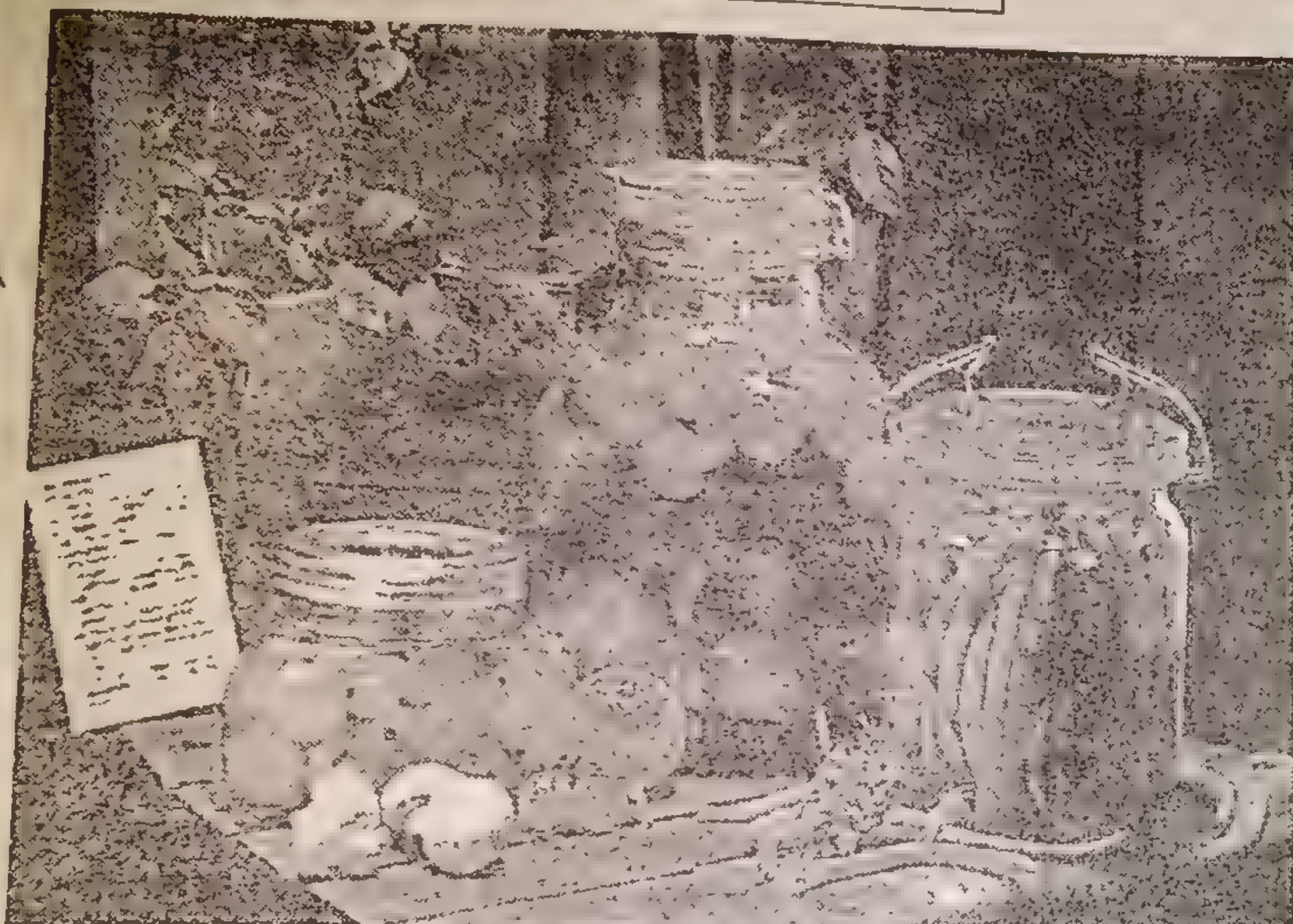
8400

520

С

ДОМАШНЕГО

НА КУХНЕ У ВАЛЕНТИНЫ



Вспомните нас, ЗИМОЙ...

Несмотря на страшную жару, старания владельцев дачных участков не пропали даром. В этом году — небывалый урожай огурцов. Цена их на рынке падает с каждым днем. Надеемся, что так же нас будет радовать изобилие и других овощей. Но взрастить урожай — это полдела. Настала пора консервирования. Предлагаем несколько рецептов. Надеемся, что вы с благодарностью вспомните нас зимой.

СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ — К НОВОГОДНЕМУ СТОЛУ

эссенции.

ПОМИДОРЫ

Специи применить те же, что и при засолке огурцов.

Маринад: на 1,5 л воды — 2 столовые ложки соли (не горькой), 1 столовая ложка сахара.

Взять тугие помидоры средних размеров, пробланшировать их 30-50 сек. и уложить в подготовленные банки со специями.

Залить кипящим маринадом.

Перед закруткой влить 1 чайную ложку эссенции.

ВЕЛИКОЛЕПНАЯ СЕМЕРКА И КРОССВОРД

Наш конкурсный марафон медленно, но верно приближается к финишу. Сегодня мы публикуем задания очередного, уже 6-го, тура, посвященного религии

1. ЧТО? ГДЕ? КОГДА?

а. ЧТО Карл Маркс назвал "стержнем мусульманства"? — 5 баллов;

б. ГДЕ расположен древнейший монастырь на территории России? — 2 балла;

в. КОГДА был избран на престол Ватикана последний женатый папа? — 3 балла.

2. МАСКАРАД

Снимите маску с персонажа, скрытого в спелка измененном отрывке из произведения. Следует указать также автора и название произведения. Правильный ответ — 3 балла.

"Наутро, войдя в номер своего товарища по "командировке",... застал коллегу сидящим на постели. Лицо его было спокойно; луч солнца, проникавший через узкое окно, падал на клочок бумаги, который он держал в левой руке, — правой, как читатель помнит, он не владел".

3. ЭРУДИТ-"СВАХА"

Составте пары по принципу "православная церковь — ее основатель". Каждая правильно подобранная пара будет оценена в 1 балл:

Александрийская	Апостол Андрей
Иерусалимская	Апостол Иаков
Русская	Апостол Марк
Сербская	Апостол Павел
Эпладская	Апостол Тит

4. РЕАЛИИ

Кто были Винченцо Джоаккино Печчи, Акилле Ратти и Кароль Войтыла? Правильный ответ — 3 балла.

5. ЭРУДИТ-ЛОТО

Обоснованно исключите лишнюю группу чисел (3 балла):

1606 — 1612
1634 — 1645
1667 — 1672

6. УЗНАВАЙКА

Где вы могли встретить следующие слова?

Худ
Саба
Нух

Ваш правильный ответ будет оценен в 2 балла за каждое слово

7. ПОКЕР

Отыщите в своей памяти слова, которые состоят из 5 букв и оканчиваются на "Ы". Каждое слово, повторившееся не более чем у 3 участников, будет оценено в 1 балл. Множественные числа слов, имеющих единственное число, — не предлагать, например, мост—мосты.

С пожеланиями успеха всем участникам автор и ведущий конкурса
В.НОВОСТИЛЬНОВ

КРОССВОРД



Как обычно, за каждое угаданное слово кроссворда — 1 балл.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

7.Общее название высших чинов православного духовенства. 8.Церковный праздник. 10."Бог... пьстивых погубляет" — народная мудрость. 11.Шнитский мусульманский деятель. 12.Бог любви в античной мифологии. 13.Головной

Надеемся, что также нас будет радовать изобилие и других овощей. Но взрастить урожай — это полдела. Настала пора консервирования. Предлагаем несколько рецептов. Надеемся, что вы с благодарностью вспомните нас зимой.

СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ — К НОВОГОДНЕМУ СТОЛУ

Простерилизовать трехлитровую банку и поставить в нее обыкновенную восковую свечу.

Огурцы, сорванные с грядки, не мыть, протереть сухой тряпочкой и уложить вокруг свечи. Когда банка наполнится, зажечь свечу на 10 мин., затем загасить и закупорить банку железной крышкой. К зиме огурцы сохранятся свежими.

МАРИНУЕМ В ПРЕДКУШЕНИИ...

ОГУРЦЫ

Специи: несколько зубчиков чеснока, зонтики укропа, листья смородины, вишни, перец-горошек (5-6 шт.), лавровый лист, коренья или листья хрена.

Маринад: на 1 литр воды — 2 столовые ложки соли (не горкой) и 1 столовая ложка сахарного песка. 3 литров маринада хватает на 2 трехлитровые банки.

Мелкие, одного размера огурцы перебрать, удалить плодоножки, отбросить вялые, пятнистые. Тщательно вымыть и залить не менее чем на 3-4 часа водой.

Простерилизовать банки и на дно каждой уложить специи, предварительно пробланшировав их, опуская дуршлаг в кипящую воду на 50-60 сек. Так же бланшировать огурцы и плотно уложить в банки.

Залить кипящим маринадом.

Перед закруткой влить 1 чайную ложку

эссенции.

ПОМИДОРЫ

Специи применить те же, что и при засолке огурцов.

Маринад: на 1,5 л воды — 2 столовые ложки соли (не горкой), 1 столовая ложка сахара.

Взять тугие помидоры средних размеров, пробланшировать их 30-50 сек. и уложить в подготовленные банки со специями.

Залить кипящим маринадом.

Перед закруткой влить 1 чайную ложку эссенции.

ПЕРЕЦ (БОЛГАРСКИЙ)

Маринад: на 1,5 л воды — 1 стакан сахарного песка, 1 стакан растительного масла, 1 стакан 9-процентного уксуса (яблочного или виноградного), 1 столовая ложка (с горкой) соли. Все вскипятить.

Взять 3 кг перца, вымыть, очистить от плодоножек и семян, разрезать на 4 части. Бланшировать 3-5 мин., а затем уложить плотно в простерилизованные литровые банки. Добавить душистый перец-горошек (5-6 шт.), несколько зубчиков чеснока и лавровый лист.

Залить кипящим маринадом и закрутить.

ПЕРЕЦ (ФАРШИРОВАННЫЙ)

Начинка: 3 средних пучка петрушки, 1 горький перец, средняя головка чеснока, 1 пучок укропа, 1 пучок мяты. Все мелко порубить, помешать, посопить.

Маринад: на 1 л воды — по 1 столовой ложке соли, сахара и эссенции. Прокипятить.

У перца удалить плодоножку, надрезать крышечки (не до конца), очистить от семян, промыть, нафаршировать начинкой и плотно уложить в банки.

Залить кипящим маринадом и закрутить.

Хозяйничала
Светлана НЕСТЕРОВА

ПРОДАЮ

лодку резиновую, 6-местную, цена 1 млн руб;
участок — 6 соток, р-н Елшанки, есть вода, свет.

Тел.: 24-81-54

земельный участок в 6 соток в районе 2-й Гуселки, недорого;

катер "Прогресс" с л/м "Вихрь-25",
с большим "приданым", стоянка — СТК "Волна", недорого.

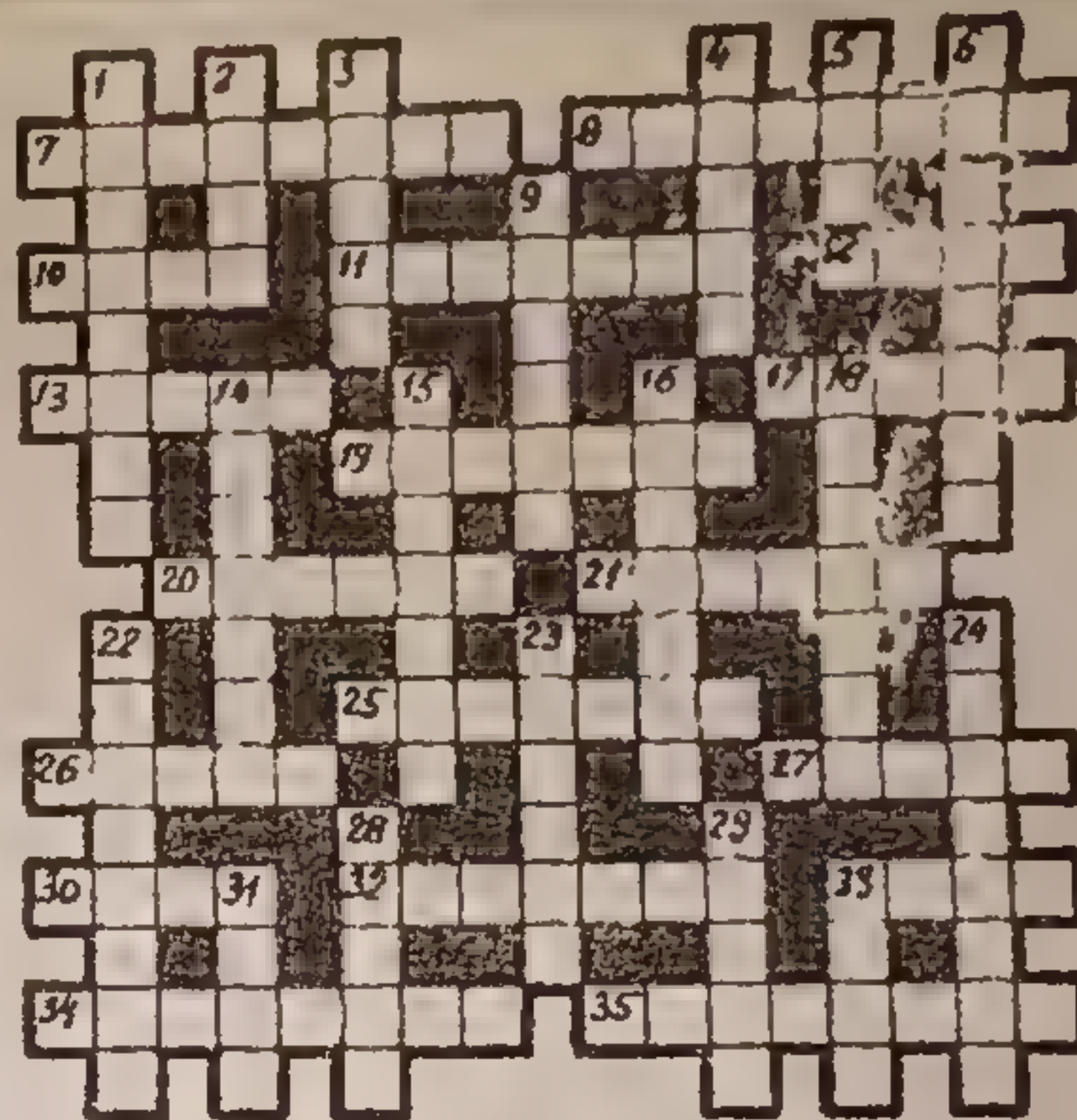
Дом.тел.: 12-02-66

Сербская
Элладская

Апостол Павел
Апостол Тит

С пожеланиями успеха всем участникам автор и ведущий конкурса
В.НОВОСТИЛЬНОВ

КРОССВОРД



6
ТУР

Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Адрес _____

Дом.тел.: _____

ОТВЕТЫ
на кроссворд,
опубликованный в № 22 (75)

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

7.Полиспаст. 8.Баскунчак. 9.Каносса. 10.Скутер. 11.Бирюза. 12.Скрыпач. 17.Акцептант. 18.Пилильщик. 19.Гидра. 20.Парта. 25.Пансионат. 26.Сильвестр. 28.Пастила. 30.Абажур. 31."Челита". 32.Миллион. 33.Малиновка. 34.Фанаберия.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1."Поликушка". 2.Астрей. 3.Останкино. 4.Марсианин. 5.Суслик. 6.Бальзамин. 13.Мелисса. 14.Старков. 15.Тибальд. 16.Пьетрен. 21....Карабулак. 22.Завалинка. 23.Библиоман. 24.Стратегия. 27.Мулине. 29.Гекуба.

Как обычно, за каждое
угаданное слово кроссворда —
1 балл.

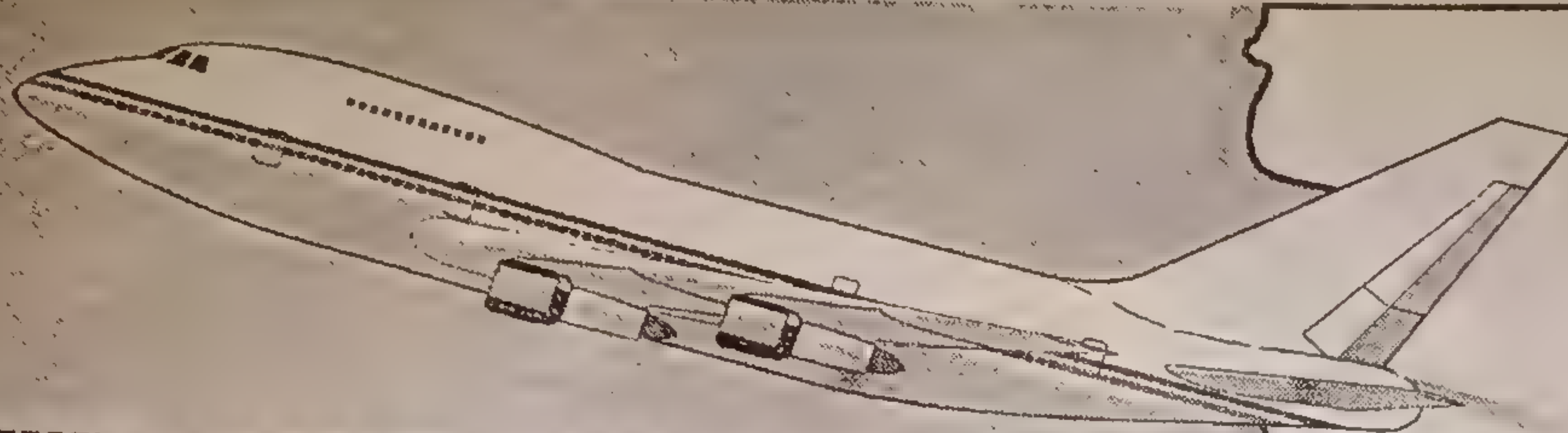
ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

7.Общее название высших чинов православного духовенства. 8.Церковный праздник. 10."Бог... лествых погубляет" — народная мудрость. 11.Шитский мусульманский деятель. 12.Бог любви в античной мифологии. 13.Главной убор епископов и заслуженных священников. 17.Богиня в германо-скандинавской мифологии, жена верховного бога — Одина. 19.Человек, приверженный к п.25 по горизонтали. 20.Род религиозного песнопения. 21.Художник, автор картин "Христос в терновом венце" и "Снятие с креста". 25.Установленный текст, читаемый при обращении к Богу, к святым. 26.Жрица-прорицательница в Древней Греции. 27.Клятвенное обещание. 30.Бог войны в древнеримской мифологии. 32.Последователь одного из мусульманских богословских учений. 33.Святой мученик, в день поминовения которого, по народному поверью, обычно наблюдают звезды и гадают по ним о погоде и урожае. 34.Мипостыня. 35.Православная богослужебная книга.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1.Белый круглый хлеб, употребляемый в обрядах православного богослужения. 2.Облачение, одежда священника для богослужения. 3.В буддизме: человек, достигший высшего совершенства, праведник, святой. 4.Высший дипломатический представитель Ватикана. 5.Убежденность в существовании Бога. 6.Обедня. 9.Христианский праздник. 14.Итальянский композитор, автор "Маленькой торжественной мессы". 15.Металлический церковный предмет. 16.Принадлежность церковных шествий. 18.Помещение при церкви для хранения церковной утвари. 22.Имущество женщины при ее вступлении в брак. 23.В вавилонно-ассирийской мифологии — существо, олицетворяющее первозданный хаос. 24.Обиходное название протоиерея. 28.Живописное изображение Бога, святого или святых. 29.В японской мифологии — бог великого жатвы, урожайного года (два слова). 31.Религиозный праздник, три раза отмечаемый в августе. 33.Период воздержания от скоромной пищи по предписанию церкви.

5 августа 1995г. № 23 (76)



**«Птицы – не люди.
И не понять им,
Что нас вдаль влечёт...»**

Птицы всегда летят в одни и те же края, а люди – куда захотят.

**Лучшее
лекарство —**

турбазы,
гостиницы,
пансионаты,
санатории
Подмосковья,
Сочи, Анапы,
Геленджика, Крыма,
Саратовской обл.

ОТДЫХ

Анталия (Турция),
Италия, Греция,
Кипр, Тунис, ОАЭ,
Болгария, Франция,
Египет.
Отдых для детей:
Болгария, Италия
Изучение англ.
языка в Англии
Стамбул. Шоп-туры.

тел. 51-24-60
пл. Кирова, 4, гост. "Арена"
(рядом с цирком) (оф. 1)

туристическое агентство

ФИРМА

«ИНТУР»

ПРЕДЛАГАЕТ

- комфортабельный отдых
в Болгарии
для детей и взрослых
- туры в Голландию
за автомобилями

Открываем визы
в Голландию,
Францию, Италию.

Обращаться: г.Саратов,
ул.Московская, 35, ком. 230.

Тел.: 26-97-77

ОБЪЕДИНЕНИЕ "САРАТОВКУРОРТ"

предлагает путевки
в здравницы
Саратовской области:



- * санатории "Октябрьское ущелье", "Светлана",
им. В.И. Ленина, им. В.И. Чапаева, "Черемша-
ны-1", "Родник" (санаторий "Черемшаны-1"
принимает желающих на отдых на 12-18 дней)
- * дома отдыха "Ударник", "Хопер", "Черемша-
ны-2", "Волжские дали".

В санаториях и домах отдыха в летний период
организуются детские смены на лечение и отдых.
Принимаются групповые заявки.

Имеются путевки в города-курорты: Кисловодск,
Ессентуки, Железноводск, Пятигорск, Сочи,
Евпаторию, Анапу, Подмосковье и другие.
На лечение и отдых принимаются родители с детьми.

По вопросу приобретения путевок обращаться
по адресу: г. Саратов, ул. Вольская, 65.
Тел.: 24-82-07, 24-36-44, 24-06-44.

ОБЛАСТНАЯ ФИРМА

"САРАТОВТУРИСТ"

предлагает отдых

АНЕКДОТ —

В ДОРОГУ

Американский нефтяной магнат
с женой приехали в Париж. Стоя
перед Эйфелевой башней, он гово-
рит ей:

— Когда я был здесь лет двадцать

Что может быть лучше
увлажнительного путешествия по России

тел. 51-24-60
пл. Кирова, 4, гост. "Арена"
(рядом с цирком) гоф. 1.

ОБЛАСТНАЯ ФИРМА

"САРАТОВТУРИСТ"

предлагает отдых

• на турбазах, в гостиницах, санаториях, пансионатах Сочи, Анапы, Геленджика, Лазаревского, Евпатории, Феодосии

• на турбазе "Янтарь" (Саратовская обл.)

• в Санкт-Петербурге (гостиница "Октябрьская")

А также

• индивидуальные туры за рубеж
• автобусные поездки в Москву (Лужники).

Адрес: г. Саратов, ул. Вольская, 63, 2 эт., ком. 4.

Телефоны: 24-10-00, 24-89-86.

Отдых с фирмой
"Саратовтурист" —
это гарантия надежности!

Тел.: 26-97-77

АНЕКДОТ —

В ДОРОГУ

Американский нефтяной магнат с женой приехали в Париж. Стоя перед Эйфелевой башней, он говорит ей:

— Когда я был здесь лет двадцать тому назад, эта буровая вышка уже стояла. Похоже, они так и не добрались до нефти!..

Ольсен написал жене из Рима: "Когда я посетил Колизей и при лунном свете созерцал эти древние руины, я вспомнил о тебе..."

Турист рассказывает о своем путешествии в Мексику:

— Это было просто ужасно! Представляете себе: индейцы — справа, индейцы — слева, индейцы — передо мной! И даже сзади — тоже индейцы!

— И что же вы сделали?
— Что мне было делать? Пришлось купить одно из шерстяных расшитых одеял, которые они предлагали...

Во время осмотра старинного замка один из туристов случайно разбил стоявшую там вазу.

— Боже мой! — воскликнул экскурсовод. — Ведь это была ваза XIV века.

— Ну, тогда ничего, — с облегчением вздохнул турист. — Я-то испугался, думал, она новая.

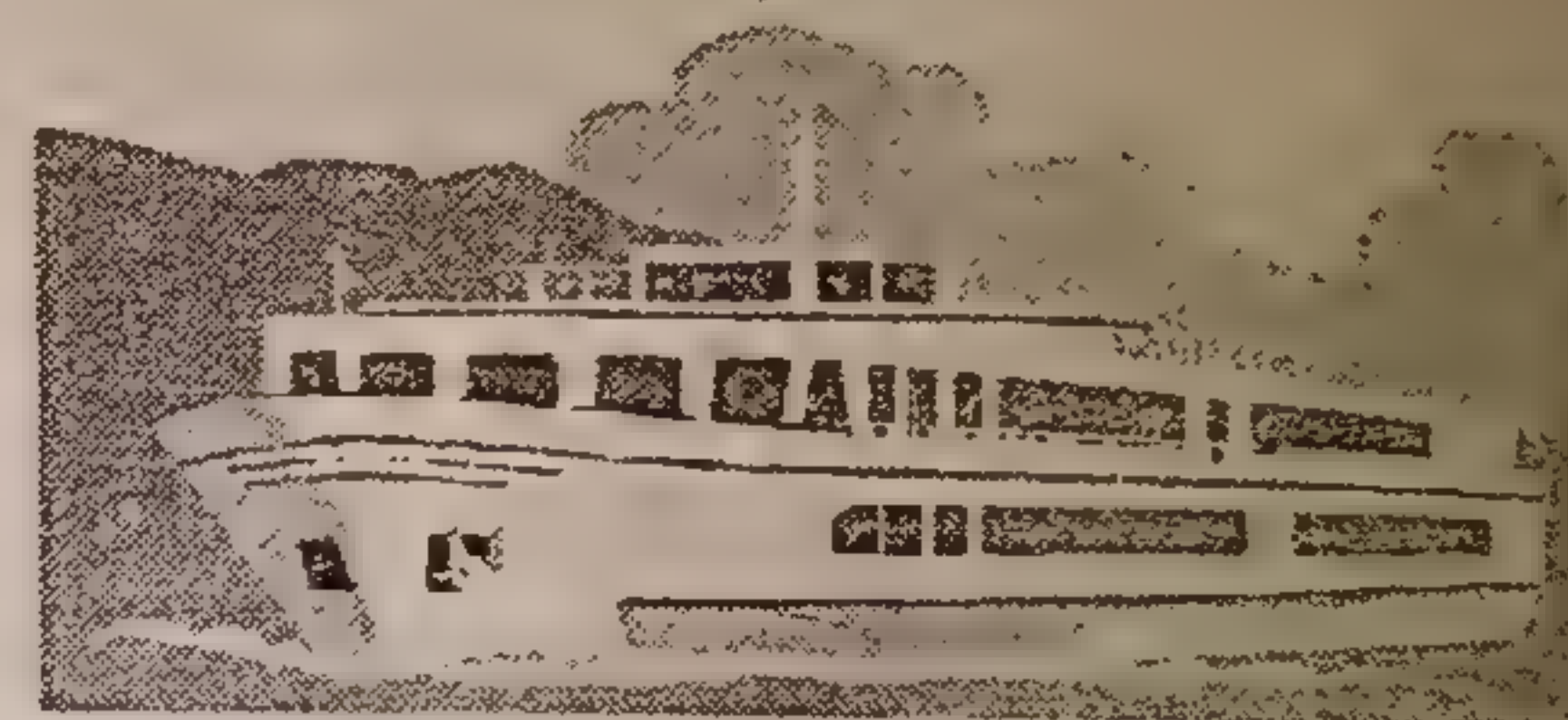
В Лувре.

— Улыбка Моны Лизы напоминает мне выражение лица моей жены, когда она думает, что я вру, — заявил один приятель другому.

Имеются путевки в города-курорты: Кисловодск, Ессентуки, Железноводск, Пятигорск, Сочи, Евпаторию, Анапу, Подмосковье и другие. На лечение и отдых принимаются родители с детьми.

По вопросу приобретения путевок обращаться по адресу: г. Саратов, ул. Вольская, 65.
Тел.: 24-82-07, 24-36-44, 24-06-64.

Что может быть лучше
увлекательного путешествия по Волге?



К вашим услугам плавучий дом отдыха на теплоходе "Инженер Пташников", выполняющем рейсы по маршрутам: Саратов-Астрахань-Саратов, Саратов-Н. Новгород-Саратов, Саратов-Пермь-Саратов, Саратов-Ростов-Саратов — в августе и сентябре.

Подумайте заблаговременно о летнем отдыхе и проведите несколько дней в плавании по великой русской реке на борту теплохода, где все приспособлено для приятного путешествия.

Мы ждем вас по адресу:
г. Саратов, ул. Чернышевского, 177/181
(в помещении Дома знаний).
Бюро путешествий и экскурсий.
Телефоны: 24-24-45, 24-47-69, 26-11-33.

91-23-97

Газета "НОВЫЙ СТИЛЬ"

Отдел рекламы

24-95-84

Адрес: г. Саратов, ул. Горького, 30 (гост. "Европа"), 2 этаж, комн. 9.

НАПОМИНАЕМ — газета распространяется в Саратове и городах области: Балакове, Балашове, Вольске, Марксе, Петровске, Энгельсе, Ртищеве.

23 декабря 1995г. № 43 (96)

ФЕНОМЕН

РЯДОМ С НАМИ

НЕ ЗАКРЫВАЙТЕ ГЛАЗА НА ПРОБЛЕМЫ СЛЕПЫХ

О судьбах инвалидов, оказавшихся в наше смутное время в особенно сложных условиях, мы уже неоднократно рассказывали на страницах нашей газеты. Вот еще одна такая история — ее героями стали два молодых человека, Татьяна и Дмитрий, пришедшие в редакцию со своими проблемами, знакомыми многим россиянам. Это отсутствие жилья и работы. "Подумаешь, новости!" — скажет кто-то. Верно, но для Татьяны и Дмитрия проблема жилья и трудоустройства оказалась практически неразрешимой. Ведь они инвалиды по зрению I и II групп.

А как все хорошо начиналось, сколько было надежд и грандиозных планов тогда, в 1987 году! Окончив школу для слепых и слабовидящих детей, они оба поступили на исторический факультет СГУ. Стали студентами, поженились.

Администрация факультета выделила молодоженам малосемейку в общежитии, и для обоих начались беспокойные студенческие будни.

Учились охотно, хорошо. Впрочем, это, пожалуй, не совсем точное определение. Учились так, что зрячие однокурсники, не успевающие записывать лекции, по вечерам стучались к ним и просили о помощи. А иных Дмитрий часами готовил к сдаче зачетов и экзаменов, давая им пример прилежности, желая добиться в жизни успеха.

Вскоре у Татьяны и Дмитрия родился сын, добавивший молодым студентам не только радости, но и проблем. Ждать помощи от родителей им не приходилось. Мать Татьяны всегда была против их брака и, обиженная на непослушную дочь, отказалась принять хоть какое-то участие в ее судьбе.

Мама Дмитрия, напротив, приглашала молодую семью к себе. Но для этого нужно было переехать в райцентр, а там...

ЭТО ЗНАЧИТ БОГОМ,
УЧИТЕЛЕМ

И ДАЖЕ РУССКИМ

ДЕДОМ МОРОЗОМ

Есть только две причины, способные повергнуть в страх и беспредельное отчаяние любого человека, — тяжелая болезнь и смерть. Причем первое еще и потому, что неизменно переходит во второе.

Как-то довелось выслушать такое мнение:

— Господи, почему же человек так подвержен разным болезням! Пусть бы люди жили на земле немного, пусть всего 60 или даже 50 лет. Но — не болели. Чтобы каждый их день был в радость. И угадали бы они неожиданно, как сраженная выстрелом птица...

Мысль эта не нова. И желанна для многих. Достаточно вспомнить эпиграф к одному известному со школьных лет произведению: "Блажен, кто не дожид до дня..."

И все же, все же... Человек мечтает о бессмертии. Потому что не

может примириться с мыслью о своей кончине. И на этом стоят все религиозные учения. Ибо все они основаны на принципе вечности жизни, которая только переходит из одного состояния в другое.

Идея бессмертия не давала покоя и Порфирию Корнеевичу Иванову. У него было несколько имен или, если точнее, званий. Многие считали его чем-то вроде очередного воплощения в человеке Бога. Но это было слишком высоко и где-то даже рискованно. И потому чаще его называли Учителем, что уже ближе к пророку. А вот фашисты (довелось Иванову пожить и в оккупации) величали его русским Дедом Морозом.

Дело в том, что Порфирий Корнеевич в первую очередь прославился своей методикой закаливания. Он считал, что человек может

поймать себя или обливаться водой из колодца.

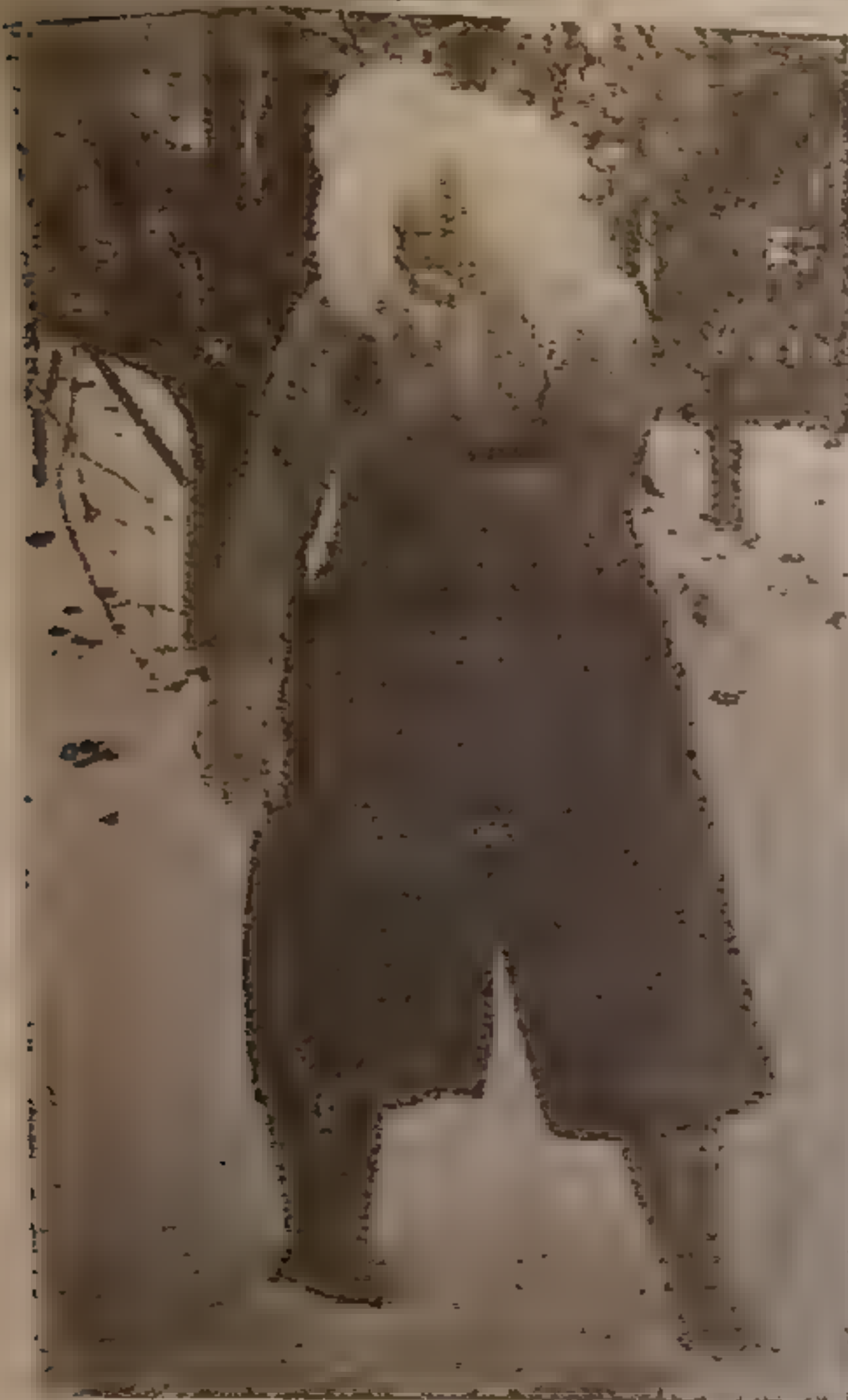
Вот как рассказывал о нем один из очевидцев: "Как-то зимой мы, в то время мальчишки, играли на берегу речки. Вдруг видим: идет по снегу человек в трусах. Осторожно ступил в воду, поплыл. Когда он снова вышел на берег, его окружили люди, стали расспрашивать. Человек разговаривал с ними, отвечал на вопросы, а мы, пацаны, смеялись над ним. Потом он простился и пошел по снегу босиком в застывших трусах, от которых откалывались льдинки... — тогда мы перестали смеяться и задумались".

В 1942 году немцы "ради интереса" закапывали его в сугроб. Выжил. Потом всю морозную ночь возили в люльке мотоцикла. Сами заболели — Иванов же остался здоровым. Он объяснял это тем, что

здоровились. В чем тут секрет? В одном ли закаливании? Думается, нет. У Иванова была целая философская система. Она достаточно четко отражена в его знаменитой "Детке" — своде своеобразных правил. Возможно, некоторые из них вызовут у вас улыбку. Но мы намеренно не слишком правили текст, почти не сокращали строки. Попробуйте вникнуть в их глубинный смысл. Уверены, многое для вас будет не ново. Но это не плагиат, не компиляция. Иванов до всего доходил сам — методом самопознания. Вот что поразительно!

Впрочем, как он утверждал, и в результате наития свыше. Ведь толчком, заставившим встать на эту нелегкую жизненную дорогу почти религиозного подвижника, послужил сон, в котором он увидел атлетически сложенного человека

женная выстрелом птицы...
Мысль эта не нова. И желанна для многих. Достаточно вспомнить эпиграф к одному известному со школьных лет произведению: "Блажен, кто не дожид до дня..."
И все же, все же... Человек мечтает о бессмертии. Потому что не



имен или, если точнее, званий. Многие считали его чем-то вроде очередного воплощения в человеке Бога. Но это было слишком высоко и где-то даже рискованно. И потому чаще его называли Учителем, что уже ближе к пророку. А вот фашисты (довольно много по лутанщине) величали его русским Дедом Морозом.

Дело в том, что Порфирий Корнеевич в первую очередь прославился своей методикой закалывания организма. Он считал и убедительно доказывал, что можно избежать болезней, "не пускать их в себя", то есть полностью обходиться без врачей и лекарств, и жить долго, возможно, вечно. А этого можно добиться лишь слиянием с природой — матерью всего живого. Взять у нее силы. Человек легкомысленно отгородился от такого контакта одеждой и обувью и тем самым обрек себя на изоляцию и страдания. Кроме того, деятельность людей часто во вред природе — и она за это наказывает их. Но природа, к счастью, и не злопамятна: всегда может помочь просветленному своему дитяти.

Образ жизни Иванова повергал в изумление многих. Круглый год он ходил в одних только длинных, до колен, трусах, ступая босыми ногами и по теплой летней земле, и по льду и снегу. Четырежды в день (и летом, и зимой) купался в мест-

но не слишком правили текст, почти не сокращали строки. Попробуйте вникнуть в их глубинный смысл. Уверены, многое для вас будет не ново. Но это не плагиат, не компиляция. Иванов до всего дошел сам — методом самопознания. Вот что поразительно!

Впрочем, как он утверждал, и в результате наития свыше. Ведь толчком, заставившим встать на эту нелегкую жизненную дорогу, почти религиозного подвижника, послужил сон, в котором он увидел атлетически сложенного человека, идущего совершенно голым по бескрайним российским снегам.

У него сотни и даже тысячи последователей. Конечно, не полностью воспринимающих его образ жизни, но свято следующих его "Детке". Сегодня Учителя нет. Но они разносят его идеи по земле. 23 декабря в 12.00 в Энгельсском ДК "Строитель" они собираются провести лекцию "Идея природного оздоровления учителя Иванова". Будет демонстрироваться фильм о нем — "Я тот, кто во мне".

Прикоснитесь к мудрости этого человека. И вы поймете, почему ежегодно съезжаются со всех уголков России люди на его могилу на хуторе Верхний Кондрючий, что на Лутанщине.

Он понимал, что его система закалывания организма, единения с природой — не каждому сразу "по плечу". Но он никого не принуждал. Просто говорил: "Попробуйте!" И люди, чаще, разумеется, безнадежно больные, пробовали. И вы-

ренно не слишком правили текст, почти не сокращали строки. Попробуйте вникнуть в их глубинный смысл. Уверены, многое для вас будет не ново. Но это не плагиат, не компиляция. Иванов до всего дошел сам — методом самопознания. Вот что поразительно!

Впрочем, как он утверждал, и в результате наития свыше. Ведь толчком, заставившим встать на эту нелегкую жизненную дорогу, почти религиозного подвижника, послужил сон, в котором он увидел атлетически сложенного человека, идущего совершенно голым по бескрайним российским снегам.

У него сотни и даже тысячи последователей. Конечно, не полностью воспринимающих его образ жизни, но свято следующих его "Детке". Сегодня Учителя нет. Но они разносят его идеи по земле. 23 декабря в 12.00 в Энгельсском ДК "Строитель" они собираются провести лекцию "Идея природного оздоровления учителя Иванова". Будет демонстрироваться фильм о нем — "Я тот, кто во мне".

Прикоснитесь к мудрости этого человека. И вы поймете, почему ежегодно съезжаются со всех уголков России люди на его могилу на хуторе Верхний Кондрючий, что на Лутанщине.

Петр ВАСИЛЬЕВ

ДЕТКА

Ты полон желания принести пользу всему народу?
Для этого постарайся быть здоровым. Сердечная просьба к тебе: прими от меня несколько советов, чтобы укрепить здоровье.

1. Два раза в день купайся в холодной природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся, где можешь: в озере, речке, ванной; принимай душ или обливайся. Это неперемьные условия. Горячее купание заверши холодным.

2. Перед купанием или после него выйди на природу, встань босыми ногами на землю, а зимой — на снег, хотя бы на 1—2 минуты. Вдохни через рот несколько раз и мысленно пожелай себе и всем людям здоровья.

3. Не употребляй алкоголя и не кури.

4. Старайся хоть раз в неделю полностью обходиться без пищи и воды с пятницы (18—20 часов) до воскресенья (12 часов). Это заслуги и покой. Если тебе трудно, то придержи хотя бы сутки.

5. В воскресенье в 12 часов дня выйди на природу босиком и несколько раз глубоко вдохни и помысли, как написано выше. Это праздник твоего дела. После этого можешь есть все, что тебе нравится.

6. Люби окружающую тебя природу. Не плюй вокруг и не выплевывай из себя ничего. Привыкни к этому — это твое здоровье.

7. Здоровайся со всеми везде и всюду, особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь иметь здоровье — желай здоровья другим.

8. Помогай людям, чем можешь, особенно бедным, больным, обиженным, нуждающимся. Делай это с радостью. Отзовись на его нужды душой и сердцем. Ты приобретешь друга и поможешь делу МИРА!

9. Победы в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, лицемерие, гордость. Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрых мнений о них.

10. Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти. Это твоя победа!

11. Мысль не отделяй от дела. Прочитай — хорошо, но самое главное — ДЕЛАЙ!

12. Рассказывай и передавай опыт этого дела, но не хвались и не возвышайся. Будь скромным.

Желаю счастья и отличного здоровья!

Учитель ИВАНОВ

прилежания, желания добиться в жизни успеха.
Вскоре у Татьяны и Дмитрия родился сын, добавив молодым студентам не только радости, но и проблем. Ждать помощи от родителей им не приходилось. Мать Татьяны всегда была против их брака и, обиженная на непослушную дочь, отказалась принять хоть какое-то участие в ее судьбе. Мама Дмитрия, напротив, приглашала молодую семью к себе. Но для этого нужно было переехать в райцентр, а там, согласитесь, одни только разбитые дороги — для слепых людей сплошное бедствие. К тому же и устроиться на работу еще труднее, даже в прежнее время, не то что в нынешнее. Так что решили остаться в Саратове и рассчитывать только на свои силы.

Пять лет учебы пролетели быстро. Получая дипломы, Татьяна и Дмитрий не скрывали своей радости, не подозревая, что настоящие проблемы для них еще только начинаются. Где искать работу в условиях кризиса экономики, когда Всероссийское общество слепых, прежде всегда помогающее своим подопечным трудоустроиться, само испытывало большие трудности? Да и администрация общежития тактично предложила им освободить занимаемую комнату для вновь поступивших студентов.

— Слава Богу, мир не без добрых людей, — говорит Дмитрий. — Сотрудники общества инвалидов "Мир" в поисках рабочего места для меня объездили все Поволжье. Выслушивали их доброжелательно, но, узнав о семье, о ребенке, вежливо отказывали. Хорошо, что ректор СГУ Д.И.Трубецков, понимая наше положение, разрешил остаться в общежитии еще на год. Но ведь год пролетит быстро, а что потом?!

Действительно, тупик. Сегодня повсеместно рушатся старые структуры, освобождая место для других, возможно, более эффективных. Но пока эти новые структуры еще не созданы, обездоленные люди оказались наедине со своим несчастьем. Это и грустно, и несправедливо. Есть ли выход из этого тупика?

Марина СОЛОМОНОВА

ОТ РЕДАКЦИИ.
По понятным причинам имена героев публикации изменены. Тот, кто заинтересован их судьбой и готов оказать помощь, найдет их адрес в редакции.

23 декабря 1995г. № 43 (96)

Поздравляйте!

В «Ротонде»

Впервые за последние годы ГТРК "Саратов" отсняло двухчасовую новогоднюю программу "Новогодний эскорт".

В съемках, которые продолжались в ночном клубе "Ротонда" в течение целой недели, приняли участие саратовская группа "Хамма", вокалистка Влада Аксюта, лауреат последнего конкурса "ЮТА" Оксана Ярепко и другие. Интересные музыкальные номера были подготовлены и артистами театра АТХ.

Кроме того, в съемках новогодней программы приняли участие ведущие Андрей Сущенко и Дмитрий Черных, весьма ожи-

вившие сценарий передачи, задуманной в духе "огоньков", ранее имевших место на ЦТ.

Помимо музыкальных номеров, зрителей саратовского ТВ ожидают и поздравления фирм—спонсоров телепрограммы, в числе которых "Евростиль", "Ларец", "Аэлита" и другие.

Эфир новогодней программы — 30 декабря в 17.30.

На Театральной площади

Фирма "Каскад" вместе с Союзом творческой и талантливой молодежи в ночь с 31 декабря на 1 января предлагает всем желающим поучаствовать в большом новогоднем представлении на Театральной площади.

Организаторы обещают, что будет звучать хорошая музыка, проводиться различные игры, конкурсы с раздачей призов, состоится встреча со сказочными героями. А украсит торжество большой фейерверк. Естественно, Новогодняя ночь не обойдется и без Деда Мороза со Снегурочкой.

Режиссером-постановщиком праздничного действия является, по традиции, Дмитрий

Большаков — лауреат Всероссийского конкурса режиссеров массовых зрелищ. На этот раз, в отличие от предшествующих лет, он решил отказаться от четкого сюжета. Свое решение объяснил тем, что из-за невозможности простоять всю ночь на одном месте и подогретого состояния публики проследить за сюжетом от начала и до конца все равно никто не сможет.

В бассейне «Саратов»

С 3 по 8 января в бассейне "Саратов" пройдет новогоднее шоу "Водная феерия" по мотивам сказки Андерсена "Русалочка".

Режиссеры-постановщики шоу — Татьяна Бондаренко и Дмитрий Большаков. Участвовать в нем будут спортсмены бассейна (синхронное плавание, прыжки в воду), артисты цирка, театр исторического костюма

СГУ и другие творческие коллективы.

Для социально незащищенных детей несколько представлений будет проведено бесплатно.

В Домах творчества

В первой половине января в Домах творчества юных нашего города

СОЮЗ ВЕТЕРАНОВ ГОСБЕЗОПАСНОСТИ

БЮРО ОХРАНЫ

«ГРАНИТ»



СЫСКОЕ БЮРО

«ПОИСК»

«ВИТЯЗЬ»

Профессиональные сотрудники, имеющие многолетний опыт работы в специальных подразделениях КОМИТЕТА ГОСУДАРСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ, МИНИСТЕРСТВ ОБОРОНЫ И ВНУТРЕННИХ ДЕЛ, обеспечат безопасность вам и вашей фирме

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:

1. Информационное обеспечение

- проверка надежности возможных партнеров
- предоставление точной информации о ваших клиентах, партнерах, конкурентах,
- подбор деловых партнеров в России, ближнем и дальнем зарубежье
- проверка и изучение сотрудников ваших фирм или кандидатов на работу
- анализ сложных коммерческих ситуаций
- консультации по вопросам организации служб безопасности.

С 3 по 8 января в бассейне "Саратов" пройдет новогоднее шоу "Водная феерия" по мотивам сказки Андерсена "Русалочка".
 Режиссеры-постановщики шоу — Татьяна Бондаренко и Дмитрий Большаков. Участвовать в нем будут спортсмены бассейна (синхронное плавание, прыжки в воду), артисты цирка, театр исторического костюма СГУ и другие творческие коллективы. Сколько именно незащищенных детей не бесплатно.

В Домах творчества

С конца декабря до середины января в Домах творчества юных нашего города пройдет цикл новогодних театрализованных представлений.

Программа большинства из них будет довольно стандартна: Дед Мороз со Снегурочкой, праздничные спектакли (в Ленинском районе — даже два), игры и конкурсы, задача подарков, выставки рождественских поделок.

Городской Дом творчества юных обещает своим новогодним посетителям праздничные аттракционы и кукольный спектакль "Веселая карета", подготовленный юными актерами ТЮДа "Молодая гвардия" под руководством Александра Новохатского.

Дом творчества юных Заводского района тоже решил быть "отличным от других". В

подготовленной им к празднику программе — спартакиада кружковцев (шашки, ручной мяч, мини-футбол, баскетбол, общая физподготовка и "Веселые старты"). С 13 декабря по 3 января здесь работает "Мастерская Деда Мороза", где готовятся рождественские поделки и все, что необходимо для проведения праздников. 26 и 27 декабря состоятся хобби-фестиваль и новогодняя дискотека. Наконец, 4-8 января в Заводском Доме творчества юных пройдет выставка декоративно-прикладного творчества, экспонаты которой изготовлены руками местных кружковцев.

Материалы подготовлены ПИА

К СВЕДЕНИЮ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ!

Следующий
номер газеты
"Новый стиль"

выйдет 13 января
1996 года.

По сложившейся
традиции
коллектив редакции
уходит
на "рождественские
каникулы".

Сердечно
поздравляем всех
с наступающими
праздниками!



МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:

1. Информационное обеспечение

- проверка надежности возможных партнеров
- предоставление пакета информации о ваших клиентах, партнерах, конкурентах;
- подбор деловых партнеров в России, ближнем и дальнем зарубежье
- проверка и изучение сотрудников ваших фирм или кандидатов на работу
- анализ сложных коммерческих ситуаций
- консультации по вопросам организации служб безопасности.

2. Охранное обеспечение

- защита жизни и здоровья граждан (личная охрана); - обеспечение безопасности массовых мероприятий (выставки, конференции, презентации, совещания и т.п.);
- вооруженная охрана банков, офисов, производственных и других помещений
- охрана грузов при их транспортировке
- консультации по вопросам безопасности

3. Техническое обеспечение

- обследование помещений, офисов, квартир, автомобилей на предмет обнаружения и обезвреживания специальных технических средств съема и передачи информации (радиожучки, устройства съема информации с телефонных линий и аппаратов связи, электросети, скрытая аудио- и видеотехника)
- выявление возможных каналов утечки информации через технические средства и физические среды
- обнаружение точечных источников радиоактивного излучения;
- разработка наиболее рациональных способов и методов защиты информации, исходя из ваших конкретных условий, задач и возможностей
- оборудование помещений, автомобилей и других объектов средствами технической защиты, препятствующими утечке информации
- консультации и обучение ваших сотрудников по всему комплексу проблем технической защиты информации.

4. Юридическое обеспечение

5. Расследование по индивидуальным заказам

6. Криминалистические исследования документов на подлинность

Конфиденциальность, высокое качество,
абсолютная надежность
и безукоризненная репутация сотрудников
обеспечат оптимальное решение ваших задач.

КОНТАКТНЫЙ Тел./ФАКС: 25-39-60

Продолжается подписка на многотиражную газету

«Балаковский строитель»

Подписку принимают общественные распространители печати — секретари руководителей подразделений, в профсоюзных организациях и в редакции по адресу: ул. Ленина, 122«а», Дом ветеранов.

Стоимость одной подписки на год 26 рублей,

ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕНИЯ: фамилия, имя, отчество, точный домашний адрес, уплачиваемая сумма. ОБЩИЙ СПИСОК И ДЕНЬГИ СДАЮТСЯ В РЕДАКЦИЮ ДЛЯ ВЫПИСКИ КВИТАНЦИЙ.

РАСПИСАНИЕ

ДВИЖЕНИЯ САМОЛЕТОВ С 1 ОКТЯБРЯ ПО 31 ДЕКАБРЯ 1992 ГОДА

№ рейса	АЭРОПОРТ назначения	ТИП с-та	Время		ЧАСТОТА ДВИЖЕНИЯ (дни недели)	№ рейса	Время		Дни недели прибытия в Балаково
			отправ из а/п Балаково	прибыт в а/п назнач			отправ из а/п назнач	прибыт в а/п Балаково	
П-792	Москва	ЯК-42	11.55	13.30	1, 3, 5	П-791	08.50	10.30	1, 3, 5
П-263	Волгоград	АН-24	08.10	09.40	3, 7	П-264	16.05	17.40	3, 7
П-259	Иваново	АН-24	08.35	11.15	1, 4	П-260	17.45	20.25	1, 4
П-269	Екатеринбург	АН-24	07.50	11.50	1, 4, 6	П-270	12.40	16.40	1, 4, 6
П-263	Краснодар	АН-24	08.10	12.30	3, 7	П-264	13.25	17.40	3, 7
П-77	Краснодар	АН-24	10.45	14.45	по 10.11 — 2, 4	П-78	14.30	17.10	по 10.11 — 2, 4
П-255	Казань	АН-24	08.15	10.00	3, 7	П-256	15.30	17.15	3, 7
П-267	Ниж. Новгород	АН-24	08.10	12.00	2, 5	П-268	12.45	16.40	2, 5
П-255	Пермь	АН-24	08.15	12.20	3, 7	П-256	13.05	17.15	3, 7
П-259	Санкт-Петербург	АН-24	08.35	14.05	1, 4	П-260	14.50	20.25	1, 4
П-267	Самара	АН-24	08.10	09.25	2, 5	П-268	15.25	16.40	2, 5
П-269	Уфа	АН-24	07.50	09.50	1, 4, 6	П-270	14.40	16.40	1, 4, 6
П-78	Чебоксары	АН-24	17.50	19.40	по 10.11 — 2, 4	П-77	08.05	10.00	по 10.11 — 2, 4
П-258	Москва (Быково)	АН-24	08.20	10.10	2, 6	П-257	11.35	14.00	2, 6

Условные обозначения: 1 — понедельник, 2 — вторник, 3 — среда, 4 — четверг, 5 — пятница, 6 — суббота, 7 — воскресенье.

Расписание рекламное, возможны изменения, дату и время вылета вы можете уточнить при приобретении билета. Справки о воздушных перевозках можно получить в турагентстве по тел. 4-44-74, в аэропорту 2-03-24.

Новая история

Ярославль. На ярославском полиграфическом предприятии...

На поэтической волне
Мне нужен снег



Новая история

Ярославль. На ярославском полиграфическом комбинате отпечатаны первые экземпляры книги генерального прокурора России В. Степанкова и его заместителя Е. Лисова «Кремлевский заговор». В ней представлена версия обстоятельств антиконституционного переворота в СССР в августе 1991 года.

На снимке: первые экземпляры книги «Кремлевский заговор».

Фото С. Метелицы (ИТАР—ТАСС)

На поэтической волне Мне нужен снег

Любимых плен и нелюбимых плен.
Тоска по снегу на дорожках сада...
В душе усталость и досада
От невеселых перемен...
Мне нужен снег, как чистый лист
Карандашу в посвечном круге,
Чтоб записать метельный свист
И память нежную о друге.
Чтоб строчка новая текла,
Как бы впервые открывая,
В снежинках легких цветень мая
И в лужах россыпь хрусталя. Г. ДЕМИН.

Зима катит в глаза (Из народного календаря)

Листожной — от чахнувших листьев, гредень — от смерзшихся на дорогах комков грязи — так прозвали ноябрь в народе, который считают месяцем встречи осени и зимы.

На дворе глубокая осень. Серое небо, низкие, тяжелые, влажные облака, прозрачные сады и рощи. Оголились постаревшие деревья-чернствольники, лишь березки все еще хранят увядшие желтоватые листья, да рябины радуют взгляд прохожих багряными гроздьями переспелых ягод.

В предзимье погода неустойчивая: то зарядят ненастные дожди, то вдруг начинается невесть откуда прилетевшая снежная пороша, и земля к вечеру покрывается белоснежным мягким платком. Но это еще не зима-чародейка, потому снег прилег временно — на мокрую землю, и как только проглянет солнышко, вновь открывается земля с последней яркой зеленью.

Прочно ложится снежок на землю лишь в 20-х числах ноября. И если установились первые морозы и не

тает снег, значит, наступила зима.

Солнце над горизонтом поднимается все ниже и ниже, все короче и темнее дни, а ночи тягучие, ознобны — каждую былинку донимает до слез. Только лес равнодушен ко всем аномалиям ноября. Он проводил в теплые края своих последних жильцов и стал совсем сонным, равнодушным к неожиданным посетителям. Деревья и звери ждут не дождутся первого скрипучего снега, им холодно от ноябрьского пронырливого ветра-

нахала.

Каждый день полон ожидания: вдруг покроется основательно земля — кормилица ослепительным нарядом? Вот и зайчишка-трусишка примеряет свою зимнюю шубейку, но заметна еще светлая шубка, приходится прятаться длинноногому в поле, а на лугу ложиться у стога.

Прилетели на зимовку снегирь и, «ругаясь» с дроздами-рябинниками, атакуют одинокую рябинушку, что прижилась в семействе ветельника, на берегу замолкнувшей тихоструйной речки.

Калина, да рябина с шиповником — это последняя память о лете, об осени.

Ноябрь — ворота зимы, время, когда среднесуточная темпе-

ратура воздуха держится ниже нуля градусов. Чтобы охарактеризовать ноябрьские дни, на помощь людям пришел календарь природы. И день за днем поведал о приметах, традициях, обычаях и поверьях, пересыпав пословицами и поговорками и православными праздниками.

...27 ноября — Филиппово заговенье. Если иней разукрасит на Филиппово заговенье серебряной бахромой все деревья — жди богатого урожая овса на будущий год. Если в течение Филипповок (рождественский пост) часты пасмурные дни и иней на деревьях, то жди хорошего урожая хлебов. Светлая Филипповка, без инея, предвещает плохой

урожай-недород.

28 ноября — Гурий, Самсон, Авива рубят ноябрь студеный пополам. Морозы железные стоят, берут с этой поры такую силу, что вся нечисть лихая убегает с земли в свои преисподние, где скрывается до самых святок. Святой Гурий на пегой расторопной кобыле с белой гривой. Землю предзимье объезжает слякотную. А мужики-крестьяне ему во след недобрые слова кличут.

29 ноября — «На Матвея зима потеет». Но в каком бы разладе она не была с календарем, а ноябрь замыкает осень. Вплотную подступили метели, стужи, мимолетные денечки.

Подготовил
Г. МИНЕЕВ.

Редактор
Н. М. ПЕСТОВ.

Отпечатана способом высокой печати в Балаковской типографии «Авангард» Управления печати и информации администрации Саратовской области, г. Балаково, пл. Свердлова, 69. Адрес редакции: 413800, г. Балаково, Саратовской области, ул. им. Ленина, 122 «а», Дом ветеранов, телефон АТС 22-53, объем 1 п. л., зак. 45, тир. 1560 экз.

Медицинская страница

Комментарий специалистов

Легенда о бледной поганке

Всем памятна история с пытками. Да я и не думаю, что обычные грибы, чаившаяся в Воронежской области. По стране поползли мрачные слухи, люди перестали собирать грибы, многие выбросили уже замаринованные и засоленные. И, как знать, может быть, некоторым это спасло жизнь. Ведь урожай нынешнего грибного сезона — несколько десятков трупов, сотни отравившихся.

Что же произошло в конце лета-1992 года? Сегодня за «круглым столом» собрались крупнейшие специалисты — грибники. Им слово.

И. А. Решетникова, специалист — миколог кафедры биологии МГУ:

— Грибы — создание удивительные: разнообразие форм, цветов, поразительная способность аккумулировать в себе отраву из почвы. Например, концентрация яда в теле гриба может в 1000 раз превышать концентрацию того же вещества в почве!

Версию грибов-мутантов мы отмечаем. А по симптомам это отравление бледной поганкой.

А. И. Петухов, главный специалист сектора гигиены питания Комитета РФ санитарно-эпидемиологического надзора:

— Да, в 1991 году произошло 3-5 случаев отравления. А ныне в Воронежской области...

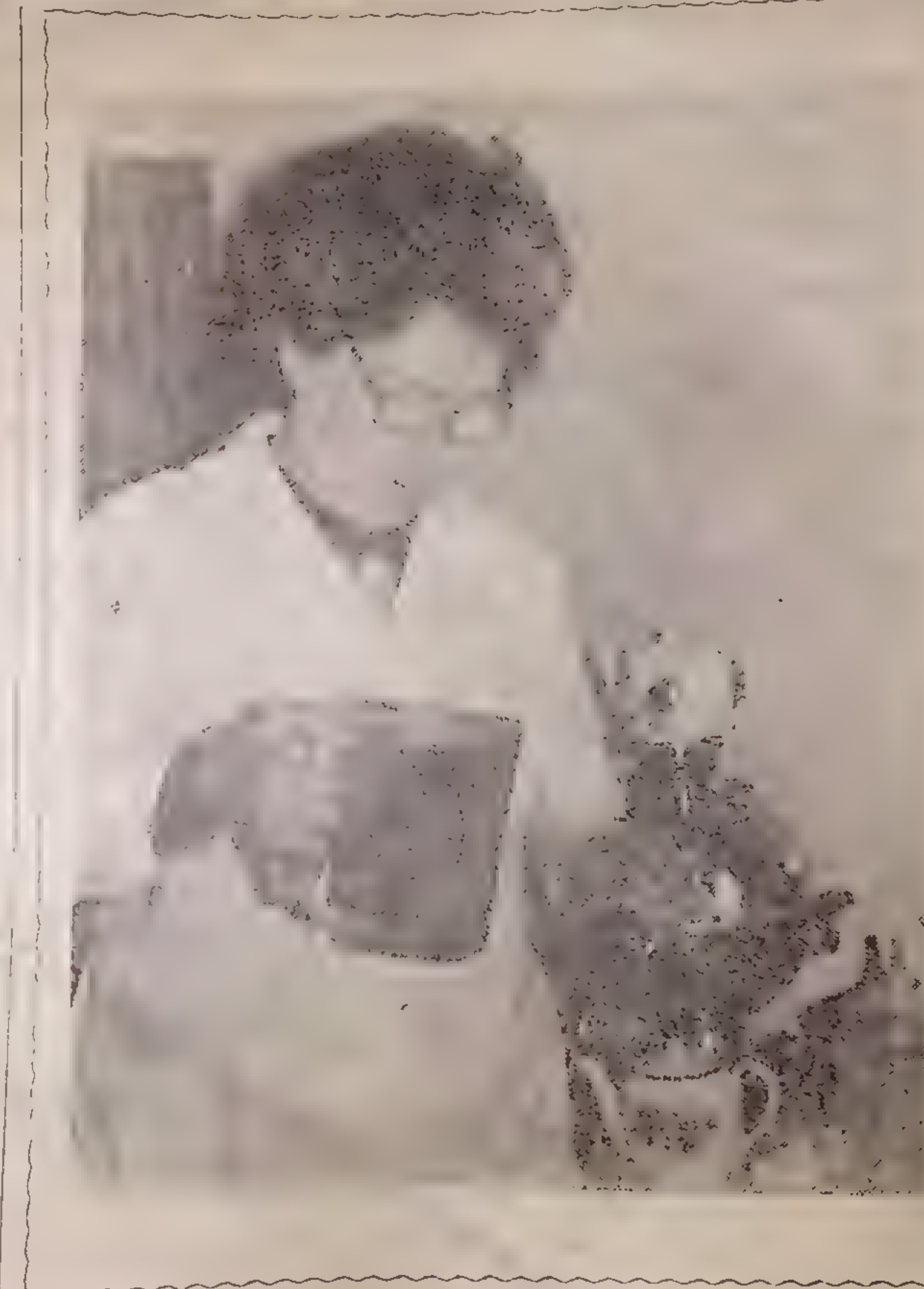
пытались. Да я и не думаю, что обычные грибы, чаившаяся в Воронежской области. По стране поползли мрачные слухи, люди перестали собирать грибы, многие выбросили уже замаринованные и засоленные. И, как знать, может быть, некоторым это спасло жизнь. Ведь урожай нынешнего грибного сезона — несколько десятков трупов, сотни отравившихся.

Россия вообще такая страна... Специфическая. Нигде почти не ходят «по грибы» в лес. На Западе дикие грибы не собирают, там покупают в магазине тепличные шампиньоны у нас... Знаете, среди отравившихся, в том числе ребенок в один год и четыре месяца! Месяц тем до 7-10.

ИКАКИЕ грибы вообще есть нельзя! Поскольку у них еще не сформировались системы де... Печень, почки, легкие, грибы могут вызвать у них нейшую болезненную реакцию.

Запретить собирать грибы нельзя. Пужно только учитывать кое-что. Во-первых, не брать грибы, даже если есть малейшее сомнение. Во-вторых, не собирать грибы неподалеку от дорог, лесозащитных полос, сельхозполей — там они набирают опасные вещества: либо тяжелые металлы, либо ядовитых газов, либо токсины с полей.

Далее. Ни в коем случае нельзя покупать сушеные и консервированные грибы с рук и на рынках. «Правильно» о сборе и переработке...



Для вашего здоровья

ПОСЕТИТЕ ФИТОБАР

Не только среди пациентов городской поликлиники № 6, но и среди горожан огромной популярностью пользуется фитобар, который расположен на первом этаже поликлиники. Здесь можно в спокойной уютной обстановке выпить ароматный напиток, в котором присутствует неповторимый букет трав донецких степей и лугов, можно просто отдохнуть, а можно и приобрести лекарственные препараты, приготовленные на основе природного, экологически чистого сырья. А хозяйка фитобара даст вам квалифицированную консультацию по правильному применению настоек и сборов трав применительно к вашему самочувствию.

На снимке: медицинская сестра фитобара Валентина Константиновна Вишнякова.

Фото Игоря Логвинова.

Целебный пар

Для создания приятной и полезной атмосферы в парильне в воду, поливаемую на камни, добавляют травяные настои, отвары, мед, квас...

Как описывает профессор Б. Такин, в своей свежих или распаренных...

народов было использование летучих веществ в банях. Развешивание также настоек свежих...

шится, как в лесу, создается лечебный эффект. Для создания лесного аромата и профилактики простудных заболеваний в воду добавляются также настои свежих...

санитарно-эпидемиологи-
ческого надзора:

...в этом году про-

Обычно бывает 3—5 случа-
ев спорадического отравле-
ния по области. А ныне в
эпицентре — Воронежской
области — 195 отравивших-
ся, в том числе 67 детей.
Из них 23 человека умер-
ло, среди них 13 детей.

На исследование проб-
лемы правительство выде-
лило 1,8 миллиона рублей
и 40 тысяч инвалютных
рублей. В расследовании
задействовано более 10 ин-
ститутов, в том числе спе-
циалисты Минобороны.

С. А. Хотимченко, с. н. с.
Института питания при
Академии медицинских
наук:

— Мы проверяли партию
грибов из Воронежской об-
ласти. Правда, не со стола
пострадавших, а из леса.
Мы проводили исследова-
ния на антропогенные за-
грязнения — тяжелые ме-
таллы, пестициды. Все чи-
сто! Нет превышения ПДК.
Только чуть по свинцу и
ртути превышение, но не
настолько, чтобы вызвать
отравление. На токсин бле-
дной поганки мы не ис-

лос, сельхозполей. — там
они набирают опасные ве-
щества: либо тяжелые ме-
таллы от выхлопных газов,

Далее. Ни в коем случае
нельзя покупать сушеные
и консервированные грибы
с рук и на рынках. «Пра-
вила о сборе и переработ-
ке грибов» запрещают для
государственных учрежде-
ний солить и мариновать
грибы разных сортов в од-
ной емкости. В быту же
мы это делаем. А зря...
Чревато отравлениями. По
этой причине я никогда в
гостях грибы не ем.

И еще одно немаловаж-
ное предупреждение. Часто
можно видеть, как вместе
со взрослыми грибы соби-
рают дети. Взрослые счи-
тают, что бы ни брал ребен-
ок, они потом отсортиру-
ют. Они, конечно, отсор-
тируют, может быть, вы-
бросят ядовитый гриб. Но!
Грибы-то лежат уже впе-
ремешку (особенно они
крошатся в целлофановых
пакетах). И если от ядови-
того гриба отломился ку-
сочек шляпки, его потом не
всякий специалист иденти-
фицирует. Отсюда — семья
отравлена.

А. НИКОНОВ.

ДОМАШНЯЯ АПТЕКА

Отвары для укрепле-
ния волос и устранения
перхоти, успешно приме-
няемые в народной прак-
тике:

1) 10 столовых ложек
сухой крапивы на 3 л
воды;

2) смесь корней ло-
пуха, цветков ноготков
и шишек хмеля (наполо-
вину меньше) — всего
(в равных количествах)
110 г смеси на 1 л во-
ды;

3) листья крапивы и
мать-и-мачехи (в рав-
ных количествах) — 3
столовые ложки на 1 л
воды;

4) трава вереска,
крапивы, корни

лопуха (по 2 столовые
ложки) и шишки хмеля
(1 столовая ложка) на
1 л воды;

5) корневища аира,
корни лопуха (по 1 сто-
ловой ложке) и шишки
хмеля (4 столовые лож-
ки) на 1 л воды.

Голову мыть этими
отварами 2 раза в не-
делю. Меняя отвары, по-
добрать наиболее подхо-
дящий для себя.

Для укрепления волос
(предотвращения выпа-
дания), стимулирования
их роста и устранения
перхоти, голову моют
также березовым соком,
отваром листьев, бут-
ноз и плодов настурции.

Для создания прият-
ной и полезной атмосфе-
ры в парильне в воду,
поливаемую на камни,
добавляют травяные на-
стои, отвары, мед, квас,
пиво, растительные мас-
ла и другие вещества,
испаряющиеся на горя-
чих камнях. При дыха-
нии воздуха с таким па-
ром происходит ингаля-
ция дыхательных путей,
их очищение, усвоение
организмом лечебных
веществ, улучшение кро-
вообращения и обогаще-
ние крови кислородом.

История использования
ароматических и лечеб-
ных летучих веществ в
бане, как и сама баня,
насчитывает десятиле-
тия. Бросая на раска-
ленные камни в бане се-
мена конопля, скифы
еще 2000 лет назад про-

Целебный пар

извели лечебно-профи-
лактическую ингаляцию.
Как описывает профес-
сор Б. Токин в своей
книге «Целебные яды
растений» (Ленинград,
1980 г.), в древней и
средневековой Руси для
лечения при помощи ле-
тучих биологических ак-
тивных веществ расте-
ний применялась «чепу-
чина» — деревянная те-
сная камера, где сидел
больной в парах различ-
ных распаренных расте-
ний. Это практиковалось
при простудных заболе-
ваниях, при ревматизме,
при заразных заболева-
ниях. Но все же наибо-
лее доступным и широ-
ко применяемым спосо-
бом ингаляции у всех

народов было использо-
вание летучих веществ в
банях. Развешивание
свежих или распаренных
веников и трав в
предбаннике также явля-
ется разновидностью
этой процедуры.

Чтобы в парной воца-
рился духовитый хлеб-
ный запах, в тазик с во-
дой для пара добавляют
полстакана пива или ква-
са. Если размешать в
воде чайную ложку меда,
на полке будет ощутим
чудесный аромат пасеки.

Зачастую в воду доба-
вляют ложку эвкалипто-
вой настойки или не-
сколько капелек пихто-
вого масла. В этом слу-
чае, несмотря на боль-
шой жар, на полке ды-

шится, как в лесу, соз-
дается лечебный эффект.

Для создания лесного
аромата и профилакти-
ки простудных заболева-
ний в воду добавляют
также настой свежих бе-
резовых листьев, лило-
вый цвет, настой переч-
ной мяты. Делают также
своеобразный букет:
смесь ромашки, душицы
и степного чабреца.

Для профилактики и
лечения легочных забо-
леваний, воспаления вер-
хних дыхательных пу-
тей, болезней горла поль-
зуются настоями листь-
ев ежевики, малины,
мать-и-мачехи, медунцы,
черной смородины, цвет-
ков и листьев зверобоя,
кипрея, череды, мелис-
сы, чабреца, душицы и
др.

А. САФОНОВ.

Ещё одна напасть

На протяжении пос-
ледних месяцев санэпид-
служба фиксирует ус-
тойчивый рост педикуле-
за практически во всех
регионах России. Жерт-
вой кровососущих чаще
всего становятся дети.

Заместитель главного
государственного сани-
тарного врача России
Анатолий Монисов:

— Объяснить это со-
циально-экономически-
ми причинами было бы
проще всего. Подорожа-
ли мыло и стиральный
порошок — вот и стали
люди реже стирать и
мыться. Появились бе-
женцы, которым зачас-
тую не до личной гиги-

ены, — еще один источ-
ник заболевания. И все
же основные причины
в чем-то другом. Ведь
чаша сия не миновала
многие развитые страны,
где нет проблем с мылом.
Между прочим, эти на-
секомые, если есть вы-
бор, предпочитают чист-
ые и короткие волосы.
Так что пусть не удив-
ляются в интеллигент-
ных семьях тому, что в
волосах ухоженного ре-
бенка вдруг появляются
вши.

Беда в том, что отече-
ственная промышлен-
ность не выпускает эф-
фективных противопе-
дитарных средств. Наш

комитет обратился к
главам администрации
с просьбой изыскать на
местах валюту для за-
купки импортных препа-
ратов.

Наша справка: Вши
— очень древние спут-
ники человека. Еще в
IV веке до нашей эры
о них писал Аристотель.
Индийцы считали вошь
священным насекомым, в
древних захоронениях
найденны мешочки со
вшами. Вшам посвящено
много произведений жи-
вописи, о них написаны
стихотворения, они упо-
минаются в классичес-
кой литературе.

Л. ДИАНОВА.

Чего боятся тараканы

Как утверждает аме-
риканский ученый Дэни-
ел Сьютер, тараканы мо-
гут пережить даже ядер-
ную войну.

Но они бессильны про-
тив лекарства, приме-
няемого при лечении по-
дагры. Важную роль
в их воспроизвод-
стве играет моче-
вая кислота, а подагра
— это заболевание, обу-
словленное ее повышен-
ным содержанием в кро-
ви, суставах и органах.
Эксперты предложили
ряду химических компа-
ний заняться промыш-
ленным выпуском нового
антитараканьего средст-
ва на основе аллоури-
нола.

Н. ПЕТРЯКОВ.

САЛАКОВСКИЙ СТРОИТЕЛЬ

Орган трудового коллектива
ордена Ленина управления «Саратовгэсстрой»

№ 32 (3111)

Среда

12 августа

1992 года

Издается
с января

1960 года

Цена 5 коп.

Замыслы и воплощение

С совещания по итогам работы и очередным задачам

Структурная ломка экономики, продолжающийся спад производства, болезненно отражающийся на капитальном строительстве, необозримый хаос с взаиморасчетами, острейший дефицит наличных денег и другие «прелести» реформ, — тяжелейшим гнетом дали себя почувствовать балаковцам в минувшем июле.

Сгусток проблем ухудшил экономическую и моральную ситуацию в городе и на стройке, что не могло не сказаться на итогах прошедшего месяца и всего периода с начала года.

Тщательно согласованные объемы работ, их тематика, за редким исключением, не выполняются, сроки сдачи объектов и очередных этапов вынужденно отодвигаются, что затем приносит плачевные результаты в прибылях, зарплате, вызывает глубокую общую недовольность во всех существующих условиях.

Именно за годы совместной работы, индивидуальные черты характера, удачно дополняющие друг друга, принесли и, будем надеяться, еще принесут большому коллективу строики новые и новые предпосылки и кардинальные решения. Они жизненно важны не только для стабилизации, но и дальнейшего роста и развития Саратовгэсстроя в новых чрезвычайно усложненных условиях.

Обостренное чувство ответственности за дальнейшую судьбу каждого подразделения и всего управления в целом присущи большинству руководителей всех рангов и структурных звеньев.

Но не все еще смогли оторваться от той или иной степени индифферентности и упования на старые методы работы, присущие командно-распорядительной системе управления капитальным строительством.

Относительно способные и ответственные, на-

организации, приобрели очень важное значение сейчас, когда особо нужна четкая согласованность в действиях, основанная на чувстве локтя.

И беда, если скоординированность уступает «художественной самостоятельности», а то и просто нежеланию считаться с другими соседями по объекту, подлежащему сдаче в эксплуатацию.

Открывая совещание по итогам июля и задачам на август, осень и зиму, главный инженер Анатолий Иванович Савкин призвал всех участников своеобразного мозгового центра не проявлять эмоций, а хладнокровно, взаимно заинтересованно продвигаться к намеченной цели, совместно находить выход из любого трудного положения.

Пашел ли отклик справедливый призыв? В основном да. Но были и всплески эмоций, куда от них деться?..

Однако председательст-

венно такой глагол, он ближе к истине, чтобы заказчик более-менее рассчитался со своими долгами за работы, выполненные силами субподрядных организаций, а монтажников убедил в необходимости сосредоточить силы на реакторном отделении и в машинном зале.

Некоторую роль в преодолении застойной ситуации на блоке, возможно, сыграет приезд на атомную электростанцию заместителя министра АЭ Российской Федерации Эрика Николаевича Поздышева. Его деловой визит связан с предстоящим обсуждением на заседании коллегии министерства вопроса о ходе пусковых работ и пассивном отношении дирекции к задачам государственной важности.

Что это действительно так, — видно из одного эпизода, красноречиво показывающего, как Москва болезненно реагирует на затянувшуюся паузу в

ОБРАЩЕНИЕ

К РУКОВОДИТЕЛЯМ ПРЕДПРИЯТИЙ,
ОРГАНИЗАЦИЙ И ГРАЖДАНАМ ГОРОДА
БАЛАКОВО И БАЛАКОВСКОГО РАЙОНА
ДОРОГИЕ СООТЕЧЕСТВЕННИКИ!

К 50-летию Победы советского народа в Великой Отечественной войне в городе Балаково и Балаковском районе готовится к изданию объединенная Книга памяти погибших в бою, пропавших без вести, умерших от ран в госпиталях, погибших в плену. Книгой ее можно назвать лишь по внешним признакам. На самом деле — это сгусток человеческой боли, душевных мук и нравственных страданий, это чаша, наполненная слезами матерей, сестер, жен, невест, детей. Книга памяти — это место, где незримо станет присутствовать дух более 6,5 тысячи не вернувшихся с полей сражений жителей города и района.

В 1988 году было принято постановление о написании Всесоюзной книги памяти. Однако, из-за бездушного отношения к этой важной работе со стороны бывших идеологических и советских работников, военкома работа практически не велась. Все это способствовало срыву написания Книги памяти.

В январе 1992 года городской совет ветеранов взялся за исправление допущенной ошибки. Была образована рабочая группа, которая располагает большим количеством документов, в том числе компьютерных распечаток, полученных из Подольского архива на наших земляков, не вернувшихся с войны. Все документы требуются

иногда согласованные объемы работ, их тематика, за редким исключением, не выполняются, сроки сдачи объектов и очередных этапов вынужденно отодвигаются, что затем приносит плачевные результаты в прибылях, зарплате, вызывает глубокую общую неудовлетворенность во все ухудшающихся условиях.

Добавьте сюда чудовищный взлет преступности, особенно всякого рода краж, ограблений, и человек начинает ощущать тягостную безысходность, лекарством от которого может быть в какой-то степени лишь светлая надежда на лучшее в ближайшей и отдаленной перспективах.

Именно ее, надежду, обожившую со всей энергией, оптимизмом старается вселять в души окружающих людей руководство строительства, подразделений, в первую очередь, испытанный «тандем» в составе начальника Саратовгэсстроя и его главного инженера.

Доверие, взаимопонимание, сложившиеся между

большинству руководителей всех рангов и структурных звеньев.

Но не все еще смогли отделиться от той или иной степени инерционности упования на старые методы работы, присущие командно-распорядительной системе управления капитальным строительством.

Относительно сплоченное житье-бытье, очевидно, навсегда кануло в Лету. Осознать печальную для многих истину оказалось под силу не каждому, а кто в руках находится бразды правления.

Тогда приходится «тандему» прибегать к средствам убеждения и другим лекарствам психологического плана, адресованным уму и сердцу занедужевшего пациента.

Принципиальное отношение в подходах к будущему строителю особенно наглядно проявляется на совещаниях в конце месяца по итогам и набору работ на следующий.

Совещания, в которых участвуют начальники управлений и субподрядных —

участников своеобразного мозгового центра не проявлять эмоций, а хладнокровно, взаимно заинтересованно продвигаться к намеченной цели, совместно находить выход из любого трудного положения.

Нашел ли отклик справедливый призыв? В основном да. Но были и всплески эмоций, куда от них денешься?

Однако председательствующий с его испытанными хладнокровием и логикой непоколебимо вел «корабль» по сложному руслу.

Приоритет внимания был уделен пусковому четвертому энергоблоку атомной электростанции. В первой или в начале второй декады августа начнется ХГО — аббревиатура означает холодно-горячую обкатку реактора. Его первый контур уже заполнен охлаждающим.

Таким образом, сделан важный шаг вперед к пуску, хотя, скажем, повторно по прежней дистанции.

Генподряднику с максимальными желаниями хотелось принудить дирекцию — приходится употреблять

стоящим обсуждением на заседании коллегии министерства вопроса о ходе пусковых работ и пассивном отношении дирекции к задачам государственной важности.

Что это действительно так, — видно из одного эпизода, красноречиво показывающего, как Москва болезненно реагирует на затянувшуюся паузу в Балакове, где из всей России можно реально ввести в действие единственный «миллионник».

Политическое, экономическое и моральное значение запланированного прорыва на стратегическом направлении в энергетике не требует доказательств. Однако дирекция АЭС, соглашаясь на словах с доводами столицы, фактически очень медлит с форсированием начала обкатки оборудования, с завершением его комплектовки, привлечением дополнительных сил эксплуатационников и монтажников.

А эпизод заключался в (Окончание на 2-й стр.).

Доброе слово о строителях

В минувшее воскресенье россияне повсеместно чествовали строителей. Казалось бы, в нашей нелегкой сегодняшней жизни не до праздников и помпезных рапортов, тем не менее строители своими реальными делами заслуживают доброго слова. На них с теплой надеждой и душевной верой обращают, будут обращать и завтра, и в двадцать первом веке, и во все времена человеческой цивилизации люди, потому что строители — это,

прежде всего, строители самой необходимой для жизни сферы — жилья с теплом и электрическим светом, рабочим местом.

Балаково в отличии от многих городов Российской Федерации, да и в целом СНГ, по постройкам показателям — на положительном фланге, ему на полном серьезе позавидует ряд областных центров. И удивляться тут не приходится, если в нашем городе уже 36 лет здравствует крупнейшая в Поволжском регионе строительная

организация с мощной базой стройиндустрии — ордена Ленина управление «Саратовгэсстрой». Трудовой коллектив его, объединяющий свыше десяти тысяч рабочих и специалистов разных строительных профессий и специальностей, заслуженно признан лучшим в отрасли.

Профессиональный праздник строители проводили на своем стадионе «Энергия». Программа праздника была насыщена интересными развлекательными мероприятиями.

Она публиковалась в двух предыдущих номерах «Балаковского строителя», и воплощена в минувшее воскресенье на стадионе.

С приветственным словом и пожеланиями к участникам праздника обратился начальник Саратовгэсстроя Александр Иванович Максаков.

Подробный репортаж о проведении праздника Дня строителя будет напечатан в одном из следующих номеров газеты.

Н. МИХАЙЛОВ.

написании Всесоюзной книги памяти. Однако, из-за бездушного отношения к этой важной работе со стороны бывших идеологических и советских работников, возникла работа практически не ведётся. Все это способствовало краху написания Книги памяти.

В январе 1992 года городской совет ветеранов взялся за исправление допущенной ошибки. Была образована рабочая группа, которая располагает большим количеством документов, в том числе компьютерных распечаток, полученных из Подольского архива на наших земляков, не вернувшихся с войны. Все документы требуют тщательной проверки, согласования с другими районами и городами Саратовской области. Целый ряд фамилий наших земляков требует уточнений данных, необходимых для занесения в Книгу памяти. Для того, чтобы эти страницы скорби увидели свет, нужны средства.

Мы обращаемся ко всем и к каждому: если наши сердца еще не совсем покрылись плесенью черствости и равнодушия, если мы еще не полностью ослеплены «желтым дьяволом», если слава о России и Великой Победе еще способна вызывать у нас чувство гордости за свою Отчизну — давайте вместе, пусть по малой толике соберем столько, сколько нужно. И запишем для истории имена наших земляков. Тогда дети и внуки наши склонят головы и перед величием Победы в годы страшной войны, и перед теми, кто сохранил о ней память.

Просим перечислять деньги на текущий счет № 000700499 в Иргизинвестбанке г. Балаково МФО 251525, городской совет ветеранов.

Мы обращаемся к жителям города и района, особенно тем, кто проживал на территории бывшего Чапаевского района, сообщить данные о своих родных и близких, не вернувшихся с войны. Рабочая группа принимает Вас по понедельникам в городском совете ветеранов с 14 до 17 часов.

Адрес городского совета ветеранов: ул. Ленина, 126, гостиница «Чайка». Телефоны: 4-95-93, 4-58-95.

ДОРОГИЕ ЗЕМЛЯКИ!

Городской совет ветеранов ждет от Вас моральной и материальной поддержки по написанию городской Книги памяти.

Не хочется верить, что политические и экономические перемены в обществе заставят нас отвернуться от героического прошлого, от подвига защитников Родины.

Наши потери в войне действительно велики, но тем более безнравственно и кощунственно что-то еще придумывать и злорадствовать по поводу этих потерь.

Председатель городского совета ветеранов, Герой Советского Союза В. ЕРОШКИН.

Замыслы и воплощение

С совещания по итогам работы и очередным задачам

(Окончание.
Начало на 1-й стр.).

следующем: заместитель министра решил сам ознакомиться с положением дел на главном корпусе. Когда в сопровождении руководителя директора Эрик Николаевич оказался на месте, то он с большой долей эмоций воскликнул:

«Куда вы меня привели, — на пусковой блок?!». Государственный человек был поражен увиденным до крайности. И неудивительно, на объекте, где готовятся к ХГО, есть места, напоминающие заброшенную квартиру безалаберной хозяйки.

Ту же картину наблюдал и первый заместитель министра Виталий Федорович Коновалов, приехавший дважды — в апреле и июне. Сдвиги, конечно, есть. Но по отведенному времени они очень малые.

А «шишки» в основном достаются строителям и монтажникам! Не могут же они сейчас топтаться на одном месте — денег надо зарабатывать и желательнее валютой.

Как в наступлении последние метры броска вперед даются с большими усилиями, так и подрядчикам осталось сдать девять объектов и 26 помещений, в том числе 20 — по технологиям.

Судьба сроков пуска непосредственно зависит от Волгоэнергомонтажа, с которым персонал блока в тесном взаимодействии. У него в наличии есть все необходимое оборудование, но требуется дополнительное требование — обеспечить все, исключив любые риски и опасности. И никто не возьмется за это. Чернобыля на развалюху разрешить

Светлым лучом на темном небе представляется прием Государственной комиссии новой столовой для персонала АЭС. Приняли ее, правда, с несколькими оговорками по недоделкам. Исполнители в первой декаде августа обязаны полностью их завершить, чтобы коллектив столовой мог приступить к непосредственной работе.

Начальнику УДСР Валентину Карповичу Мусатову предписано развернуть в две смены работы по кровлям на объектах, которые входят в пусковой комплекс блока и, в первую очередь, — по ремонту кровли машинного зала.

УСМР и УДСР обязаны подготовить фронт работ ведущим подразделениям, проложить дороги к объектам, на которых выполнение технологических этапов приходится из осени и зиму. А они не за горами.

Острая дискуссия при обсуждении набора работ на август возникла по тематике и взаимодействию на второй очереди строительства атомной электростанции. Начальник Химстроя Владимир Михайлович Колодченко в какой-то раз напомнил руководству стройки о монтаже сухой защиты в шахте реактора пятого энергоблока.

Начальник Волгоэнергомонтажа Соломон Борисович Абрамович около года никак не соберется выполнить неотложную задачу, которую возлагает на него Химстрой, которому надлежит по плану консервации объекта уложить монолитный бетон.

Министерство атомной энергии выделило на консервацию второй очереди восемь с половиной миллионов рублей — пожалуй, ста работайте и получайте

известно за что — желающих не было. Нет их и сейчас.

Соломон Борисович безапелляционно заявил, что может выделить людей на пятое реакторное отделение лишь в сентябре.

Так и пришлось в несчетный раз зафиксировать в протоколе названный месяц.

Но совершится ли задуманное, сказать трудно.

Вот тут уже начинают проявляться разные точки зрения, как и положено в нынешнее переходное время. Колодченко обстановка настраивает на концентрацию сил именно на площадке мебельной фабрики, по титулу которой открыто финансирование, выделяются ресурсы.

Интересы же будущего атомной энергетики требуют надежно законсервировать пятый блок, чтобы с улучшением экономического положения обязательно ввести его в действие. Такой подход по-прежнему доминирует.

Но не в ущерб российско-французскому совместному предприятию. Работы здесь будут наращиваться. На повестке дня — начало функционирования столовой, пока временной, в двух вагончиках.

Примечательно, что руководители подразделений с большой озабоченностью думают об осенне-зимнем периоде. Для УСМР в его преддверии — край непочтительный дел по земляным работам, УДСР — по кровлям. И вместе с автомобилистами — по отсыпке щебня на полотна временных дорог.

И тут возникают проблемы, в частности, с транспортом. О них в полный голос напомнил совещанию

тут за автоуслуги, между тем необходимо приобрести горючее, запасные части, выдавать зарплату.

После демарша Кистенева аудитория огласилась репликами: «А у нас лучше что ли положение, когда кончится финансовая путаница?!».

Главный бухгалтер Валентина Павловна Начина обычно хладнокровно объясняет присутствующим положение с взаиморасчетами, с наличием в местном отделении Центрального банка России. Все становится ясным, понятным. Но от того — не легче.

Стабильно, дружно трудится коллектив Жилстроя, готовит очередные дома под заселение. И удивительно, что некоторые заказчики под надуманными предлогами потом отказываются подписать акт Государственной комиссии о приеме здания в эксплуатацию.

Жилстрой отделывал новую столовую АЭС, взял на себя сверхтрудную работу по штукатурке, покраске, настиле паркета, подвесным потолкам, другим работам. Все тут должно быть выполнено к сентябрю на высшем уровне — в монтаже уникального оборудования примут участие иностранные специалисты.

Любители употребить меткое слово с четвертого участка Промстроя нарекли тренажер «тихим американцем». Смысл наименования в том, чтобы, не привлекая Господи, не оскандалиться перед партнерами международного класса.

Смысловая нагрузка, конечно, правильная. Тренажер должен в комплексе показать миру, что балаковские строители умели



ЧСФР. Сложное время переживает сейчас завод, производящий машины марки «Татра-613». Когда-то эти черные, сверкающие официальные машины заполняли улицы Чехословакии. Теперь на них нет спроса. Около 14 тысяч рабочих получили временный отпуск из-за резкого сокращения выпуска машин.

На снимке: площадка перед заводом — 280 машин «Татра-613» ждут своих покупателей.

Фото ЧСТК — ИТАР — ТАСС.

Телега дорожке прошлогодних «Жигулей»

Курьез, да и только: телега сегодня стоит столько же, сколько год назад добротные «Жигули». Решив не отставать от автомобилестроителей, отпустили цены и изготовители грузового транспорта. Теперь за повозку на пневматических шинах Щучинского завода сельхозинвентаря крестьянину надо выложить 12370 рублей. За аналогичную, но с ящиком, громко именуемым «богажником», — 13850 целковых, а с оглаженным по бокам — 13440. Так называемая легковая рессорная обойдется покупателю аж в 14100 рублей.

а изменить ничего не в силах. Повсеместный неуправляемый рост цен заставил и их платить втридорога за древесину, другие материалы и комплектующие. Одна пневмошина, например, уже обходится предприятию более чем в тысячу рублей. А прогнозы обещают еще ценовые скачки.

Смех — смехом, но если экономисты и промышленники как внутри республики, так и в рамках СНГ ружества, не поспешат искать выход из этой беличьего колеса, очень скоро обанкротится телега будет стоять

Судьба сроков пуска непосредственно зависит от Белгоэнергомонтажа, с которым персонал блока в тесном взаимодействии постоянно опробует, наладит и поставит под нагрузку сложнейшее оборудование. Главнейшее требование — сделать все исключительной надежно и безопасно! Иначе никто не возьмет после Чернобыля на себя смелость разрешить загрузку ядерного топлива в реактор и осуществить физический пуск.

Начальник Волгоэнергомонтажа Соломон Борисович Абрамович около года никак не соберется выполнить неслыханную задачу, которому надлежит по плану консервации объекта уложить монолитный бетон. Министерство атомной энергии выделило на консервацию второй очереди восемь с половиной миллионов рублей — пожалуйста работайте и получайте. Но это теперь! А раньше на второй очереди трудиться не из-

вестно. Подразделения с большой озабоченностью думают об осенне-зимнем периоде. Для УСМР в его преддверии — край непочтительный по земляным работам. УДСР по кровлям. И вместе с автомобильными — по отсыпке щебня на полотно временных дорог.

И тут возникает проблема, в частности, с транспортом. О них в полный голос напомнил совещанию Владимир Иванович Кистелев — начальник АТПО. Все подразделения не пла-

стят. Любители употребить меткое слово с четвертого участка Промстроя парекли тренажер «тихим американцем». Смысл наименования в том, чтобы не привели Господи, не оскандались перед партнерами международного класса.

Смысловая нагрузка, конечно, правильная. Тренажер должен в комплексе показать миру, что балаковские строители умели, умеют и готовы еще и еще лучше работать.

Ю. ЗУБОВ.

лестроителей, отпустили на выходные и изготовители тугового транспорта. Теперь за мер, уже обходящую предел погрузки на пневматических прицепах Ишунского завода чу рублей. А прогнозы обещают еще пиковые скачки цен на доложить 12370. Смех — смехом, но если с ящиком, громко именуемым «богажником», — лики, так и в рамках Сб-13850 целковых, а с ограждением по бокам — 13440. Так называемая легковая рессорная обойдется покупателю аж в 14100 рублей. «Кто же ее купит?» — воскликнули хором покупатели, увидев такие цифры. Впрочем, «телегостроители» задают себе тот же вопрос, А. СМОЛИН.

Статистический обзор

Глубокий кризис экономики прежде всего потрясает капитальное строительство. Отрасль еще в начале этого года находилась в труднейшем положении — не хватало ресурсов, тревожила неясность договорных отношений.

В первом полугодии 1992 года условия значительно ухудшились — произошел резкий спад инвестиционной активности. Объем капитальных вложений сократился по сравнению с соответствующим периодом прошлого года в сопоставимых ценах на 46 процентов. В такой же мере снижаются нецентрализованные капитальные вложения, осуществляемые самими предприятиями, что свидетельствует о предпочтении потребления средств перед нуждами накопления. Наибольший спад инвестиций наблюдается в отраслях, которые во многом определяют динамику и направление структурной политики.

Происходит дальнейший рост инфляции. Соотношение фактических цен I полугодия 1992 года и сметных цен, введенных с 1 января 1991 года, по капитальным вложениям и строительно-монтажным работам достигло соответственно 1630 и 1804 процентов.

По сравнению с I кварталом 1992 года фактические цены II квартала по Российской Федерации воз-

росли по капитальным вложениям в 1,7 раза, по строительно-монтажным работам — в 1,8 раза (с учетом налога на добавленную стоимость).

Предприятиями и организациями всех форм собственности введены в действие основные фонды стоимостью 137,5 млрд. рублей, освоено 542,9 млрд. рублей капитальных вложений, выполнено строительно-монтажных работ на 287,7 млрд. рублей.

В первом полугодии произошло значительное накопление незавершенного строительства, которое к концу года практически не будет компенсировано вводом в действие производственных мощностей и объектов социальной сферы такими темпами, которые сложились в первой половине года.

В текущем году происходит консервация значительного количества строений, свертывание предпусковых и пусковых работ.

Продолжает действовать затратный механизм в капитальном строительстве. Работы ведутся на задельных объектах, что приводит к распылению материальных, финансовых, трудовых ресурсов по многочисленным стройкам.

В общем объеме капитальных вложений затраты государственных предприятий и организаций (без арендных) составили 477,1 млрд. рублей, или 88 про-

центов, арендных предприятий — 19,4 млрд. рублей (3,6 процента), акционерных — 11,1 млрд. рублей (2,1 процента), кооперативов — 0,7 млрд. рублей (0,1 процента), колхозов — 17,7 млрд. рублей (3,3 процента), индивидуальных застройщиков — 5,9 млрд. рублей (1,1 процента).

Доля централизованных средств в объеме государственных капитальных вложений составила 34 процента, или 163 млрд. рублей (в 1991 г. — 37 процентов), в том числе 106,2

млрд. рублей за счет федерального бюджета и 56,8 млрд. рублей за счет местного бюджета.

Государственные предприятия и организации использовали на строительство 314,1 млрд. рублей собственных средств, 66 процентов от общего объема капитальных вложений.

На производственное строительство за счет всех источников финансирования использовано 348,7 млрд. рублей, или 64 процента от общего объема. По сравнению с I полугодием 1991 г. капитальные вложения на строительство объектов производственного назначения уменьшились в сопоставимых ценах на 49 процентов.

Из числа важнейших пу-

сковых объектов, финансируемых за счет средств республиканского бюджета, количество которых 291, за истекшие полгода осуществлен только частичный ввод площадей в Научно-исследовательском противочумном институте «Микроб» Госкомсанэпиднадзора России в с. Елшанке Саратовской области. Сорваны намечавшиеся на II квартал сроки ввода мощности по производству 625 тыс. тонн хлористого калия (импортзамещающая продукция) на Четвертом Березников-

ском калийном заводе Росагрохима в Пермской области и объекта научно-исследовательского проектно-конструкторского и технологического института стартерных аккумуляторов (НИИСТА) Росэлпрома в Московской области.

Освоенный за январь — июнь с. г. объем капитальных вложений по всем пусковым объектам составил 13,7 млрд. рублей, из них по 53 объектам топливно-энергетического комплекса — 5,8 млрд. рублей, 67 объектам машиностроительного — 2,8 млрд. рублей, 18 объектам металлургического — 1,0 млрд. рублей, 55 объектам строительного — 1,6 млрд. рублей, 27 объектам химико-лесного комплекса — 1,1

млрд. рублей.

Вызывает тревогу положение со строительством объектов по производству непродовольственных товаров народного потребления, в 1992 году предусматривается сдать в эксплуатацию 36 важнейших объектов по выпуску товаров народного потребления, включенных в республиканскую пусковую программу.

В текущем году также намечено ввести в действие 140 важнейших объектов, обеспечивающих конверсию в оборонных отраслях про-

мышленности по выпуску непродовольственных товаров народного потребления. Объем основных капиталовложений на I полугодие с. г. составил 1,2 млрд. рублей. В основном строительство объектов предусматривается финансировать за счет государственных централизованных капитальных вложений.

Кроме того, в соответствии с республиканской пусковой программой за счет бюджетных средств в текущем году должен быть обеспечен ввод в действие 87 объектов. Сроки их ввода намечены заказчиками на IV квартал с. г. На 15 объектах по состоянию на 1-июля с. г. строительство не велось. Выполненный за I полугодие по указанным

объектам объем капитальных вложений составил 0,9 млрд. рублей, строительно-монтажных работ — 0,6 млрд. рублей.

Ухудшилось положение со строительством автомобильных дорог. На территории России в I полугодии с. г. приняты в эксплуатацию автомобильные дороги с твердым покрытием общей протяженностью 470 км, в том числе местного значения — 421 км, что в 2,6 раза меньше, чем было введено за соответствующий пери-

од прошлого года.

На осуществление мероприятий по ликвидации последствий аварии на Чернобыльской АЭС в I полугодии с. г. использовано 9,1 млрд. рублей государственных централизованных капитальных вложений, финансируемых из федерального бюджета, против 32,1 млрд. рублей задания (в прогнозных ценах), установленного на 1992 год.

В I полугодии с. г. инвестиции на непроизводственное строительство составили 194,2 млрд. рублей и сократились по сравнению с I полугодием прошлого года на 42 процента. Доля средств на строительство

(Окончание на 3-й стр.).

● Новая экономическая политика в действии ЖИЛЬЕ-92. ОТ ОБЩЕГО К ЧАСТНОМУ?

При администрации Балакова существует отдел по учету, распределению, обмену и приватизации жилья, возглавляемый В. П. Полетаевым. Ну, что такое у нас учет, распределение и обмен жилья соотечественники знают не понаслышке, если хоть раз в жизни прихватывала нужда обращаться в соответствующую контору. А вот что такое бюро по приватизации жилищного фонда, ставшее составной частью знакомого отдела?

Создано бюро в январе нынешнего года для помощи балаковцам в приватизации государственного и муниципального жилищного фонда — то есть бесплатной передачи или продажи в собственность гражданам занимаемых ими жилых помещений. Не просуществовало и полугодя, а руководителя бюро пришлось сменить. Как выясняются в печати сами депутаты городского Совета, «избавились от случайных людей». Впрочем, это частность, хотя и характерная. В целом же бюро в составе пяти сотрудников, недавно назначенного заведующего А. Д. Костырева выполняет определенный объем услуг по оформлению документов для приватизации жилья. В числе прочего, выда-

ет справки о том, что у вас такового нет в наличии. Цена за эту услугу 25 рублей. Оплата за оформление документов для приватизации жилья идет по расценкам бюро, а оно по расчете. Вывод делайте сами.

Так как другого бюро нет, а значит, услуги монополюны, то это и определяет расценки. Плюс всегда есть на кого сослаться — бюро взаимодействует с МП «Информ», где на договорных началах выполняются расчеты, например, по продажной цене излишков общей площади того или иного жилья. То есть с оплатой или бесплатно приватизируется ваше жилье, определяются его потребительские качества на основе определенной методики, а заодно с помощью компьютера создается банк данных о приватизированном жилье в Балакове — у кого, какое, сколько уплачено.

Представляете, какие перспективы у МП «Информ» в ближайшем и в отдаленном будущем, когда, возможно, все же возникнет рынок жилья? Что же, предпринимчивым людям можно только позавидовать. Думается, какой-нибудь первый частник раскрасит картинку — спустя время возьмет и обнародует свои истинные

расходы по приватизации. Давно уж им заработанного и заслуженного жилья, подсчитает часы и километры хождения за документами, справками, разрешениями. Это будет. Пока же та информация, какую имеем сегодня.

За полгода в Балакове приватизировано 835 квартир общей площадью 37,114 квадратных метров, заявлений же подано всего 1335. Работа с пятьюстами желающими, стало быть, продолжается. Решение вопроса о приватизации должно быть принято в двухмесячный срок со дня подачи заявления и необходимых документов.

По наблюдениям сотрудников бюро, в числе первых собственников жилья — ветераны труда и войны, пенсионеры, люди пожилые, которые хотят, очевидно, оставить квартиру, дом кому-либо в наследство или продать. Да и льгот у этой категории населения больше, чем у молодых или среднего возраста квартиросъемщиков. Скажем, при совокупном трудовом стаже членов семьи свыше 30 лет дополнительно бесплатно передается жилье: за каждый год трудового стажа — один процент. Именно потому, что эта категория населения лидирует в

приобретении жилья в собственности, большая часть из 835 квартир приватизирована бесплатно. Но поздравлять пожилых квартировладельцев, думается, рано. Если они еще не продали свою собственность, или не сдали в аренду, то она тяжелыми гирями повиснет на их семейном бюджете. Те же сотрудники бюро озабочены проблемой — пока не определена стоимость услуг по содержанию жилья, да плюс заметно возросла плата за коммунальные услуги.

Есть в коридорах власти общее оптимистическое воззрение — процесс приватизации жилья в Балакове идет достаточно широко. Объясняется это хорошей организацией и еще наличием в городе добротных домов, квартир — мало ветхих, коммуналок, которые приватизации не подлежат. Но в последнее время отмечается тенденция к уменьшению желающих льготников. Видимо, эйфория от владения собственностью проходит из-за увеличения расходов на ее содержание, неопределенности в организации обслуживания и ремонта приватизированного жилья. Тут очень много проблем.

А не тормозит ли процесс приватизации жилья

тот факт, что в городе значительный ведомственный жилой фонд? В бюро считают, что ни в коей мере ведомства не сдерживают этот процесс, т. к. сами заинтересованы в продаже. Ведомствам это выгодно, ведь теперь содержать жилье будет новый владелец. Однако, какой процент от общего составляет приватизированное ведомственное жилье, сказать в бюро не смогли.

Здесь подчеркнули, что готовятся поправки и уточнения во «Временное положение о приватизации жилищного фонда в Балакове». Поправки будут вноситься во все разделы с конкретизацией многих пунктов на основе «Примерного положения о приватизации жилищного фонда в России» от 18.10.91 г.

Что ж, дело новое и сама жизнь заставляет вносить поправки, уточнять, дорабатывать. Лишь бы делалось это во благо каждого гражданина, а не бюрократических структур, ведомств, монополистов от коммунальных и прочих услуг.

Н. ЖУКОВА.

Послесловие. Все газеты и неоднократно сообщали, но, возможно, стоит напомнить, что бесплатно передается в собственность граждан 18 кв. метров общей площади на каждого члена семьи и дополнительно 9 кв. метров общей площади на семью или одинокого квартиросъемщика независимо от потребительских качеств жилья.



Государственное производственное объединение Владимирский тракторный завод выпускает серийный двигатель «МД-3» (мощностью 3 л. с.), используемый на заводах России для производства малогабаритной сельскохозяйственной техники.

На снимке: мастер участка сборки двигателей Геннадий Павелин проверяет качество сборки двигателя «МД-3».

Фото Г. Попова.



Налаживаются дела на Челябинском металлургическом комбинате, который был на грани остановки из-за отсутствия угля. Теперь топливные склады заполнены, большинство цехов активно включилось в работу. Правда, проблемы еще остаются. Комбинат должен за уголь, а платить ему нечем, поскольку предприятие не получает деньги за свою продукцию. Из-за отсутствия наличности задерживают зарплату рабочим.

На снимке: сталевар Станислав Иванович Кожакин (справа) и подручный Игорь Федорович Данилов. Зарплату им должны уже не за один месяц.

Фото Б. Клипиницера (ИТАР—ТАСС)

«Карманная АЭС»

В ИПО «Энергия» под руководством ученых Института атомной энергии им. И. В. Курчатова создана атомная станция малой мощности с названием «Елена». Установка настолько миниатюрна, что ее может доставить на место автомобиль. Ей не нужен обслуживающий персонал, безаварийность работы гарантирует автоматика. При запуске и выводе на номинальные параметры работа станции рассчитана на четверть века. Массовое производство АЭС «Елена» намечается наладить Ижорский завод.



ство цехов активно включилось в работу. Правда, проблемы еще остались. Комбинат должен за уголь, а платить ему нечем, поскольку предприятие не получает деньги за свою продукцию. Из-за отсутствия наличности задерживают зарплату рабочим.

На снимке: сталевар Станислав Иванович Кожаккин (справа) и подручный Игорь Федорович Данилов. Зарплату им должны уже не за один месяц.

Фото Б. Клинишнера (ИТАР—ТАСС)

В ИТЭО «Ленинград» под руководством ученого Института атомной энергии им. И. В. Курчатова создана атомная станция малой мощности — миниатюрная, что ее может доставить на место автомобиль. Ей не нужен обслуживающий персонал, безаварийность работы гарантирует автоматика. При запуске и выводе на номинальные параметры работа станции рассчитана на четверть века. Массовое производство АЭС «Елена» намечается наладить Ижорский завод.

Статистический обзор

(Окончание.
Начало на 2-й стр.).

объектов социальной сферы составила 36 процентов в общем объеме капитальных вложений (в 1991 г. — 31 процент).

В 1992 году население Российской Федерации получит меньше жилья и объектов социальной сферы, чем в 1992 году.

В 1 полугодии введено в действие 187 тыс. новых благоустроенных квартир общей площадью 11,3 млн. кв. метров. Это на 34 про-

сокращается удельный вес жилья, построенного за счет государственных капитальных вложений, особенно за счет бюджетных средств. Всего за год будет введено не более 25—27 млн. кв. метров, т. е. столько же, сколько было построено в 1991 году. Наибольшее снижение объемов ввода жилья ожидается в республиках Тува, Дагестан, Чечено-Ингушетии, Мордовии, Костромской, Рязанской областях.

Потребность в жилье увеличится, возрастет число

источников финансирования направлено около 96 млрд. рублей капитальных вложений, что составляет лишь третью часть от соответствующего периода прошлого года, в том числе за счет централизованных средств — 42 млрд. рублей, или 44 процента от общих инвестиций комплекса.

На развитие отраслей, связанных с переработкой и хранением сельскохозяйственной продукции, использовано 11 млрд. рублей капитальных вложений. Вве-

ла строительства объектов. В строительном комплексе идет процесс создания организаций, основанных на негосударственной форме собственности. Разгосударствление собственности в строительстве проходит в основном путем создания на базе трестов и их подразделений арендных предприятий, кооперативов, малых предприятий.

За I полугодие 1992 г. строительно-монтажными организациями всех форм собственности в Российской Федерации выполнено подрядных работ на 365 млрд. рублей, что на 37 процентов меньше, чем в I полугодии 1991 года. Организационными Росуралсбстроя выполнен объем подрядных работ собственными силами на 28 млрд. рублей, Россевзастроя — на 21 млрд., Госюгостроя — на 18 млрд., Росвостокстроя — на 9 млрд., Трансстроя — на 25 млрд., Роснефтегазстроя — на 19 млрд., Росэнергостроя — на 25 млрд., Монтажспецстроя — на 23 млрд., Росагропромстроя — на 14 млрд., Нечерноземагропромстроя — на 8 млрд. рублей.

Более половины всего объема подрядных работ выполняют государственные строительные организации, примерно на 20 процентов и более приходится на арендные организации и кооперативы, 9 процентов — на акционерные общества.

Получило дальнейшее раз-

витие малое предпринимательство. На территории республики к середине года насчитывалось 17 тыс. малых строительных предприятий со среднесписочной численностью 735 тыс. человек. Доля работ, выполняемая ими, составляет около 10 процентов от всего выполненного объема.

В подрядных организациях (без кооперативов) в январе—мае с. г. было занято 4,3 млн. человек, что на 4,6 процента ниже уровня прошлого года. Среднемесячная заработная плата одного работника в январе—мае с. г. составила 3421 рубль, это в 8 раз выше, чем за тот же период прошлого года.

Подрядные организации испытывают недостаток в новых строительных машинах и механизмах. На начало года пятая часть, а по отдельным позициям и треть техники требуют замены.

Финансовое положение подрядных организаций значительно ухудшилось. Расчеты между заказчиками и подрядчиками за выполненные строительно-монтажные работы производятся с большими опозданиями. Так, почти все выполненные в I квартале с. г. работы по состоянию на 1 апреля с. г. не были оплачены, более чем по половине из них задолженность была просрочена.

В промышленности строительных материалов сохранилась тенденция спада

производства многих видов строительных материалов.

Отставание по выпуску цемента за период с начала года достигло 54,7 млн. тонн (14 процентов). Выпуск цемента систематически сокращают более трех четвертей предприятий концерна «Цемент». На 8 процентов в I полугодии сокращен выпуск сортового асбеста, что наряду с недостатком цемента негативно отразилось на выпуске асбестоцементных труб и муфт.

Снижение выпуска цемента, отсутствие в необходимых объемах металлопродукции, повлекло за собой падение производства сборных железобетонных конструкций и изделий на 17 процентов, в том числе панелей для крупнопанельного домостроения — на 10 процентов. Резко (на 17—45 процентов) снижен выпуск изделий высокой строительной готовности: легких металлических конструкций, конструкций и изделий из алюминиевых сплавов, стальных стеновых и кровельных панелей.

Развитие жилищного строительства сдерживалось недостатком предметов домоустройства. В течение полугодия сократился выпуск важнейших видов: раковин и моек, ванн.

В. ДУЛИЧ,
начальник Управления
статистики капитального
строительства Госкомитета РФ.

РОССИИ ЗА ПОЛУГОДИЕ

цента меньше, чем было сдано в эксплуатацию за такой же период прошлого года и составило 23 процента от ввода за 1991 г. в целом. Снизил объемы жилищного строительства против I полугодия 1991 года на 33 процента государственные предприятия и организации, включая арендные (построено 8,9 млн. кв. м), на 34 процента ЖСК (0,7 млн. кв. м), на 20 процентов — индивидуальные застройщики (1,2 млн. кв. м). Несмотря на увеличение стоимости стройматериалов и трудности в их приобретении, доля строительства собственных жилищных домов в общем вводе не снижается, в I полугодии она составила 11 процентов. Вместе с тем

семей, нуждающихся в получении жилья или в улучшении жилищных условий. Строительство объектов народного образования, здравоохранения, культуры осуществляется в основном государственными предприятиями и организациями. Другие организации и частные не участвуют в возведении таких объектов.

Введены в действие дома для престарелых, инвалидов и детей инвалидов на 825 мест, что составило 55 процентов к I полугодию 1991 года.

В отраслях агропромышленного комплекса спад капитального строительства идет быстрее, чем в других отраслях народного хозяйства. В I полугодии с. г. развитие АПК за счет всех

делами в эксплуатацию производственные мощности по выпуску 5,5 тонны колбасы в смену (3,2 процента от предполагаемого годового ввода), 45 тонн цельномолочной продукции в смену (16 процентов), 0,3 тонны сыра сычужного (0,8 процента), 5,56 тыс. тонн кондитерских изделий (7,8 процента), мельничных предприятий по переработке 270 тонн зерна в сутки (11 процентов).

Организации и предприятия строительного комплекса особенно тяжело переносят сложности переходного периода к рынку. Это связано с тем, что ломка отжившей структуры управления, изменение форм собственности приводят к разрыву технологического цик-

Огурцы без стерилизации

Отбирают свежие, одинаковой величины небольшие огурчики. Моют в проточной воде и замачивают на 4—6 часов. Затем снова моют перед укладкой в трехлитровые банки. На дно кладут 1/3 приготовленных специй (укропа — 50 г, листьев хрена — 20 г, зеленого сладкого перца — 30 г, листьев мяты — 6 г, долек чеснока — 14 г, листьев вишни — 6—8 шт., листьев винограда — 4 шт., листьев черной смородины — 6—8 шт., стручкового горького перца — 3 г, лаврового листа — 2 шт.). До половины банки уклады-

Хозяйке на заметку

вают огурчики, добавляют специй, затем снова огурцы и остальные специи.

Заливают банки кипящим соевым раствором (60 г соли на 1 литр воды). Ставят банки на сухую дощечку, льют не торопясь. Закрывают герметично банки прокипяченными крышками, а как остынут, сразу относят в погреб или подвал. Чтобы банки не взорвались, строго соблюдайте рецепт!

Для домашнего хранения

Маринуют огурцы среднего размера и мельче, замачивают в холодной воде на 6—8 ч. Нашей семье удобно

брать банки вместимостью 1 л. В нее помещается 600 г огурцов, мелко нарезанных листьев хрена (до 2 г), укропа — 50 г, петрушки (зелень) — 2 г, лаврового листа — 1 шт., чеснока дольками до 2 г), листьев черной смородины — 2 г. Можно добавить красного горького перца — 0,2 г, душистого перца — 2 горошины.

На 1 л маринада нужно 75 г соли, 50 г сахара. Кипятят 10 мин. фильтруют, вновь кипятят и добавляют уксусную кислоту 80-процентной концентрации (15 г на 1 л). Заливают банки с огурцами, накрывают крышками, стерилизуют 8 мин., если трехлитровые банки — 15 мин. Банки не укутывают, переворачивают вниз горлышком. Э. ХНЫКИНА.

Оживший металл

Имя скульптора Эда Дуайта хорошо известно в Америке. Работы 58-летнего чернокожего мастера можно встретить в различных художественных галереях, в частных коллекциях, число почитателей его таланта постоянно растет. По словам самого Эда Дуайта, его скульптуры «абстрактны, раскованы и незавершенны». Сила их мощного воздействия на зрителя возникает как раз от недосказанности, сознательно выбранной автором. Материал, с которым он работает, — бронза — обладает наибольшей выразительностью для осуществления замыслов скульптора. Несмотря на то, что история бронзовой скульп-



турности и богатство текстуры. Открытием современного мастера стало использование лаков, т. е. раскрашивание поверхностей бронзовых фигур.

Двадцатилетняя эстафета американская музыка вдохновила мастера на создание получившей высочайшее признание и оценку, серии «Тжас: американская форма искусства», включившей более 50 скульптур. Последний заказ, на конкурсной основе завоеванный мастером, мемориал чернокожим гражданам — патриотам Америки, который к 1995 году будет сооружен в Вашингтоне.

На снимке: одна из работ Эда Дуайта — великолепный Майлс Дэвис.

Репродукция ИТАР—ТАСС.

ВО САДУ ЛИ, В ОГОРОДЕ

ЛОВЧИЙ ПОЯС

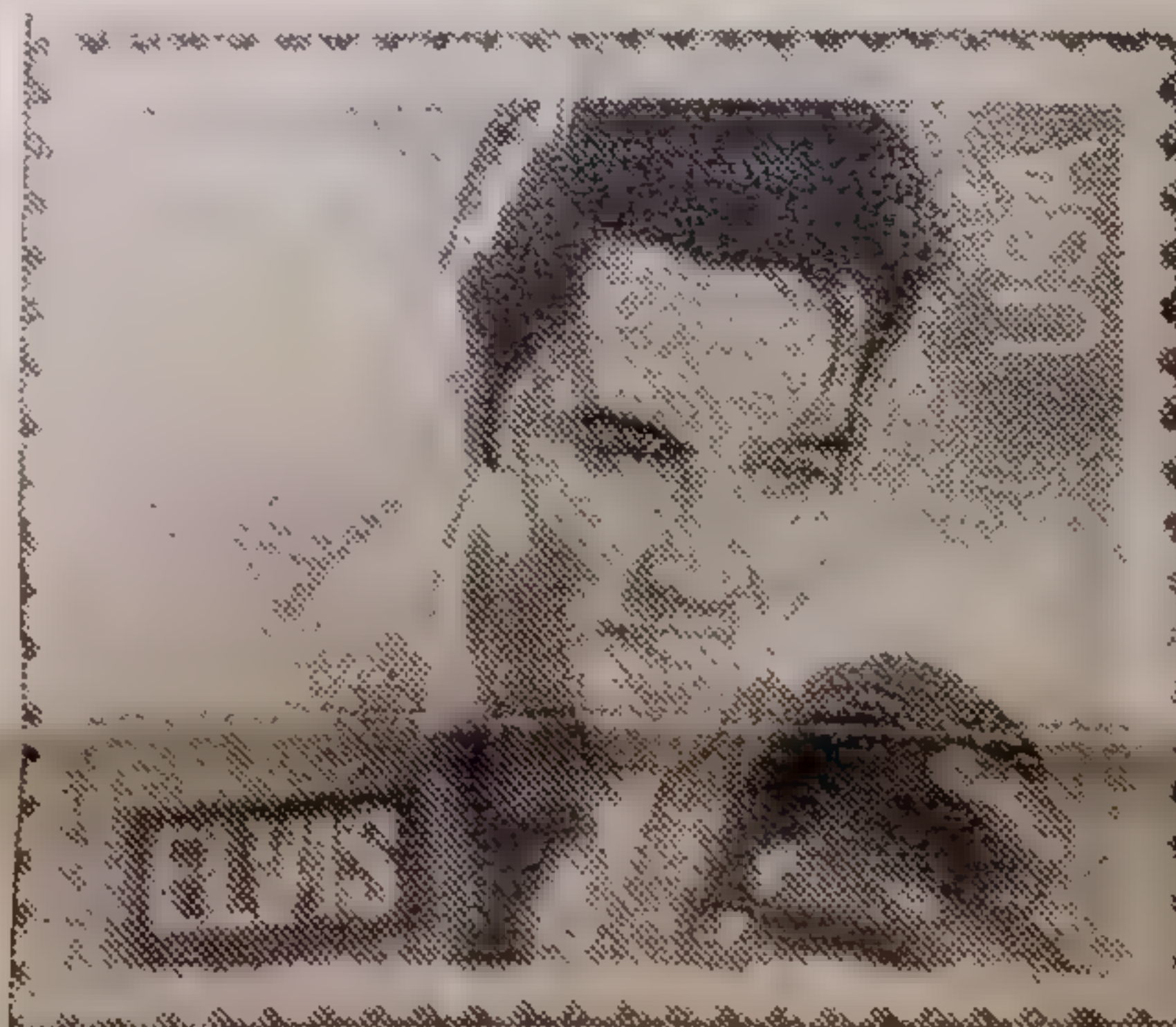
Один из известных экологически чистых способов борьбы с насекомыми — вредителями сада — установка так называемых ловчих поясов. Вокруг ствола дерева, у его основания, делают обвязку из материала, по которому гусеницы и жучки не пройдут. Здесь можно использовать и сетку, и клейкую ленту (если она у вас, конечно, есть), и кусочки полиэтиленовой пленки, изоляционной ленты. Наиболее эффективен ловчий пояс шириной 40-50 мм из гладкой полиэтиленовой или пластиковой пленки, какую удалось достать. Кусочком такой пленки оборачивают ствол дерева, закрепляют ее веревкой

ков и теплиц — места крепления пленки к каркасу. Иногда порыв ветра отрывает куски плохо закрепленной пленки и рвет ее на части. Чтобы этого не произошло, желательно через конец каркаса парника перекинуть веревочные шнуры или тонкую проволоку, закрепляя ее по краям теплицы через 100—150 мм. Можно протянуть бечевку и вдоль пленочного покрытия.

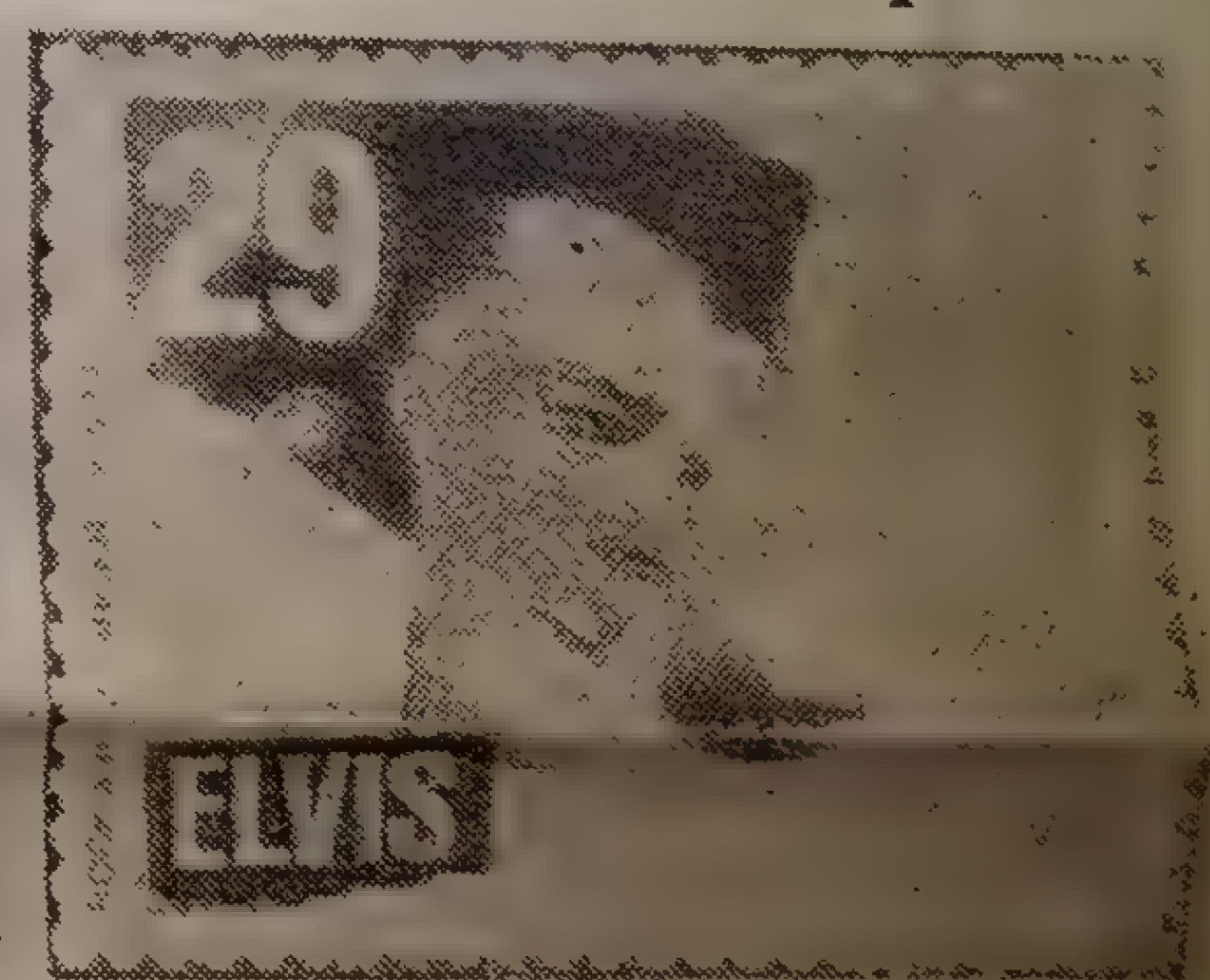
СЕКАТОР СО ШИТКОМ

Обрезку кустарника, например, крыжовника, боярышника, особенно длинных его ветвей, приятной работой не назовешь. Кустарники можно срезать садовыми

Пресли для Америки — это интересно



Споры о том, какого Элвиса Пресли хотят увидеть американцы на планируемых к выпуску в 1993 году почтовых марках с изображением короля рок-н-ролла — в начале карьеры или в рас-



будущей марке будет решаться путем голосования. Впервые в истории страны судьба марки решается подобным образом.

А пока в Соединенных Штатах идут споры о

ла, по которому гусеницы и жуки не пройдут. Здесь можно использовать и сетку, и клейкую ленту (если она у вас, конечно, есть), и кусочки полиэтиленовой пленки, изоляционной ленты. Наиболее эффективен ловчий пояс шириной 40-50 мм из гладкой полиэтиленовой или пластиковой пленки, какую удалось достать. Кусочком такой пленки оборачивают ствол дерева, закрепляют ее веревкой или проволокой.

ПЛЕНКА НЕ БУДЕТ РВАТЬСЯ

Известно, что полиэтиленовая пленка для теплиц у нас стоит очень дорого, да и в государственной продаже бывает редко. Поэтому садоводам приходится сохранять пленку для парников несколько сезонов, следить за ней, чтобы не порвалась. Обычно самое уязвимое место у пленочных покрытий для парни-

ры или тонкую проволоку, закрепляя ее по краям теплицы через 100-150 мм. Можно протянуть бечевку и вдоль пленочного покрытия.

СЕКАТОР СО ЩИТКОМ

Обрезку кустарника, например, крыжовника, боярышника, особенно длинных его ветвей, приятной работой не назовешь. Кусты колючие, а руки садовода от колючек и заноз порою не предохраняют даже рабочие рукавицы. Другое дело, если защитить садовые ножницы или секатор от колючек своеобразным щитком. Он выполнен в форме круга и надевается на ножницы так, чтобы их режущая часть была отделена от ручки. Щиток можно вырезать из старого резинового мяча, отслужившей свой срок велосипедной покрышки или куска резины.

Н. ДАНИЛЕВСКИЙ.



Близится к концу золотая пора летних каникул. Скоро в школу! А пока посидим за дружеским столом вместе.

«Человек, который дважды в день принимает душ, даже не подзревает, насколько он ближе к Богу, чем другие», — считает известный американский проповедник. Ну, насчет Бога не знаю, а вот к здоровью такой чистюля и впрямь куда ближе. Во-первых, потому, что только чистая кожа выделяет вещества, способные убивать микробы, на ней живущие. А их, представьте себе, лишь на одном квадратном сантиметре человеческого тела — 40 тысяч! Зато один только прием ванны способен погубить около 100 миллионов этой нечисти. А, во-вторых, наша кожа, по сути, третья почка: через нее за сутки выделяется до двух бутылок пота, испарины.

Вы пришли с работы уставшим, раздражительным? Примите прохладный душ и отдохните минут 15 — все как рукой снимет! Вам не спится? Перед тем как лечь в постель, понежьтесь в

теплой ванне, и сон придет наверняка. А контрастный душ? Это прекрасное средство тренировки сосудов для тех, кто страдает от перепадов атмосферного давления, он укрепляет нервную систему, закаливает весь наш организм. Кстати, тот, кто постоянно пользуется контрастными ваннами, душем для закаливания, может принимать их и как лечебное средство при простудных заболеваниях. После них надо обязательно хорошо растереться, лечь в постель и выпить потогонного чая с медом и лимонным соком. И еще: не форсируйте перепад температур! Он должен быть ощутимым, но не очень резким для начала. А уж когда хорошенько освоитесь, то меняйте очень горячую воду на очень холодную, заканчивая

процедуру именно холодной. После чего врачи советуют хорошенько растереться жестким полотенцем, а йоги — растереть влажное тело руками и одеться, тепло придет тут же.

Ванна с морской солью способствует улучшению сна, снижению усталости, раздражительности, улучшает обмен веществ, деятельность сердечно-сосудистой системы. На одну ванну нужно 1-2 пачки морской соли (она часто бывает в аптеках). Соль высыпать в полотняный мешочек и опустить в ванну — так всякие нерастворимые примеси не попадут в воду. Температура воды 36-37 градусов, продолжительность процедуры — 10-15 минут, на курс — 6-10 ванн.

Впрочем, морскую соль можно заменить и пова-

ренной — достаточно две пригоршни.

Восстанавливает силы ванна с добавлением хвойного экстракта — две столовые ложки. Она должна быть не очень теплой и не более 3 минут, иначе вместо бодрости придет расслабление.

Травяные ванны очень разнообразны, все зависит от того, какого эффекта вы хотите достичь. Вот рекомендуемый сбор, к примеру, при жирной коже, прыщах, угрях: 25 г зерен можжевельника, 25 г лаванды, 50 г липового цвета, 50 г чабреца, 50 г перечной мяты и по 25 г зверобоя, ромашки. Травы положить в тряпичный мешочек, залить 2 л воды, прокипятить на сильном огне, затем, на слабом примерно 30 минут. Такая процедура рекомендуется раз в неделю.

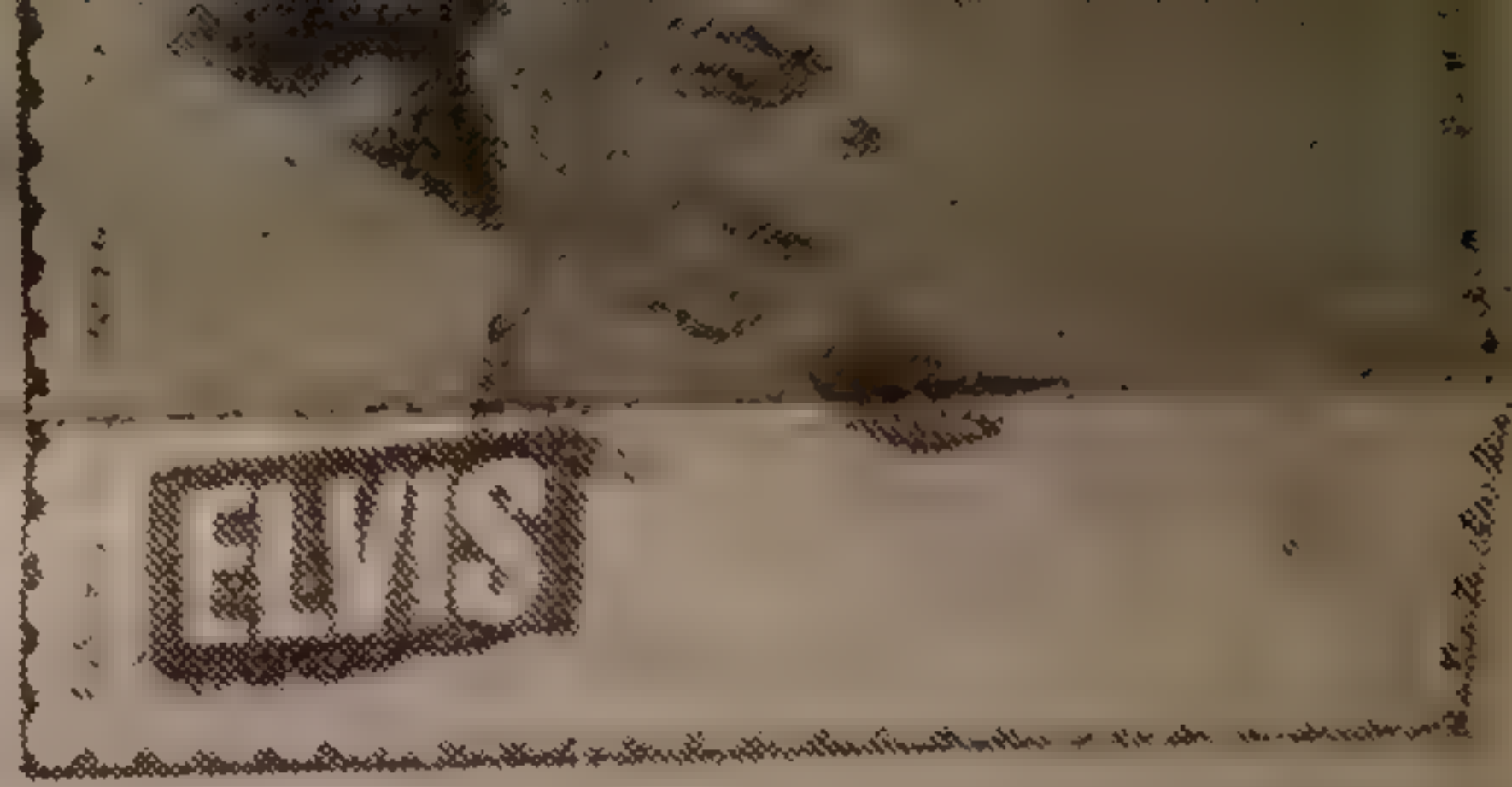
Как душ, так и ванну нельзя принимать перед или после еды.

В. ЖУРБА.



Споры о том, какого Элвиса Пресли хотят увидеть американцы на планируемых к выпуску в 1993 году почтовых марках с изображением короля рок-н-ролла — в начале карьеры или в расцвете славы — по своей остроте не уступают накалу страстей в борьбе между участниками проходящей в стране предвыборной президентской гонки.

Как и вопрос о будущем президенте, вопрос о



будущей марке будет решаться путем голосования. Впервые в истории страны судьба марки решается подобным образом.

А пока в Соединенных Штатах идут споры о марках с Пресли, его поклонников постиг еще один удар. Почтовая служба Танзании выпустила в обращение серию из девяти марок с изображением американского певца.

Домашняя академия ДУШ? ВАННА?

СБАЛАКОВСКИЙ СТРОИТЕЛЬ

Орган трудового коллектива
ордена Ленина управления «Саратовгэсстрой»

№ 18 (3147)

Среда

5 мая

1993 года

Издается
с января

1960 года

Цена 50 коп.

ПРОДОЛЖАЯ ТРУДОВУЮ ЭСТАФЕТУ

Персонал четвертого энергоблока АЭС в-первомайские дни пунктуально осуществлял пусковую программу. Одновременно с экзамене персоналом нарастающим темпом наращиванием мощности реакторной установки до уровня 50 процентов были успешно проведены ядра и тем самым проверки сброса нагрузок, испытания регуляторов различных систем. После завершения всех экспериментов

в соответствии с пусковым графиком блок принят в эксплуатацию. Будем надеяться, что и на очередном этапе работы персоналом АЭС вновь подтвердит свою высокую компетентность в управлении реакцией распада атомного ядра и тем самым достойно продолжит трудовую эстафету, переданную ему строителями и монтажниками.

Ю. ИВАНОВ.

ОПЫТ ЯПОНСКИХ ЭНЕРГЕТИКОВ

Состоялась четверговая партнерские... проверка.

НАШИ СЕРДЕЧНЫЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ ЮБИЛЯРУ!

Начальнику управления «Жилстрой»
Кузнецову Анатолию Александровичу
5 мая исполнилось 60 лет
со дня рождения

Анатолий Александрович родился в селе Терса Вольского района. Его детство и юношество пришлось на трудные годы, которые переживали многие семьи Поволжья во времена частых засух и становления колхозного строя.

Мальчиком он провожал отца на фронт. Защищая Родину от немецко-фашистских захватчиков, старший мастер Вольского цементного завода Александр Иванович Кузнецов в 1942 году пропал без вести на фронте. Пришлось его сыну оставить мечту об высшем образовании, нужно было помогать матери в те послевоенные годы.

Юношу позвали волжские просторы — с 1951 года и до призыва в ряды Красной Армии он работал рулевым на судах Волжского речного пароходства.

Вернувшись со службы в армии, уже не порывал с Волгой и городом Балаково. Плавал на теплоходе, потом с 1956 года работал...

грузок, испытания трубовую эстафету, регуляторов различных систем. После завершения строительства и монтажными работами. Ю. ИВАНОВ.

ОПЫТ ЯПОНСКИХ ЭНЕРГЕТИКОВ

Состоялась четвертая генеральная ассамблея ВАО АЭС. Она проходила в Японии — Токийском центре этой международной ассоциации пользователей АЭС.

ВАО объединяет практически всю атомную энергетику мира. В ее составе 420 участников, которые имеют возможность перенимать передовой опыт безопасной эксплуатации атомных станций, сравнивать результаты, развивать дух здорового соперничества, органи-

зовывая партнерские проверки.

ВАО — уникальная неправительственная и некоммерческая организация, дающая доступ к мировому опыту.

В работе ассамблеи участвовал директор Балаковской АЭС Павел Леонидович Ипатов. Он посетил АЭС Хамаока и после возвращения поделился своими впечатлениями об увиденном в стране Восходящего солнца на еженедельной планерке с руководителями подразделений.



Директор АЭС отметил высокий технологический уровень эксплуатации японских атомных станций и культуру производства.

Вместе с тем многое в том плане достигается не за счет высококлассной техники, а напряженным трудом японских энергетиков.

От Сталинграда — до Берлина

Из летописи Великой Отечественной

Чем не ближе подходили наши войска к логову фашистского зверя — Берлину, тем ожесточеннее сопротивлялись гитлеровцы. Они оголяли фронт на Западе, чтобы противостоят неотвратимому возмездию, идущему с Востока. Но тщетны были их надежды.

ПАМЯТНЫЕ ДНИ

Наш полк 2-3 февраля вышел на окраину леса недалеко от последней железнодорожной станции перед Франкфуртом-на-Одере. Мне эти дни хорошо запомнились.

Нашей батарее вместе с первым батальоном была поставлена задача выбить немцев из леса и овладеть железнодорожной станцией, чтобы выйти к железнодорожному мосту на Одере. Мой взвод поддерживал четвертую роту, которой командовал капитан Сорокин.

Второго февраля с утра мы начали продвигаться по лесным просекам, на исходный рубеж, но встретили сильный пулеметный и автоматный огонь, огонь минометов и фаустников. Здесь мы впервые познакомились с тем, что было создано под именем «фаустпатрон».

Батарея с ходу развернулась и вместе с пехотой завязала бой. В лесу трудно ориентироваться, кажется,

что кругом стреляют. Где выстрел, где разрыв — не сразу поймешь. Но вскоре стало ясно, где немцы и где наши.

Четвертая рота начала продвигаться. Впереди, в роще, поросшей кустарником, находились немцы, которые открыли огонь из пулеметов, автоматов и прижали нашу пехоту к земле.

(Продолжение на 2-й и 4-й стр.)

Волжского цементного завода Александр Иванович Кузнецов в 1942 году пропал без вести на фронте. Пришлось его сыну оставить мечту об высшем образовании, нужно было помогать матери в те послевоенные годы.

Юношу позвали волжские просторы — с 1951 года и до призыва в ряды Красной Армии он работал рулевым на судах Волжского речного пароходства.

Вернувшись со службы в армии, уже не порывал с Волгой и городом Балаково. Плавал на теплоходе, потом с 1956 года работал в конторе связи Саратовгэсстроя.

В 1965 году без отрыва от производства закончил Саратовский политехнический институт, получил диплом инженера-строителя.

С марта 1964 года Анатолий Александрович перешел на работу в управление «Жилстрой», где начался его путь градостроителя, путь его становления как руководителя, путь достойный подражания!

Был принят мастером, через месяц переведен в прорабы, через полтора месяца — в старшие прорабы — начальником строительного участка. Десять лет работы здесь явились для него отличной школой по накоплению опыта инженера и руководителя.

В марте 1975 года Анатолий Александрович назначен главным инженером Жилстроя, а 21 февраля 1989 года бывший юнга-рулевой взмошел на капитанский мостик — он был назначен начальником управления «Жилстрой». Экипаж «корабля», объединяющий 2000 человек, неуклонно продолжает строительство в Балакове жилых домов и объектов культурно-бытового назначения. В трудное переходное время наш руководитель крепко держит штурвал, не сбиваясь с избранного курса.

В Балакове же нашла свое семейное счастье жена Анатолия Александровича — Нина Алексеевна, которая длительное время работала в управлении «Саратовгэсстрой». Вместе они вырастили двоих детей.

Уважаемый Анатолий Александрович! От всей души поздравляем Вас с юбилеем!

Желаем Вам и Вашей семье доброго здоровья, счастья, благополучия и успехов! Так держать!

Коллектив управления «Жилстрой».

Поняв откуда огонь и где немцы, мы раз- вернули свои орудия и прямой наводкой уда- рили по кустарнику. Наши стрелки подня- лись и бросились впе- ред. Гитлеровцы опять открыли огонь и пош- ли в контратаку на нас.

СЕМЬ КОНТРАТАК

Вот тут пришлось поработать моим пуш- карям. Смертоносным огнем мы прижали фа- шистов к земле, но вскоре через 20-30 ми- нут они опять подпол- зли по кустарнику бли- же к нам и начали атаку.

Мы открыли беглый прицельный огонь. Нем- цы отошли назад. По- том все это еще не- сколько раз повторя- лось.

За тот день было от- бито семь контратак. Немцы несли потери, но и наши ряды рече- ли.

От четвертой роты у Сорокина из 37 человек к концу дня осталось 12 бойцов.

Большие потери мы несли от немецких снайперов. От их огня погибли командир на- шего второго взвода, к сожалению, забыл его фамилию. Он пришел в батарею 15 января. От фашистских снай- перских пуль погибли командир соседней ро- ты старший лейтенант. Батальон тоже не- потерял пулеметчик и снайпер из роты

Экипаж выпрыгнул и кинулся бежать. Но еще несколько сна- рядов Патрушева, пос- ланные им вдогонку и по «пантере», сдела- ли свое дело.

Здесь наш расчет дей- ствовал четко и сла- женно. Особенно наш великан Семен Подче- ка. Он хватал за ста- нину пушку и как с пистолетом быстро пе- ремещался с ней в лю- бую сторону.

Больше немцы на нас не лезли. Мы сно- ва обоими орудиями обстреливали кустар- ник и так его прочеса- ли, что от подлеска ос- тались редкие кустики. Фашистам негде было укрываться, и они ото- шли к станции, взор- вали водонапорную ба- шню и по мосту отсту- пили на другой берег.

Наша пехота и со- седний полк заняли станцию. В тот день был ранен командир четвертой роты стар- ший лейтенант Соро- кин, ему пуля наиско-

ственной переправы, — на высоком берегу на- ходилось имение баро- на Кляйсен, где укры- лись немцы. Кирпич- ные стены забора и подвалы замка хорошо защищали врага.

Обороняющимися ко- мандовал сам барон Кляйсен. Из замка хо- рошо просматривался плацдарм, переправа, и все, что делалось на другом берегу.

КРЕПКИЙ ОРЕШЕК

Вот и была постав- лена задача выбить немцев из замка и за- нять высоту. Многие попытки наших подраз- делений взять имение атакой в лоб не давали успеха.

Тогда командование приказало занять вы- соту справа и слева от замка и зажать с флангов противника. Не помню число, на- верное, то было в кон- це марта или начале апреля, наш полк и другие части сосредото- чились под высотой.

За взятие имения командование обещало: кто первый ворвется, тому звание Героя Со- ветского Союза, а пер- вому подразделению — всем ордена!.

Не знаю, за то име- ние или за прежние бои, но нам через не- сколько дней были вручены награды. Ко- мандир полка подпол- ковник Чуркин вручал нам награды прямо на огневых позициях. Я получил орден Отече- ственной войны первой степени. Солдаты и сержанты тоже были награждены.

В этом бою был тя- жело ранен заряжаю- щий Володя Столяров, погиб Коля Дряко.

В пять часов утра мощной артподготов- кой началась заверша- ющая битва наших войск. От грохота пу- шек всех калибров и разрывов снарядов зе- мля заколебалась.

Наша батарея тоже вела огонь. Мой взвод стрелял по расположе-

ТОЛЬКО ВПЕРЕД!

Хорошо, что из рови- ка рядом выскочили лейтенант Наумов и старший сержант Грин- блат. Они и вытащили из-под обвала меня.

Мы стрельбу продол- жали, и немцы были вынуждены замолчать. А когда продвигались вперед, то увидели, что одно орудие немцев бы- ло разбито и около не- го лежали четыре тру- па. Так нашей побе- дой закончилась артил- лерийская дуэль.

В завершающей схва- тке наших армий с фашистскими войсками каждый старался как можно быстрее прод- вигаться на Берлин, до него было по прямой 60-70 км.

Советская Армия мо- щным ударом расчле- нила, рассекла немец- кую армию на отдель- ные разрозненные группировки. Не стало единого фронта.

Берлин был окружен в крепкое кольцо. В

перевязали рану и от- правили его в санбат.

В четыре часа дня узнали — он умер общего. Очень больно жаль его, нашего са- мого командира.

Войны был артисте- МХАТа. То была пе- вая потеря дня!.

Вскоре мы приняли боевые порядки и на- чали прочесывать лес.

Недалеко от дерев- ни немцы пошли на прорыв, вперед пусти- ли две самоходки, вы- катили два противо- танковых орудия на прямую наводку, били минометы, пулеметы.

Нашей батарее по- ставили задачу пода- вить огонь немецких пушек. Мы выкатили орудие на опушку и прямой наводкой с расстояния 300—350 метров открыли огонь. Сейчас решалось кто раньше и точнее вы- стрелит.

Я определил рассто- яние до немцев и по- дал команду. Оба на- ших орудия ударили залпом, перелет — мы стояли выше немцев. Я внес поправку, и вто- рой залп оказался точ- ным — одно орудие немцев замолчало, но второе продолжало вести огонь.

Снаряды рвались рядом. Мы продолжа- ли прицельную стрель- бу и в этой дуэли опе- дили немцев, второе орудие тоже замолча- ло.

30 апреля у деревни Ло- Питерсдорф.

В лесу возле этой фашистские самоход-

От Сталинграда — до Берлина

Из летописи Великой Отечественной

В ночной атаке вы- брались на высоту. Мы вручную вытащили пу- шки в гору и оборудо- вали огневые позиции у самой кромки обры- ва, правее замка.

На другой день на- ша авиация «обработа- ла» имение, пошла пе- хота и обратно неудач- но. Во время бомбеж- ки немцы укрывались

нию минометной бата- реи немцев у станции. Зеелов. Потом, когда огонь с переднего края был перенесен в глуби- ну немецкой обороны, поднялась в атаку на- ша пехота, и мы пош- ли вместе с ней.

Первые две линии траншей были взяты с- ходу, а потом немцы

конце месяца мы вели бои южнее и юго-за- паднее Берлина по ликвидации отдельных войсковых групп, стре- мящихся вырваться из Берлина.

Один из тяжелых для нашего полка и нашей батареи был день 30 апреля у деревни Ло-

Питерсдорф.

К этому времени две фашистские самоход-

снайперов. От их огня погибли командир нашего второго взвода, командир роты соседней роты старший лейтенант его фамилии тоже не помню, пулеметчик и наш снайпер из роты Сидоренко.

Потом мы узнали, что перед нашими боевыми порядками оборону держали офицеры и курсанты снайперской школы и части фольксштурма.

Ночью мы пополнились боеприпасами. К нам на подмогу подошли две самоходки, окопались. На другой день с рассветом под прикрытием огня наших пушек и огня самоходок первая рота и остатки четвертой роты пошли в атаку. Немцы встретили атакующих сильным огнем. Одна из самоходок была подбита фаустниками.

МЕТКИЙ ОГОНЬ

Гитлеровцы пытались зайти к нам в тыл с фланга от дороги, по которой пустили «пантеры» и автоматчиков. Мы заметили коварный маневр противника и по моей команде орудие Крючкова с наводчиком Патрушевым, развернув ствол в сторону дороги справа, с появлением над просекой «пантеры», сразу открыло огонь.

Наводчик Патрушев вторым снарядом точно в борт фашистской танка подбил его. «Пантера» замерла. правее. Напротив един-

сок вошла в рот и вышла через щеку, не задев зубов. Я был рядом с ним. Он в это время кричал команду. Ранен был командир орудия Герасимов, за-ряжающий Крапивин.

Четвертого февраля нас переместили в деревню на берегу Одера. И мы поставили наши пушки левее железнодорожного моста в 300-400 метрах.

Напротив деревни дивизия захватила плацдарм, но он через день был затоплен после прорыва оградительных дамб, и плацдарм пришлось оставить.

Потом нашу дивизию перебросили на плацдарм севернее Франкфурта у станции Зеелов, на Зееловские высоты, которые на многих участках были заняты немцами.

Переправлялись мы по наведенному понтонному мосту ночью. Вот здесь кони нас здорово выручили. На плацдарме грязь по ступицу, но упряжка несмотря ни на что, тащит и тащит пушку.

Забрались мы на гору и окопались на левом фланге нашего полка. Немцы от нас находились в 150-200 метрах.

На оборудованной позиции мы стояли более месяца. Укрепились, сделали землянки, ходы сообщения между орудиями.

Стояли в боевых порядках первого батальона нашего полка. Потом его переместили на правее. Напротив един-

В ночной атаке мы брались на высоту. Мы вручную вытащили пушки в гору и оборудовали огневые позиции у самой кромки обрыва, правее замка.

На другой день наша авиация «обрабатывала» именуемое, пошла пехота и обратно неудачно. Во время бомбежки немцы укрывались в подвалах и подземных ходах, а как дальше наши начинали атаковать, гитлеровцы возвращались на боевые позиции и открывали огонь.

Вот в это время мы и вели стрельбу прямой наводкой по окнам, чердакам. По моему приказу во время одной из атак орудия открыли огонь куммулятивными снарядами по надворным постройкам.

БОЛЬШОЙ ПОЖАР

Наводчик Федосеев точно попал в окно кирпичного сарая и поджег там сено или солому, возник большой пожар, который стал хорошо виден.

Дальнобойная артиллерия из-за Одера начала вести более точный огонь и авиация удачно укладывала бомбы.

Через часок от имени ничего не осталось. Наша пехота ворвалась на его территорию, добила остатки немцев и закрепилась.

Мы перетащили свои пушки тоже туда и здесь простояли до начала наступления на Берлин.

нию минометной батареи немцев у станции Зеелов. Потом, когда огонь с переднего края был перенесен в глубинную немецкой обороны, поднялась в атаку наша пехота, и мы пошли вместе с ней.

Первые две линии траншей были взяты с ходу, а потом немцы начали оказывать сопротивление. Помню, под деревней Карциг немцы открыли огонь из орудий и минометов.

Начала действовать наша штурмовая авиация. Пошли вперед танки. По ним открыли огонь фаустники. Появились первые подбитые наши танки.

По фашистским позициям нанесли удар «катюши». Немцы не выдержали и стали отходить, но огрызались. Из глубины их обороны в двух километрах была батарея по нашему батальону. Нам приказали подавить огонь.

На небольшом курганчике мы с командиром взвода управления Борисом Наумовым корректировали огонь наших пушек. Были хорошо видны немецкие орудия и наши снаряды ложились точно.

Но и фашисты заметили нас на высоте и один из вражеских снарядов разорвался сзади моего окопа. Стенки окопа обрушились и меня завалило песком, только одна голова осталась снаружи и телефонная трубка.

конце месяца мы вели бой южнее и юго-западнее Берлина по ликвидации отдельных восточных групп, стремящихся вырваться из Берлина.

Один из тяжелых для нашего полка и нашей батареи был день 30 апреля у деревни Питерсдорф.

В лесу возле этой деревни была отрезана и окружена большая группировка немцев. Нашей дивизии приказали ликвидировать ее. Наш полк прикрывал дорогу на запад, куда немцы хотели прорваться.

ПОСЛЕДНИЕ ЗАЛПЫ

Утром командир первого батальона капитан Родионов, командир нашей батареи капитан Воронин, командир минометной роты 82-мм минометов старший лейтенант Федор Шукшин (он родом из Сибири, у меня есть его фото), командиры рот и я вышли к перекрестку дорог на рекогносцировку.

Командир батальона отдавал приказ кому где занять исходные позиции, где расставить огневые средства. Через 5—10 минут из-за кустов у дороги со стороны немцев ударил пулемет. Мы все прижались к земле.

Батальонные «45-ки» ударили по пулемету, он замолчал. Капитан Родионов был ранен пулей в ногу ниже колена, пуля вошла в кость и не вышла. Мы с Федой

Я внес поправку, и второй залп оказался точным — одно орудие немцев замолчало, но продолжало вести огонь.

Снаряды рвались рядом. Мы продолжали прицельную стрельбу и в этой дуэли перебили немцев, второе орудие тоже замолчало.

К этому времени две фашистские самоходки были подбиты гаубичным полком. Взяли в плен командующего группировкой немецкого генерала, которого заставили выступить по радио с обращением к своим. Он отдал команду на сдачу. Но немцы продолжали отчаянно сопротивляться.

Только после массированного налета нашей авиации и удара артиллерии фашисты после полудня начали сдаваться.

Мы понесли большие потери. Был тяжело ранен командир батареи Воронин, погиб рядовой Павлов. тяжело ранены рядовые Задвин и Захаров. Оказалось подбито орудие первого взвода.

Проезжая потом мимо немецких позиций, мы своими глазами увидели, что оба вражеских орудия были разбиты, а их расчеты уничтожены.

То были последние выстрелы наших пушек. Для нас война закончилась!

(Окончание на 4-й стр. Начало на 1-й).

Медицинская страница

Атеросклероз — чрезвычайно распространенное заболевание сердечно-сосудистой системы. Одно из тяжелых последствий атеросклероза — появление тромбов, закупоривающих сосуды.

До недавнего времени для лечения заболевания требовалась очень тяжелая операция. И вот найден новый метод. Рентгенохирурги Росийского государственного медицинского университета лечат атеросклероз с помощью катетера — тонкой пластиковой трубочки и специальных лекарств, растворяющих тромбы.

— Первая фаза операции — диагностическая, — рассказывает профес-

сор В. Прокубовский. — Надо уточнить размеры тромба и определить состояние стенок сосуда.

АТАКА НА ТРОМБ

Для этого катетер вводится под кожу и начинает «путешествовать» по сосудам. Операция проводится с помощью специального рентгеноаппарата, снабженного телекамерой. Все передвижения катетера мы наблюдаем на экране телевизора. Когда катетер «нащупывает» тромб, на-

чинается вторая фаза, растворение тромба. Через катетер в пораженную зону сосуда поступает лекарство, и тромб постепенно растворяется.

Третий этап операции — ангиопластика. Что это такое? В сосуд снова вводится катетер. Только в отличие от первой процедуры — со специальным баллончиком на конце, который раздувается и прочищает стенки сосуда.

Преимущества тромболитической терапии налицо — лекарство попадает точно в тромб, не теряясь по дороге. Кроме того, организм больного меньше травмируется, благодаря чему реабилитация происходит быстрее.

КОГДА БОЛЯТ ЗУБЫ

.. белый свет становится не мил. Это подтвердит каждый, кто хоть раз в жизни испытал зубную боль. Однако, как ни мучительна она, не всегда человек может тотчас обратиться к врачу. Что делать?

Для начала загляните в вашу аптечку, и если найдется шалфей — заварите. Теплым отваром, стараясь подольше держать его во рту, полощите больное место. Остывший отвар обязательно нужно менять — от трех до пяти раз. Как правило, уже через полчаса боль стихает.

Допустим, шалфея нет. Тогда откройте холодильник: наверняка завалявшийся там ломтик свиного сала тоже может выручить. А вдруг у вас есть только

соленое сало? Не беда: считайте соль, и все будет нормально.

Ломтик кладется на больное место, между десной и щекой. Подержите сало во рту минут пятнадцать-двадцать — результат не замедлит сказаться. Причем обычно больной надолго избавляется от своих мучений.

А вот следующий рецепт пригодится, пожалуй, лишь летом. В ухо, с той стороны щеки, где болит зуб, кладут корешок подорожника и держат до исчезновения боли. Примерно полчаса-час.

Все перечисленные средства хороши уже тем, что просты и доступны любому.

И напоследок о том, что делать при подзубном флюсе и вообще при опухолях и

нарывах десны. Русские лекари, в частности, советуют: налейте на дно маленькой кастрюли примерно полусантиметровым слоем жидкий липовый мед. Возьмите очень старый и сильно заржавленный гвоздь. Раскалив докрасна, положите его в мед. Вокруг гвоздя образуется густое черное вещество вроде дегтя. Этим черным веществом надо смазывать десну, лучше перед сном. Нарыв десны скоро прорывается, опухоль быстро опадает.

Ржавчина в данном случае играет весьма важную роль. Причем помните: при нагревании гвоздя не следует дуть на него и прикасаться к нему, чтобы сохранить ржавчину.

Н. ЯЧМЕННИКОВА.

Лечение без лекарств

ВАМ ПОМОЖЕТ МАССАЖ

При отсутствии порой самых необходимых лекарств большую популярность приобрел массаж. В базовой поликлинике № 6 запись на эту процедуру ведется на месяц вперед. Пациенты просят рассказать о молодом массажисте Игоре Владимировиче Котякине, который помог им преодолеть недуг. Мы встретились с ним и попросили ответить на вопросы.

— Игорь Владимирович, как Вы стали массажистом?

временной, и когда мне предложили постоянное место массажиста, я принял его с удовольствием. Новая специальность мне нравится, освоил ее, и вот работаю. Сейчас при остром дефиците лекарств тяжелые недуги лечат посредством массажей, и я по мере своих возможностей стараюсь помочь больным преодолеть болезни.

Вероятно, для массажиста необходимы особые качества? Чувствительность рук, пальцев?

вы о вашей работе. Кстати, много ли больных обращаются к Вам?

— Недостатка в пациентах нет. Я выполняю массаж по назначению лечащего врача, но и сам смотрю, приходится зачастую оказывать больному дополнительные услуги.

— Игорь Владимирович, хочу, чтобы Вы еще раз акцентировали на тех болезнях, при которых назначают массаж.

— Как я уже ска-

Операция без скальпеля

Недуги поджелудочной железы выводят из строя десятки, сотни тысяч людей. Долгие годы поджелудочная железа была своеобразным белым пятном для хирургов. Прикосновение скальпеля к ней зачастую оканчивалось трагически. Не зря врачи называли ее органом «не тронь меня».

Доктор медицинских наук Сергей Шаповальянц предложил новый шадающий метод исцеления больного, который не имеет аналогов в мировой практике. Он заменил скальпель специальным эндоскопом, который позволяет провести «разгрузку» поджелудочной железы, позволяя находить все протоки железы, не повредив ее.



...просят рассказать о молодом массажисте Игоре Владимировиче Котьякине, который помог им преодолеть недуг. Мы встретились с ним и попросили от-
ветить на вопросы.

— Игорь Владимирович, как Вы стали массажистом?

— Можно сказать, случайно. Два года назад после окончания медицинского училища я начал работать в здравпункте на промышленной площадке концерна «Иргиз». Но работа была

лечат посредственным массажей, и я по мере своих возможностей стараюсь помочь больным преодолеть болезни.

Вопрос: для массажиста необходимы особые качества? Чувствительность рук, пальцев?

— Знаете, когда я пришел на занятия, мой учитель, увидев мои пальцы, сказал, что я буду хорошим массажистом.

— Очевидно, доказательство тому — положительные отзы-

рю, приходится зачастую оказывать больному дополнительные услуги.

— Игорь Владимирович, хочу, чтобы Вы еще раз акцентировали на тех болезнях, при которых назначают массаж.

— Как я уже сказал — это радикулит, остеохондроз. Делаем массаж при получении переломов, травм. Действие массажа положительно сказывается на общем состоянии организма.

Р. ГУРЬЯНОВА.

Доктор медицинских наук Сергей Шаповальянц предложил новый шадающий метод исцеления больного, который не имеет аналогов в мировой практике. Он изобрел «складчатый» аппарат индоскопом, который позволяет провести «разгрузку» поджелудочной железы, позволяя находить устье протока железы, не повреждая его.

Новый метод может быть использован для лечения других органов, например, желчного пузыря.

С. БОРИСОВ.

105 - летняя апа

Она не укутывается ни осенью, ни зимой, одевается легко и просто, как и остальные стационные женщины: яркое казахское национальное платье, бархатный жилет.

Может такой образ жизни и позволит Барзкуль-апа дожить до 105-й годовщины. Хотя она сама на первое место в своем долголетии ставит непрерывный труд. Старушка и теперь ждет весны, чтобы копаться в огороде, полоть, поливать грядки. А еще апа любит попариться в русской баньке.

Четверо детей, 30 внуков, 61 правнук — вот такое богатство у бодрой и непоседливой Барзкуль-апа из Оренбуржья.

(Российская газета).

Позаботьтесь о себе Расслабляйтесь, расслабляйтесь!

Хотите ли вы выглядеть молодо? Лишний вопрос. Конечно, хотите. И, наверное, ждете рекомендации косметолога. Они будут. Однако, сейчас мы предлагаем вам несколько советов известного всем Дейла Карнеги, который утверждает: «Ничто так не старит prematurely, как напряжение и усталость. Ничто не разрушит вашу молодость и красоту так, как усталость!».

Да, усталость — хроническое состояние многих женщин. Как выбраться из этого состояния? «Расслабляйтесь! Расслабляйтесь!» — восклицает Карнеги. И объясняет, что умение расслабляться помогает избежать напряжения, беспокойства, усталости. Итак, слово Д. Карнеги:

«...Вот несколько упражнений, которые вы можете выполнять дома. Попробуйте делать их хотя бы неделю и вы увидите, как улучшится ваше самочувствие и ваша внешность!»

✦ Ложитесь плашмя на

пол, как только почувствуете усталость. Растянитесь из всех сил, перекачайтесь с боку на бок, если вам хочется. Делайте это два раза в день.

✦ Закройте глаза. Вы можете попробовать произносить что-нибудь про себя: «В небе ярко светит солнце. Надо мной синее сверкающее небо. Природа спокойна, она правит миром. А я как дитя природы нахожусь в гармонии со Вселенной».

✦ Может у вас нет возможности лечь? Ну что ж, почти тот же самый эффект может быть достигнут, если вы сядете на стул. Жесткий стул с прямой спинкой лучше всего подходит для расслабления. Сядьте прямо, как сидящая египетская статуя, а руки положите ладонями вниз на верхнюю часть бедер.

✦ Теперь медленно напрягайте пальцы ног, а потом расслабьте их. Напрягите мышцы ног и расслабьте их. Делайте это (медленно продвигаясь вверх) со

всеми мышцами тела, пока не дойдете до шеи. Затем медленно выполните вращательные движения головой, словно она футбольный мяч. Повторяйте своим мышцам: «Отдыхайте спокойно... Отдыхайте спокойно...».

✦ Успокойте свои первые медленным ровным дыханием. Дышите глубже. Индийские йогги были правы: ритмичное дыхание — один из лучших методов для успокоения нервов.

ПАРОДНЫЙ ЛЕЧЕБНИК

Валериановые капли используют издавна как средство при бессоннице, возбуждении, неврозах и хорошем покаивающее и противосудорожное при спазмах кишечника. Готовят капли следующим образом: 1 чайную ложку корня валерианы залить 7 ложками спирта и настаивать при комнатной температуре в закупоренной посуде 10—12 дней. Принимать по 15—20 капель на прием, разводя кипяченой водой. Валериана эффективна при длительном и регулярном применении. Кроме того, считается, что на женщин валериана оказывает более стойкое и быстрое действие, чем на мужчин.

В саратовских санаториях

...А лазер лучше

Адрес поступлений новой медицинской техники — это здравницы объединения санаторно-курортных учреждений профсоюзов. Ингалятор из Венгрии «прибыл» в санаторий «Хвалынский», оборудование для обследования кардиологических больных теперь будет действовать в саратовском санатории «Октябрьское ущелье». Здесь же монтируется современная лазерная установка для лечения «сердечников». Помогут тем курортникам, кто страдает бронхиальной астмой, медицинские комплексы соляных шахт. Одна из них монтируется в том же «Хвалынске», другая в курортной поликлинике пансионата «Отрадное».

П. ВОЛОДИН.

Спорт на все случаи

В здоровом теле — здоровый дух

Это одноэтажное кирпичное здание, что находится в поселке Сазанлей, известно многим балаковским мальчишкам. Здесь размещается детская юношеская спортивная школа «Олимпик» управления «Саратовгэсстрой». В настоящее время в ней занимаются четыреста тридцать мальчишек и девчонок от девяти до шестнадцати лет борьбой самбо и дзюдо. Нет, я не оговорился. В ДЮСШ «Олимпик» уже произведен третий набор девочек, которые с удовольствием занимаются вроде бы сугубо мужским видом спорта. А вероятнее всего, сама жизнь заставляет нашу слабую половину пола постигать азы японских единоборств, чтобы в критических ситуациях суметь постоять за себя, стать ловкой и крепкой физически. Ведь не зря народная мудрость гласит, что в здоровом теле — здоровый дух.

— В нашей школе, — рассказывает директор ДЮСШ «Олимпик» Василий Николаевич Пузыревский, — работают шесть тренеров, которые преданы своему делу, любят работать с детьми, передают им свои навыки и умение, чтобы они были развиты физически, ловки, выносливы, хорошо освоили технику борьбы и смогли бы добиваться положительных результатов. Правда, оплата

труда наших преподавателей по нынешним ценам чисто символическая. Это и понятно, когда рушится государство, то некому заниматься культурой и спортом. Но жизнь есть жизнь. И мы смотрим в будущее с оптимизмом, верим, что наступят те времена, когда снова начнут заботиться о подъеме российского спорта. Главное сейчас — выжить, не дать распасться тому, что накоплено годами. Мы гордимся, что за время деятельности ДЮСШ «Олимпик» ее тренерами подготовлены один мастер спорта международного класса, восемнадцать мастеров спорта и большое количество спортсменов — разрядников. А сколько мальчишкам из неблагополучных семей в стенах спортшколы помогли встать на правильный жизненный путь, вытаскив их из подворотни?

Для массового развития спорта в детской юношеской спортивной школе имеется неплохая база: два борцовских и один тренажерный залы, бассейн, сауна, душевые, хорошая раздевалка. Большую помощь в ремонте здания ДЮСШ «Олимпик» оказывают работники ЖКК Саратовгэсстроя. С пониманием к нуждам спортсменов относятся и начальники Саратовгэсстроя А. И. Максак.

Для выездов на соревнования в другие города и на проведение всевозможных соревнований денежную помощь оказывают спонсоры — городские кооперативы, как, например, фирма «Альтаир Лидер Технологии» и другие, а также зарабатывают деньги сами, взяв за платные услуги с желающих за использование тренажерного зала.

В начале марта борная команда из воспитанников 1976—1978 годов рождения ДЮСШ «Олимпик» и подросткового клуба «Оэрон» приняла участие в престижных соревнованиях по дзюдо среди городов СНГ, которые проходили в Тамбове. Очень удачно выступили на них девочки из клуба «Оэрон». Победителями в своих весовых категориях стали Каля Кучемасова, Лена Деревянко, Наташа Анашина, серебряным призером — Вика Крохмалева, бронзовым — Ира Кузнецова. Чемпионом в этих соревнованиях из ДЮСШ «Олимпик» стал Костя Гусев, вторым местом занял Рома Макаров и Миша Маюнов, третье — Максим Грищенко. Из клуба «Оэрон» первое место занял Рома Жигунов, третьим места — Сергей Панфилов и Сергей Лесавенко. Сборная команда дзюдоистов из Балакова на этом престижном тур-

нире стала серебряным призером.

Спортсмены ДЮСШ «Олимпик» Саратовгэсстроя стали инициаторами проведения 14—15 марта городских соревнований по дзюдо среди новичков, а также среди опытных борцов. На них были приглашены дзюдоисты из других городов. Подробнее об этих состязаниях мы сообщим в ближайшем номере нашей газеты.

В другом крыле здания по соседству с юными спортсменами размещается детская библиотека Саратовгэсстроя. Ее заведующая, Роза Павловна Синицина, с удовольствием познакомила корреспондента с книжным фондом, читальным залом, игровой комнатой, где дети могут поиграть в различные игры.

— Со спортсменами, — рассказывает она, — мы живем очень дружно. Директор ДЮСШ «Олимпик» Василий Николаевич Пузыревский всегда готов нам оказать посильную помощь. В читальный зал к нам приходят и много подростков, проживающих в поселке Сазанлей. Однако, у нас сугубо детская литература. Поэтому у нас есть одна мечта: сделать нашу библиотеку детско-юношеской.

В. МАКСИМОВ.

Советы знающих людей

КАК СПАСТИ КВАРТИРУ ОТ ВОРОВ

УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ ГОРОДА БАЛАКОВО!

В целях исключения случаев краж из домов и квартир рекомендуем вам:

— оборудовать квартиру охранной сигнализацией (о порядке и условиях вы можете получить информацию в отделе вневедомственной охраны ОВД или по телефону 4-00-06, 4-01-04). Оплата в пределах 100 рублей;

— не оставлять ключи от квартиры в условных местах;

— при уходе из квартиры желательно включать приемник;

— просить соседей и знакомых при уходе из квартиры понаблюдать за ней. В случае длительного отсутствия в квартире (на время отпуска или командировки) просить соседей забирать корреспонденцию;

— не оставлять в больницах, столовых, кафе и других общественных местах без присмотра пальто, плащи, сумки, детские коляски и другие вещи. Тем самым вы избежите их похищения.

Нередко без присмотра оставляются в различных местах велосипеды, мопеды, мотоциклы, автомашины, в результате чего создаются условия для совершения кражи.

В целях исключения квартирных краж установите двойные входные двери, желательно металлические, которые изготавливаются на местных предприятиях. Обо всех подозрительных лицах, находящихся в подъездах, дворах и т. д., немедленно сообщать ближайшим патрульным нарядам, любому работнику милиции. Звоните по телефону 02.

Если вы на заслуженном отдыхе или свободны от работы, примите участие в работе по охране общественного порядка в своем дворе, микрорайоне в свободное время.

Выполнение вами указанных несложных рекомендаций позволит предотвратить возможные факты хищений из ваших квартир.

ГОРОДСКОЙ ОТДЕЛ МИЛИЦИИ.

ждения. В этом случае принимают по 1-2 столовых ложки настоя 3 раза в день. Полезен настой также при болезнях печени, бронхите, атеросклерозе



В ЛЕСУ РАННЕЙ ВЕСНОЙ

Во второй половине марта в лесах средней полосы России еще не очень приветливо. Но верно говорится, что всему свое время. Это как раз наилучшая пора для сбора широко распространенного целебного средства — березовых почек. Лучше, если они в это время начнут набухать, но это, с одной стороны, не строго обязательно, а с другой — целиком зависит от погоды. Начало распускания листьев у березы примерно совпадает с началом цветения. Для ориентировки заметим, что, например, в Москве береза бородавчатая по среднегодовым данным цветет с 23 апреля по 16 мая. Сбор березовых почек прекращается перед распусканием листьев. В среднем время сбора березовых почек ограничено 7-10 днями с момента начала их набухания. Почки можно собирать, снимая их скольльзящим движением руки по ветви, при этом вместе с ними попадает пыль и колючки, которые, хотя и в небольшом количестве, но всегда есть на ветвях. Поэтому лучше почки очи-

щать по одной, затем дома вымыть теплой, но не горячей водой, высушить при температуре 40—50°C. Рекомендуется хранить березовые почки не более 2 лет, в пакетах из плотной бумаги или в стеклянных банках.

Первый раз на пробу соберите около 0,3—0,5 кг на дуню, а далее — будет видно из опыта. Главное, в чем помогает настой березовых почек (который готовится, как чай) — это отеки почечного и сердечного — сосудистого происхо-

ждения. В этом случае принимают по 1—2 столовых ложки настоя 3 раза в день. Полезен настой также при болезнях печени, бронхите, атеросклерозе, параличе, изжоге, икоте, хроническом воспалении почек, почечной водянке, ангине, кожных заболеваниях. Настой отвар или настойку почек березы применяют для растирания при ревматизме, смачивают им ссадины, пролежни, опухоли.

Этим кратким перечнем далеко не исчерпываются все исцеляющие возможности березовых почек. По ширине действия они напоминают прополис, и не случайно, так как именно в пчелином клее смолистые вещества с почек березы являются основной составной частью. Пчелы собирают смолистые вещества для изготовления прополиса также с почек тополя, осины, но в меньшем количестве.

Отечественная промышленность выпускает приготовленные из прополиса: прополис — аэрозоль для лечения заболеваний полости рта, и прополис — мазь для лечения кожных заболеваний и долго незаживающих ран и язв. Березовый деготь применяется также для лечения многих заболеваний кожи.

Г. ЗАЙЦЕВ.

В. МАКСИМОВ.

те по охране общественного порядка в своем дворе, микрорайоне в свободное время. Выполнение вами указанных несложных рекомендаций позволит предотвратить возможные факты хищений из ваших квартир.

ГОРОДСКОЙ ОТДЕЛ МИЛИЦИИ.

Объявление

СП ЦЕНТР ОТДЫХА
«ЯБЛОНЕВЫЙ САД»
ПРЕДЛАГАЕТ ПУТЕВКИ:

Румыния (туркомплекс «Чахлеу» в г. Пятра-Немпа) — с 5 по 15 мая, с 8 по 18 июня — 2900 рублей.

Болгария (курорт «Албена») — с 8 по 24 августа.

Греция (курорт «Паралия») — с 16 июля по 2 августа.

Санкт-Петербург (гостиница «Мир») — 7 дней — сроки по желанию.

Киев (гостиница «Турист») — с 30 апреля по 5 мая.

Сочи (пансионат «Светлана») — с апреля по октябрь.

Архипово-Осиповка (турбаза «Изумруд») — апрель — октябрь.

Геленджик (частный сектор) — июнь — сентябрь.

Круиз: Днепр — Черное море (т/х «Генерал Ватутин») — май — сентябрь.

«Золотое кольцо России» — Иваново — Суздаль — Палех — с 15 до 19 июня, с 10 по 14 августа.

Маршрут выходного дня:

Хвалынский — санаторий «Черемшаны» — на 3 дня — 259 рублей.

Саратов — цирк. Пенза, Уральск.

Центр организует поездки по коллективным заявкам в любые города. Обращаться по адресу: Гагарина, 71-225. Телефон 4-10-78.

Редактор
Н. М. ПЕСТОВ.

Отпечатана способом высокой печати в Балаковской типографии «Авангард» управления издательств, полиграфии и книжной торговли Саратовского облисполкома, г. Балаково, пл. Свердлова, 69. Адрес редакции: 413800, г. Балаково, Саратовской области, ул. им. Ленина, 122 «а», Дом ветеранов, телефон АТС 22-53, 4-48-76, объем 1 п. л. Зак. 13, тир. 1560 экз.

Бесплатная газета в каждый дом!

БАЛАКОВСКИЙ

Курьер

33-80-77



№3, 13 мая 2005 г.

ул. Дружбы 5

Флагман

Магазин

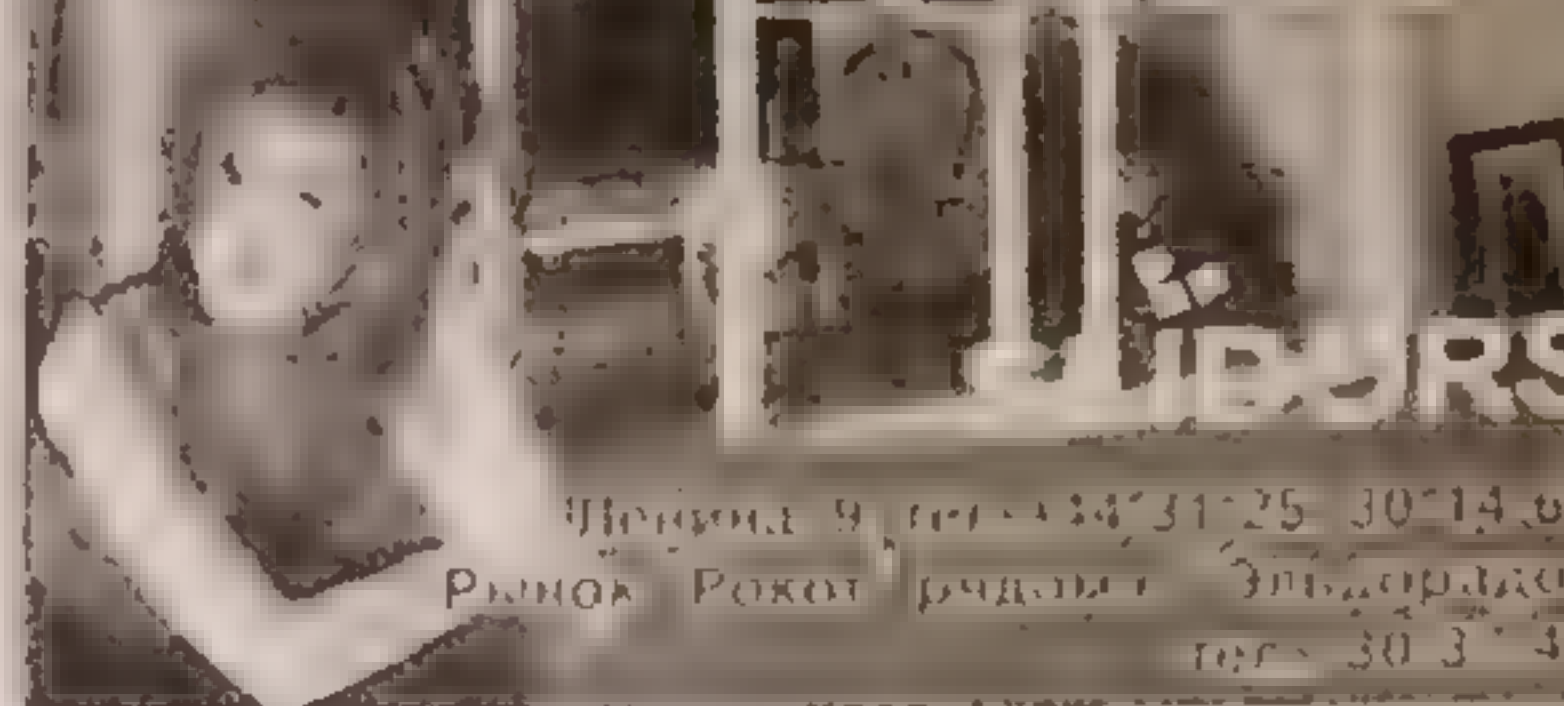
Керамогранит - от 280р. м
Плитка керамическая и напольная
(пр-во Беларусь "Керамин") - от 150р. м
Водонагреватели от 10 до 100л
Линолеум Форбо (Голландия) - 250р. м²
Линолеум Армстронг (Англия) - 175р. м²
Линолеум RHINO ROBUST (Англия) - 235р. м²
Линолеум Синтерос (Европа) - от 170р. м²
Ламинат (Германия) 7мм 31 класс - 260р. м²
5мм (влагод.) 32 класс - от 360р. м²
Панели ПВХ (вагонка) - от 27р.
Панели ПВХ 2700X250 - от 125р.
Панели ПВХ 2700X335 - от 170р.

КРЕДИТ

Доставка бесплатно ежедневно!

66-52-20

ОКНА ВЕКА



СТАНДОРС
РАЗДЕВНЫЕ
ПРОФИЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ
ДЛЯ ОСТЕКЛЕНИЯ
БАЛКОНОВ И ЛОДЖИИ
ТЕХНОЛОГИЯ СБОРКИ

ЖАЛЮЗИ И
РОЛЬСТАВНИ

СУПЕРПРЕДЛОЖЕНИЕ!
ПЛАСТИКОВОЕ
ОКНО
ЗА 5 700 РУБ

ТЕПЕРЬ В КРЕДИТ

Банкеты, юбилеи,
торжества, живая музыка

Часы работы:
с 12.00 до 24.00

ЗОНА ОТДЫХА "ПОДСОСЕНКИ"

кафе-бар, тел.: 30-29-79

ПОНЕДЕЛЬНИК, 16 МАЯ

ОРТ

РОССИЯ

НТВ

СТС

ТНТ

ТВ-ЦЕНТР

Первый канал
Профилактика
11.00 Новости
12.00 «Кожа саламандры», X/ф
13.00 Следствие
14.00 «Врачебная ошибка»
15.00 Новости
16.00 «На у лу у Патриарших», Т/с
17.00 «Пять вычуров»
18.00 «Звезды юмора» на Первом
19.00 «Звезды юмора» на Первом
20.00 «Юмор» Т/с
21.00 «Юмор» Т/с
22.00 «Юмор» Т/с

Профилактика
11.50 «Наваждение», Т/с
12.50 «Боец», Т/с
13.50 «Вести. Дежурная часть»
14.00 «Вести»
14.30 «Такси-3», (Франция)
Боевик.
16.25 «Вести. Дежурная часть»
17.00 «Вести»
17.10 «Честный детектив»
17.45 «Кармелита», Т/с.
18.45 «Исцеление любовью», Т/с.
19.45 «Вести. Подробности»
20.00 «Вести»
20.50 «Спокойной ночи,
малыши!»

6.00 «Сегодня утром»
9.00 «Совершенно секретно»
«Информация к размышлению»
10.00 «Сегодня»
10.15 «Чрезвычайное происшествие»
10.45 «Курочка Ряба», X/ф
13.00 «Сегодня»
13.35 «Опера. Хроники убойного
отдела», Т/с
15.35 Игры разума.
18.00 «Сегодня»
18.20 «Принцип домино»
17.25 «Дальнобойщики», Т/с.
18.35 «Чрезвычайное происшествие»
19.00 «Сегодня» с М. Осокиным
19.40 «Риэлтор», Т/с.
20.45 «Улицы разбитых фонарей 6», Т/с.
21.50 «Чрезвычайное происшествие»

6.00 «Бeverли Хиллз 90210», Т/с.
6.40 Мультфильмы.
7.30 «Моя прекрасная няня», Т/с
8.00 «Талисман любви», Т/с
9.00 «Истории в деталях»
9.30 «Зачарованные», Т/с
10.30 «Папочка-привидение», X/ф
12.30 «Осторожно, модерн-2»
13.00 «Томми-оборотень», Т/с.
13.30 Мультфильмы.
16.00 «Зена - королева воинов»,
Т/с
17.00 «Зачарованные», Т/с.
18.00 «Комиссар Рекс», Т/с.
18.55 «Моя прекрасная няня»
Т/с
19.30 «Истории в деталях»

5.50 «Москва: инструкция по
применению»
6.15 «Любовь и тайны Сансет Бич»
7.05 «Глобальные новости»
7.10 Мультфильмы
8.30 Предприниматель.
8.45 Наши песни.
9.00 «Завтрак с Дискавери»
10.00 «Биби - маленькая
волшебница», (Германия), X/ф
12.15 Мультфильмы.
13.30 Телемагазин.
14.00 «Школа ремонта»
15.00 «Толстан девчонка», Т/с.
16.00 «Дом-2. Первая весна»
17.00 «Большой Брат»
18.00 «Необъяснимо, но факт»
19.00 «Вокруг света за 80 дней», М/с.

9.00 «Журналист», 1 с. X/ф.
11.25 «Опасная зона»
11.45 «События»
12.01 «Постскриптум» с А. Пушкиным.
12.57 «Доходное место»
13.05 «Деловая Москва»
13.36 «Инспектор Деррик», Т/с.
14.45 «События»
15.00 Чемпионат мира по мототриалу
на открытом воздухе.
15.30 «Регионы. Прямая речь»
15.56 «Телемагазин»
16.01 «А вдруг получится» М/ф
16.27 Коммерческие сюжеты
16.30 «Личное дело капитана
Сологубова»
16.58 «Арена»
17.30 «Супердиск»

ОРТ

Первый канал
Профилактика.
12.00 Новости.
12.20 «Кожа саламандры». Х/ф
14.20 Спецрасследование.
«Врачебная ошибка».
15.00 Новости.
15.20 «На углу у Патриарших». Т/с
16.20 «Пять вечеров».
17.30 «Звезды юмора» на Первом
18.00 Вечерние новости
18.10 «Звезды юмора» на Первом
(продолжение)
18.40 «Клон». Т/с
19.50 Жди меня.
21.00 Время.
21.30 «Умножающий печаль». Т/с.
22.40 «Русская звезда Голливуда»
Д/ф
23.30 Ночное «Время».
Новый день.
0.00 «Красота из-под скальпеля»
Новое лицо». Д/ф.
0.30 Искатели. «Крещение
Владимира»
1.00 «Простой план». Триллер
2.50 «Крыса». Х/ф.
3.00 Новости
3.05 «Крыса». (продолжение). Х/ф
4.10 «Камикадзе». Д/ф.
5.00 Новости.

РОССИЯ

Профилактика
11.50 «Наваждение». Т/с.
12.50 «Боец». Т/с.
13.50 «Вести. Дежурная часть».
14.00 «Вести».
14.30 «Такси-3». (Франция).
Боевик.
16.25 «Вести. Дежурная часть»
17.00 «Вести»
17.10 «Честный детектив».
17.45 «Кармелита». Т/с
18.45 «Исцеление любовью». Т/с
19.45 «Вести. Подробности»
20.00 «Вести».
20.50 «Спокойной ночи,
малыши»
21.00 «Наваждение». Т/с
22.00 «Боец». Т/с.
23.00 «Вести+».
23.20 «Мой серебряный шар». Р
Зеленая.
0.15 «Вести. Дежурная часть».
0.30 «Синемания»
1.00 «Дорожный патруль»
1.20 «С какой ты планеты?»
(США). Комедия
2.55 «Евроныус» на русском
языке
4.40 «Вести. Дежурная часть».

НТВ

6.00 «Сегодня утром».
9.00 «Совершенно секретно».
«Информация к размышлению».
10.00 «Сегодня»
10.15 «Чрезвычайное происшествие»
10.45 «Курочка Ряба». Х/ф.
13.00 «Сегодня»
13.35 «Опера. Хроники убоиного
отдела». Т/с.
15.35 Игры разума
16.00 «Сегодня».
16.20 «Принцип домино».
17.25 «Дальнобойщики». Т/с.
18.35 «Чрезвычайное происшествие».
19.00 «Сегодня» с М. Осокиным.
19.40 «Ризлтор». Т/с.
20.45 «Улицы разбитых фонарей-6». Т/с.
21.50 «Чрезвычайное происшествие».
22.00 «Сегодня».
22.40 «Секс в большом городе»
(США). Т/с.
23.50 «Чрезвычайное происшествие».
0.00 «Сегодня».
0.15 «Ризлтор». Т/с.
1.15 «Журнал Лиги чемпионов».
1.45 «Готика». (Великобритания). Х/ф.
3.10 «Коллекция Даниэлы Стил». «Все
только хорошее». 1 с. (США). Т/с.
4.00 «Сегодня»
4.15 «Звездные врата-3». (США). Т/с
5.05-6.00 «Мертвые не лгут». Т/с.

СТС

6.00 «Бeverли Хиллз 90210». Т/с.
6.40 Мультфильмы.
7.30 «Моя прекрасная няня». Т/с.
8.00 «Талисман любви». Т/с.
9.00 «Истории в деталях»
9.30 «Зачарованные». Т/с.
10.30 «Папочка привидение». Х/ф.
12.30 «Осторожно, модерн 2»
13.00 «Томми оборотень». Т/с
13.30 Мультфильмы.
16.00 «Зена - королева воинов».
Т/с.
17.00 «Зачарованные». Т/с.
18.00 «Комиссар Рекс». Т/с.
18.55 «Моя прекрасная няня».
Т/с.
19.30 «Истории в деталях».
20.00 «Талисман любви». Т/с.
21.00 «Универсальный агент»
Х/ф.
23.00 «Осторожно, модерн-2».
23.30 Истории в деталях.
0.00 «Моя прекрасная няня». Т/с.
0.35 «Детали».
1.35 «Друзья». Т/с.
2.20 «Кровавый кулак-2». Х/ф.
3.45 «Геликий. Подлинная
Атлантида», «Затерянные
пирамиды Карала». Д/ф

ТНТ

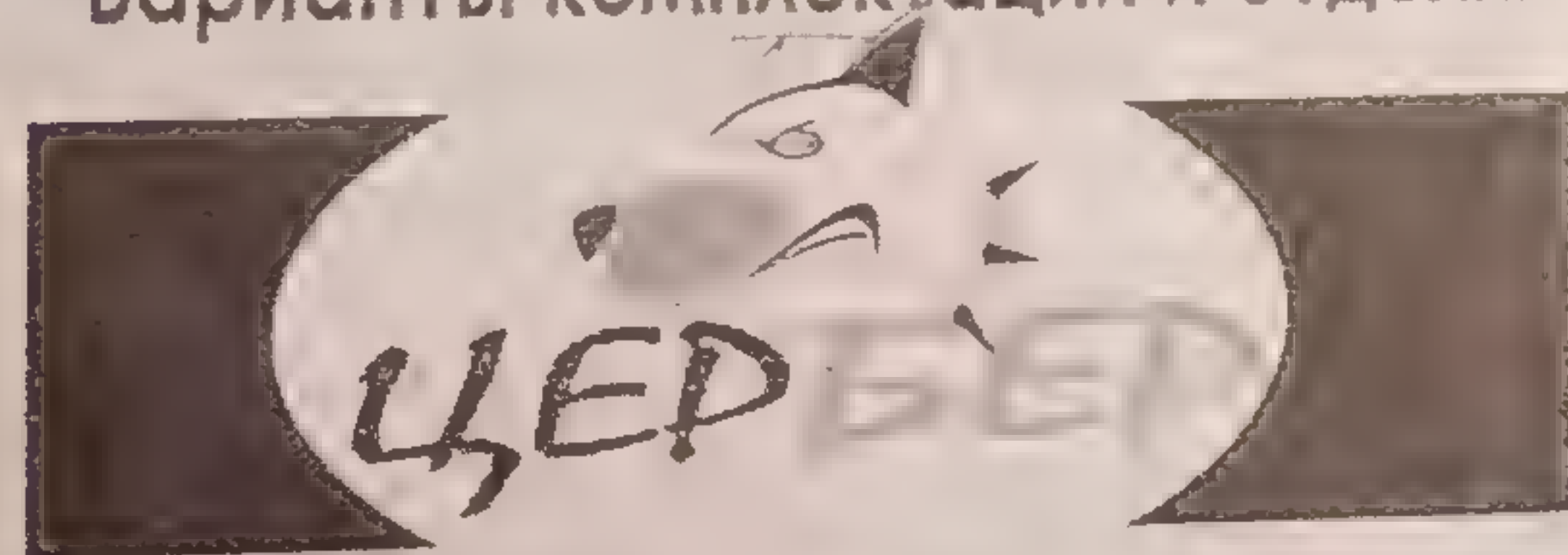
5.50 «Москва инструкция по
применению»
6.15 «Любовь и пини Сансет Бич»
7.05 «Глобальные новости»
7.10 Мультфильмы
8.30 Предприниматель
8.45 Наши песни
9.00 «Завтрак с Дискавери».
10.00 «Биби - маленькая
полицейская» (Германия) Х/ф.
12.15 Мультфильмы
13.30 Телемагазин.
14.00 «Школа ремонта»
15.00 «Голстая девчонка». Т/с
16.00 «Дом-2. Первая весна».
17.00 «Большой Брат».
18.00 «Необъяснимо, но факт».
19.00 «Вокруг света за 80 дней». М.с.
19.30 «Москва инструкция по
применению».
20.00 «Большой Брат».
21.00 «Дом 2. Первая весна»
22.00 «Секс-коктейль». Комедия.
0.15 «Дом-2». «После заката».
0.45 «Москва инструкция по
применению».
1.15 «Большой Брат. Ночная жизнь»
1.45 Наши песни
2.00 «Вокруг света за 80 дней». М.с
2.30 «Любовь на шестерых». Т/с
3.05-5.10 «Прошлой ночью». (США)
Комедия

ТВ-ЦЕНТР

9.00 «Журналист» 1 с. Х/ф
11.25 «Опасная зона»
11.45 «События»
12.01 «Постскриптум» с А. Пушкиным
12.57 «Доходное место»
13.05 «Деловая Москва»
13.36 «Инспектор Деррик» Т/с
14.45 «События»
15.00 Чемпионат мира по мототриалу
на открытом воздухе
15.30 «Регионы. Прямая речь»
15.56 «Телемагазин»
16.01 «А вдруг получится» М.ф
16.27 Коммерческие сюжеты.
16.30 «Личное дело капитана
Сологубова»
16.58 «Арена».
17.30 «Супердиск».
17.45 «События»
18.09 «Пять минут деловой Москвы».
18.15 «Алфавит».
18.50 «Телемагазин»
19.30 «Расследование Элоизы Ром»
19.44 «Телемагазин».
19.50 «Наша версия. Под грифом
«Секретно»
20.45 «События»
21.28 «Вторая Мировая. Русская
версия»
22.40 «Очевидное-невероятное».
23.13 «Петровка, 38».
23.32 «Времечко».

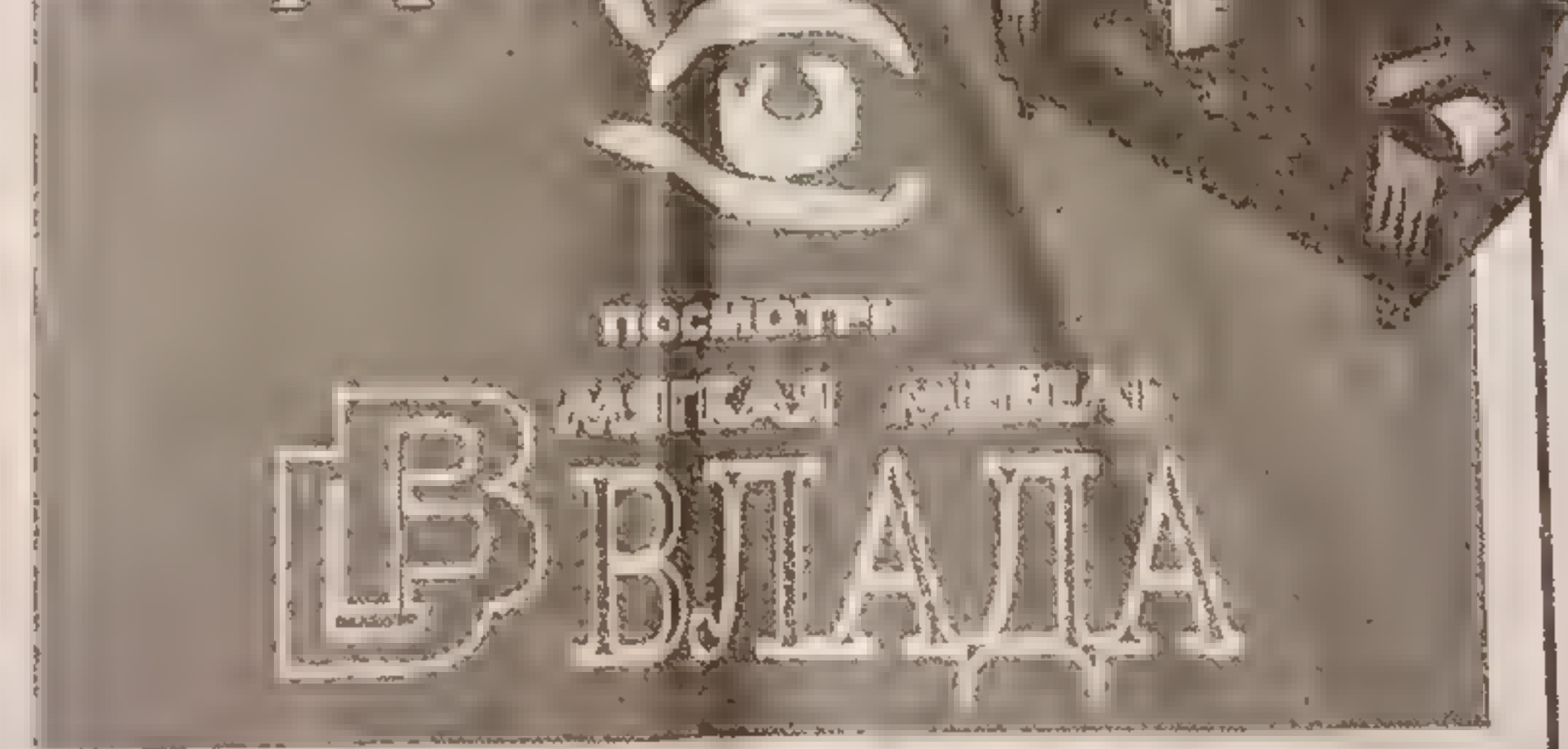
МАГАЗИН-САЛОН
СТЕПНАЯ, 52 тел. 33-77-03

СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ
Варианты комплектации и отделки



"ДВАЖДЫ ДВА"

С заботой о вашем
комфорте



БАЛАКОВО-СЕРВИС-ЛАДА
Продажа автомобилей:

ВАЗ, ГАЗ, УАЗ, ИЖ, HYUNDAI

- ГАРАНТИЙНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ
- ТЕХНИЧЕСКИЙ РЕМОНТ
- ДИАГНОСТИКА ИНЖЕКТОРНЫХ ДВИГАТЕЛЕЙ

Саратовское Шоссе, 26
тел.: 22-30-65,
22-30-08 СТОЛ ЗАКАЗОВ



**ГОРОДСКОЕ АГЕНТСТВО
НЕДВИЖИМОСТИ**

Лицензия № 315 от 19.10.2000 года выдана Комитетом по управлению
имуществом Саратовской области.

ПОКУПАЕМ КВАРТИРЫ
ОФОРМЛЕНИЕ ДОКУМЕНТОВ И РАСЧЕТ
В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

ул. Ф. Социализма, 2, «Балаково-Банк», 1-й этаж, каб. 107
тел. 44-20-32, 32-30-32, 46-02-12.

Мир детства
Товары для новорожденных,
кроватки, коляски, манежи,
стульчики, игрушки, надувные
бассейны, матрасы,
детская одежда и обувь,
трикотаж и джинсы
полный ассортимент

Наш магазин находится на территории рынка «РОКОТ»

**РУССКИЙ
СТАНДАРТ**
Коллекцию весна-лето 2005
Р-к «Рокот», пав-он № 5, вешевой зал пав-он № 6
сфера пав-он № 13, маг. «Ярослав» ул. Ленина
Челомоды
Дамские сумки
Кошельки
Предъявляю купона скидка 15%

УСТАНОВОЧНЫЙ ЦЕНТР
ГАРАНТ
Установка и продажа
автосигнализации
аудиоаппаратуры
Установка парктроники
(датчиков заднего хода)
Бронирование фар
Ул. Ленина (за маг. «Одежда») 8 М-ОН (во дворе СДШ №2)
тел. 8-927-227-73-95 тел. 8-927-227-46-76

ВТОРНИК, 17 МАЯ
ОРТ

6.00 «Доброе утро».
9.00 Новости.
9.20 «Умножающий печаль». Т/с.
10.30 «Клон». Т/с.
11.30 Дисней-клуб.
12.00 Новости.
12.20 «Тайна «Черных дроздов».
Детектив.
14.10 «Любовь и коварство». Д/ф.
14.30 «Угадай мелодию».
15.00 Новости.
15.20 «На углу у Патриарших». Т/с.
16.20 «Пять вечеров».
17.30 «Звезды юмора» на Первом.
18.00 Вечерние новости.
18.40 «Клон». Т/с.
19.50 «Моя граница». Т/с.
21.00 Время.
21.30 «Умножающий печаль». Т/с.
22.40 Спецназ. «Штурм на Васильевском острове».
23.30 Ночное «Время».
Новый день.
23.50 «Сергей Супонев» Д/ф.
0.20 «Крылья».
0.50 «Какая чудная игра» Х/ф.
2.40 «Там внутри». Триллер.
3.00 Новости.
3.05 «Там внутри». Триллер.
4.20 «Медицинская академия» Т/с.
5.00 Новости.
5.05 «Медицинская академия» Т/с.

РОССИЯ

5.00 «Доброе утро, Россия!».
8.45 «Наваждение». Т/с.
9.45 «Мао и Чан Кайши».
Русские дети.
10.45 «Вести. Дежурная часть».
11.00 «Вести».
11.50 «Охота на Золушку». Т/с.
12.50 «Что хочет женщина».
13.50 «Вести. Дежурная часть».
14.00 «Вести».
14.30 «Частная жизнь».
15.30 «Боец». Т/с.
16.30 «Вести. Дежурная часть».
17.00 «Вести».
17.10 Кулагин и партнеры.
17.45 «Кармелита» Т/с.
18.45 «Исцеление любовью» Т/с.
19.45 «Вести. Подробности».
20.00 «Вести».
20.50 «Спокойной ночи, малыши!».
21.00 «Наваждение» Т/с.
22.00 «Боец» Т/с.
23.00 «Вести».
23.20 «Затянувшийся рейс».
Воздушный терроризм».
0.15 «Вести. Дежурная часть».
0.30 «Громовое сердце» (США)
Триллер.
2.50 «Дорожный патруль».
3.05 «Закон и порядок. Специальный корпус» (США) Т/с.
3.55 «Ангелы Чарли». (США). Т/с.

НТВ

6.00 «Сегодня утром».
8.55 «Я все решу сама» 5 с Т/с.
10.00 «Сегодня».
10.15 «Чистосердечное признание».
10.50 «Улицы разбитых фонарей-6».
11.55 «Ризлтор». Т/с.
13.00 «Сегодня».
13.35 «Русское поле». Х/ф.
15.35 Игры разума.
16.00 «Сегодня».
16.20 «Принцип домино».
17.25 «Дальнобойщики: дым в лесу» Т/с.
18.35 «Чрезвычайное происшествие».
19.00 «Сегодня» с М. Осокиным.
19.40 «Ризлтор» Т/с.
20.45 «Улицы разбитых фонарей-6» пограничное состояние». Т/с.
21.50 «Чрезвычайное происшествие».
22.00 «Сегодня».
22.40 «Секс в большом городе» (США). Т/с.
23.45 «Чрезвычайное происшествие».
0.00 «Сегодня».
0.15 «Ризлтор» Т/с.
1.25 «Дальнобойщики» Т/с.
2.35 Бильярд.
3.10 «Коллекция Даниэлы Стил». «Все только хорошее». 2 с. (США) Т/с.
4.00 «Сегодня».
4.15 «Звездные врата-3». (США). Т/с.
5.05-6.00 «Мертвые не лгут». Т/с.

ТС

6.00 «Бeverли Хилз 90210». Т/с.
6.40 «Приключения Рекса» М/с.
6.50 «Смешарики» М/с.
7.00 «Приключения Вуди и его друзей». М/с.
7.30 «Моя прекрасная няня». Т/с.
8.00 «Талисман любви». Т/с.
9.00 «Истории в деталях».
9.30 «Зачарованные» Т/с.
10.30 «Универсальный агент» Х/ф.
12.30 «Осторожно, модерн-2».
13.00 «Томми Боротень». Т/с.
13.30 «Умка». Умка ищет друга» М/ф.
14.00 «Озорные анимашки» М/с.
14.35 «Новые приключения Скуби у» М/с.
15.00 «Экспедиция». М/с.
15.30 «Лига справедливости» М/с.
16.00 «Зена - королева воинов» Т/с.
17.00 «Зачарованные» Т/с.
18.00 «Комиссар Рекс» Т/с.
18.55 «Моя прекрасная няня» Т/с.
19.30 «Истории в деталях».
20.00 «Талисман любви» Т/с.
21.00 «От заката до рассвета-2» Кровавые деньги Техаса» Х/ф.
23.00 «Осторожно, модерн 2».
23.30 «Истории в деталях».
0.00 «Моя прекрасная няня» Т/с.
0.35 «Детали».
1.35 «Друзья». Т/с.

ТНТ

6.00 «Москва. инструкция по применению».
6.15 «Любовь и тайны Сансет Бич».
7.05 «Глобальные новости».
7.10 Мультфильмы.
8.30 Вперед, к новоселью!
8.45 Наши песни.
9.00 «Завтрак с Дискавери».
10.00 «Секс-коктейль» Комедия.
12.15 «Дикая семейка Торнберри».
12.40 «Эй, Арнольд!» М/с.
13.05 «Ох уж эти детки». М/с.
13.30 Телемагазин.
14.00 «Школа ремонта». «Дом за облаками».
15.00 «Толстая девчонка» Т/с.
16.00 «Дом 2. Первая весна».
17.00 «Большой Брат».
18.00 «Запретная зона».
19.00 «Вокруг света за 80 дней» М/с.
19.30 «Москва. инструкция по применению».
20.00 «Большой Брат».
21.00 «Дом-2. Первая весна».
22.00 «Загадай желание» Комедия.
0.05 «Дом 2» «После заката».
0.35 «Москва. инструкция по применению».
1.05 «Большой Брат. Ночная жизнь».
1.35 Наши песни.
1.50 «Вокруг света за 80 дней». М/с.

ТВ-ЦЕНТР

6.00 «Настроение».
8.45 «Газетный дождь».
9.00 «Журналист» 2 с Х/ф.
11.17 «Экспо-новости».
11.22 «Телемагазин».
11.25 «Петровка, 38».
11.45 «События».
12.01 «Момент истины».
12.57 «Доходное место».
13.05 «Деловая Москва».
13.36 «Инспектор Деррик» Т/с.
14.45 «События».
15.00 «Строитель эпохи».
15.30 «Регионы. Прямая речь».
15.56 «Телемагазин».
16.01 «АБВГДейка».
16.30 «Алло, ТВ!».
17.30 «Супердиск».
17.45 «События».
18.09 «Пять минут деловой Москвы».
18.15 «Марш-бросок».
18.41 «Телемагазин».
19.00 «Расследование Элоизы Ром».
19.44 «Экспо-новости».
19.50 Лицом к городу.
20.55 «События».
23.40 «Времечко».
0.11 «Петровка, 38».
0.30 «25-й час События. Время московское».
0.55 «Первая волна». Т/с.
1.58 «Синий троллейбус».



КЕРАМОГРАНИТ

1 м² от 290 руб.

*Все товары
в кредит!*

ЛИНОЛЕУМ

2м - 3м - 3,5м - 3,66м - 4м

LEXTEX - 135 р/м²

РОССИЯНИ - 176-10 р/м²

Armstrong - 184 р/м²

Gerflor - 194 р/м²

RHINO ROBUST - 284 р/м²

Англия (полукоммерция)

Всегда в наличии откосы, расширители

и пластиковые подоконники

(ширина 20, 25, 30, 35, 40, 50, 60)

Ул. Комарова, 135/1

gost@balakovo.info

66-81-11,

66-80-88

66-19-70

**ГОРОДОК
СТРОИ**

39-04-63

ЯНА

магазин

пр. Героев, 3а

Фламан

**Скидки
каждый день!**

**Все товары
в кредит!**



Мебель на заказ

(ЛДСП, МДФ, дерево, пластик), **детские
шкафы-купе, прихожие, спальни**

ООО «Лесоторговая база»

**продает
пиломатериалы**

УСТАНОВОЧНЫЙ ЦЕНТР

МАКСИ

рецепт выживания

Антикоррозионная обработка

ЭКСПРЕСС-КРЕДИТ

Пластиковые подоконники
(ширина 20, 25, 30, 35, 40, 50, 60)

СТРОИ

Вагонка 100х250 (более 40 видов)

Мебель на заказ
КУХНИ (ЛДСП, софт, МДФ, дерево, пластик), **детские шкафы-купе, прихожие, спальни торг. обор.** (ЛДСП+пластик+стекло) и мн. др.
Доставка, установка - бесплатно.

Все по Вашим размерам и желаниям

ул. Пионерская, 1а (заб.ойл-ой) **Т. 46-07-85**

ООО "Лесоторговая база"
продает
пиломатериалы
хвойных пород
обрезные и необрезные.
Изготовит бруски малого сечения.
Тел. 29-42-33.

УСТАНОВОЧНЫЙ ЦЕНТР
МАКСИ - рецепт выживания **Tecni**
ЭКСПРЕСС-КРЕДИТ

Антикоррозионная обработка
подкрылки
Установка и продажа
автосигнализации
автоаппаратуры
Шумоизоляции
Тонировка стекол

г. Балаково, 1 м-он, КП ГАИ
Тел. 63-08-88

КУХНИ
НА ЗАКАЗ
Степная, 52
Тел.: 33-77-03

ООО "Металлком-сервис"
Металлопрокат,
крепеж, метизы,
такелаж, электроды,
полы, вагонка
Тел.: 30-36-38, 29-43-77
29-42-34

Элитные ДВЕРИ
Стальные и межкомнатные
класса "Люкс"

Плинтус,
обналичка
из липы

ул. Астраханская, 54 **22-46-69, 302-702**

СРЕДА, 18 МАЯ

ОРТ	РОССИЯ	НТВ	СТС	ТНТ	ТВ-ЦЕНТР
6.00 «Доброе утро»	5.00 «Доброе утро, Россия!»	6.00 «Сегодня утром»	6.00 «Безерли Хиллз 90210» Т/с	5.50 «Москва инструкция по применению»	5.45 «Настроение»
9.00 Новости	8.45 «Наваждение» Т/с	8.55 «Я все решу сама». 6 с. Т/с	6.40 Мультфильмы	6.15 «Любовь и тайны Сансет Бич»	8.45 «Газетный дождь»
9.20 «Умножающий печаль». Т/с	9.45 «Найти и уничтожить. Конец банды Гелаева»	10.00 «Сегодня»	7.30 «Моя прекрасная няня». Т/с.	7.05 «Глобальные новости»	9.00 «Кино про кино» Х/ф
10.30 «Клон». Т/с.	10.45 «Вести. Дежурная часть»	10.15 «Особо опасен!»	8.00 «Талисман любви». Т/с.	7.10 Мультфильмы.	11.00 «Вокзал Победы».
11.30 Дисней-клуб. «Русалочка».	11.00 «Вести»	10.50 «Улицы разбитых фонарей-6»	9.00 «Истории в деталях».	8.30 «Неофициально» с Е. Шияновой	11.25 «Петровка, 38»
12.00 Новости.	11.50 «Охота на Золушку» Т/с	11.55 «Ризлтор». Т/с.	9.30 «Зачарованные». Т/с	8.45 Наши песни.	11.45 «События».
12.20 «Наши соседи» Комедия	12.50 «Что хочет женщина»	13.00 «Сегодня»	10.30 «От заката до рассвета-2. Кровавые деньги Техаса» Х/ф.	9.00 «Завтрак с Дискавери»	12.01 «Право на надежду»
13.50 «Первая леди в стране Чингисхана». Д/ф	13.50 «Вести. Дежурная часть»	13.35 «Допинг для ангелов» Х/ф	12.30 «Осторожно, модерн-2»	«Погодные катаклизмы: торнадо»	12.35 «Квадратные метры»
14.30 «Угадай мелодию»	14.00 «Вести».	15.35 Игры разума.	13.00 «То, что оборотень». Т/с.	10.05 «Загадай желание» Комедия	12.51 «Европейские ворота России».
15.00 Новости	14.30 «Частная жизнь».	16.00 «Сегодня»	13.30 Мультфильмы.	12.15 «Мультфильмы	13.05 «Деловая Москва».
15.20 «На углу у Патриарших». Т/с.	15.30 «Боец» Т/с.	16.20 «Принцип домино»	16.00 «Зена: королева воинов».	13.30 Телемагазин.	13.36 «Инспектор Деррик». Т/с
16.20 «Пять вечеров»	16.30 «Вести. Дежурная часть»	17.25 «Дальнобойщики: Леха». Т/с	17.00 «Зачарованные» Т/с	14.00 «Школа ремонта». «Джунгли для Полины»	14.45 «События».
17.30 «Звезды юмора» на Первом	17.00 «Вести».	18.35 «Чрезвычайное происшествие»	18.00 «Комсар Рекс». Т/с.	15.00 «Толстая девчонка». Т/с.	15.00 «Свой дом» «Из рук в руки»
18.00 Вечерние новости	17.10 Кулагин и партнеры	19.00 «Сегодня» с М. Осокиным	18.55 «Моя прекрасная няня» Т/с	16.00 «Дом-2. Первая весна».	15.30 «Регионы. Прямая речь».
18.45 «Клон» Т/с.	17.45 «Кармелита». Т/с	19.40 «Ризлтор». Т/с.	19.30 «Истории в деталях»	17.00 «Большой Брат»	15.56 «Телемагазин».
19.50 «Моя граница» Т/с	18.45 «Исцеление любовью». Т/с.	20.45 «Улицы разбитых фонарей-6».	20.00 «Талисман любви» Т/с	18.00 «Цена любви»	16.01 «Без репетиций»
21.00 Время	19.45 «Вести. Подробности»	21.50 «Чрезвычайное происшествие»	21.00 «От заката до рассвета-3. Дочь палача» Х/ф.	19.00 «Вокруг света за 80 дней». М/с.	16.30 «Алло, ТВ!»
21.30 «Умножающий печаль» Т/с.	20.00 «Вести».	22.00 «Сегодня».	23.00 «Осторожно, модерн-2».	19.30 «Москва. инструкция по применению».	17.30 «Супердиск»
22.40 «Человек и закон»	20.50 «Спокойной ночи, малыши!»	22.40 «Секс в большом городе» (США) Т/с	23.30 «Истории в деталях».	20.00 «Большой Брат».	17.45 «События».
23.30 Ночное «Время»	21.00 «Наваждение» Т/с.	23.45 «Чрезвычайное происшествие».	0.00 «Моя прекрасная няня». Т/с	21.00 «Дом-2. Первая весна».	18.09 «Пять минут деловой Москвы»
Ночной Сеть	22.00 «Боец» Т/с.	0.00 «Сегодня».	0.35 «Детали».	22.00 «Размер имеет значение».	18.15 «Очевидное-невероятное»
23.50 «Убойная сила. Боец войны».	23.00 «Вести».	0.15 «Ризлтор». Т/с.	1.35 «Друзья». Т/с.	(Германия). Комедия.	18.41 «Телемагазин»
1.30 «Сегодня». «Сверхсложности человека».	23.20 «Наказание смертью»	1.20 «Дальнобойщики». Т/с.	2.25 «Весенний отрыв». Х/ф.	0.15 «Дом-2». «После заката».	19.00 «Расследование Элоизы Ром»
1.30 «Сегодня» Х/ф.	0.15 «Вести. Дежурная часть»	2.30 Бильярд.	3.55 «Возрожденная Атлантида».	0.45 «Москва. инструкция по применению».	19.44 «Телемагазин»
2.30 «Сегодня» Комедия.	0.30 «Осторожно! Красная ртуть».	3.05 «Коллекция Даниэлы Стил». «Все только хорошее». 3 с. (США) Т/с.	«Параллельные вселенные».	1.15 «Большой Брат. Ночная жизнь».	19.50 «Материк».
3.00 «Сегодня»	Детектив.	4.00 «Сегодня».		1.45 Наши песни.	20.45 «События»
3.05 «Сегодня»	2.50 «Горячая десятка».	4.15 «Звездные врата-3». (США) Т/с.		1.55 «Вокруг света за 80 дней». М/с.	21.28 «Отчий дом» Х/ф.
4.00 «Медведи-лесная академия» Т/с	3.05 «Дорожный патруль».	5.05-6.00 «Мертвые не лгут-2». Т/с.		2.25 «Любовь на шестерых». Т/с.	23.38 «Времечко»
5.00 «Сегодня»	3.15 «Закон и порядок. Специальный корпус». (США) Т/с				0.10 «Петровка, 38».
5.05 «Медведи-лесная академия» Т/с	4.10 «Ангелы Чарли». (США) Т/с.				0.30 «25-й час События»

ЧЕТВЕРГ, 19 МАЯ

ОРТ

6.00 «Доброе утро».
9.00 Новости.
9.20 «Умножающий печаль». Т/с.
10.30 «Клон». Т/с.
11.30 Дисней-клуб: «Утиные истории».
12.00 Новости.
12.20 «Засада». Комедия.
14.30 «Угадай мелодию»
15.00 Новости.
15.20 «На углу у Патриарших». Т/с.
16.20 «Пять вечеров».
17.30 «Звезды юмора» на Первом.
18.00 Вечерние новости.
18.40 «Клон». Т/с.
19.50 «Моя граница». Т/с.
21.00 Время.
21.30 «Умножающий печаль». Т/с.
22.30 Бойкие русские старушки.
23.00 Конкурс «Евровидение-2005». Полуфинал.
1.10 «Салют героям». Х/ф.
3.00 Новости.
3.05 «Салют героям». Х/ф.
3.30 «В порту». Х/ф.
5.00 Новости.
5.05 «В порту». (продолжение). Х/ф.

РОССИЯ

5.00 «Доброе утро, Россия!»
8.45 «Наваждение». Т/с.
9.45 «С. Аллилуева и ее мужчины»
10.45 «Вести. Дежурная часть»
11.00 «Вести»
11.50 «Охота на Золушку». Т/с.
12.50 «Что хочет женщина»
13.50 «Вести Дежурная часть»
14.00 «Вести».
14.30 «Частная жизнь».
15.30 «Боец». Т/с.
16.30 «Вести Дежурная часть»
17.00 «Вести».
17.10 Кулагин и партнеры
17.45 «Кармелита» Т/с.
18.45 «Исцеление любовью» Т/с
19.45 «Вести Подробности»
20.00 «Вести»
20.50 «Спокойной ночи, малыши!»
21.00 «Наваждение» Т/с
22.00 «Боец» Т/с
23.00 «Вести»
23.20 «Гений пародии»
0.15 «Вести Дежурная часть».
0.30 «Запах женщины» (США). Х/ф
3.35 «Дорожный патруль»
3.45 «Закон и порядок Специальный корпус» (США) Т/с.
4.30 «Ангелы Чарли» (США) Т/с.

НТВ

6.00 «Сегодня утром».
8.55 «Я все решу сама-2» 1 с Т/с.
10.00 «Сегодня».
10.15 Тайны разведки.
10.50 «Улицы разбитых фонарей-6».
11.55 «Риэлтор» Т/с.
13.00 «Сегодня»
13.35 «Мастер Востока» Боевик
15.35 Игры разума.
16.00 «Сегодня».
16.20 «Принцип домино»
17.25 «Дальнобойщики 2» Т/с.
18.35 «Чрезвычайное происшествие»
19.00 «Сегодня» с М. Осоиным.
19.40 «Риэлтор». Т/с
20.45 «Улицы разбитых фонарей-6. лучший друг человека» Т/с
21.50 «Чрезвычайное происшествие»
22.00 «Сегодня»
22.40 «К барьеру!»
0.00 «Сегодня»
0.15 «Риэлтор» Т/с
1.20 «Дальнобойщики» Т/с
2.30 Бильярд.
3.05 «Коллекция Даниэлы Сил»
«Воспоминания» 1 с (США) Т/с
4.00 «Сегодня»
4.15 «Звездные врата-3» (США) Т/с
5.05-6.00 «Мертвые не лгут-2» (США) Т/с

СТС

6.00 «Бeverли Хиллз 90210» Т/с
6.40 «Приключения Рекса» М/с
6.50 «Смешарики» М/с
7.00 «Приключения Вуди и его друзей» М/с
7.30 «Моя прекрасная няня» Т/с.
8.00 «Талисман любви» Т/с
9.00 «Истории в деталях»
9.30 «Зачарованные». Т/с.
10.30 «От заката до рассвета-3. Дочь палача». Х/ф.
12.30 «Осторожно, модерн 2»
13.00 «Томми-оборотень» Т/с
13.30 «Винни-Пух и день забот» М/ф
14.00 «Озорные анимашки» М/с
14.35 «Новые приключения Скуби Ду» М/с.
15.00 «Эксквалибур» М/с
15.30 «Лига справедливости» М/с
16.00 «Зена - королева воинов» Т/с
17.00 «Зачарованные» Т/с
17.00 «Комиссар Рекс» Т/с
18.55 «Моя прекрасная няня» Т/с
19.30 «Истории в деталях»
20.00 «Талисман любви» Т/с
21.00 «Без пощады» Х/ф
23.30 «Истории в деталях»
0.00 «Моя прекрасная няня» Т/с
0.35 «Детали»
1.35 «Друзья» Т/с
2.25 «У трупa знакомое лицо» Х/ф
3.55 «Чувства человека»

ТНТ

5.50 «Москва инструкция по применению»
6.15 «Любовь и тайны Сансет Бич»
7.05 «Глобальные новости».
7.10 «Как говорит Джинджер». М/с.
7.35 «Крутые бобры» М/с.
8.00 «Эй, Арнольд!» М/с
8.25 «Мази» М/с.
8.30 Путешествия за здоровьем
8.45 Наши песни.
9.00 «Завтрак с Дискавери».
«Испытание на прочность» 2 с
10.00 «Размер имеет значение» (Германия) Комедия
12.15 «Дикая семейка Торнберри»
12.40 «Эй, Арнольд!» М/с
13.05 «Ох уж эти детки» М/с.
13.30 Телемагазин.
14.00 «Школа ремонта»
15.00 «Толстая девчонка» Т/с
16.00 «Дом-2. Первая весна»
17.00 «Большой Брат»
18.00 «Необъяснимо но факт» «По следам снежного человека» ч 2
19.00 «Вокруг света за 80 дней» М/с
20.00 «Большой Брат»
21.00 «Дом-2. Первая весна»
22.00 «Семейный план» (США) Комедия
0.15 «Дом-2» «После заката»
1.15 «Большой Брат Ночная жизнь»
1.45 Наши песни

ТВ-ЦЕНТР

5.45 «Настроение».
8.45 «Газетный дождь»
9.00 «Отчий дом». Х/ф
11.08 «Мышонок Пик» М/ф
11.25 «Петровка, 38»
11.45 «События»
12.01 «Тюрьма и воля».
12.52 «Точный расчет»
13.05 «Деловая Москва».
13.36 «Инспектор Деррик». Т/с
14.45 «События».
15.00 «Свой дом» «Из рук в руки».
15.30 «Регионы. Прямая речь».
15.56 «Телемагазин»
16.01 «Песенка года»
16.30 «Алло, ТВ!»
17.30 «Супердиск».
17.45 «События».
18.09 «Пять минут деловой Москвы».
18.15 «21 кабинет» с В. Белицим.
18.40 «Телемагазин»
19.00 «Расследование Элоизы Ром»
19.44 «Телемагазин».
19.50 «Отдел «Х»».
20.45 «События».
21.28 «Мазетро вор» Х/ф
23.18 «Времечко».
23.50 «Петровка, 38»
0.10 «25-й час. События».
0.35 «Мода pop-stop».
1.15 «Первая волна». (США-Канада)
2.06 «Синий троллейбус».

Свадьбы,
юбилеи,
выпускные
вечера
33-28-10,
33-39-37

8-905-386-44-76

ПРОДАЕТСЯ

- торговая точка (рынок 9 мкр.)
- УАЗ-33036 тент.

СДАЕТСЯ

1 ком. квартира,
меблированная,
ул. Ленина.
8-927-227-39-38

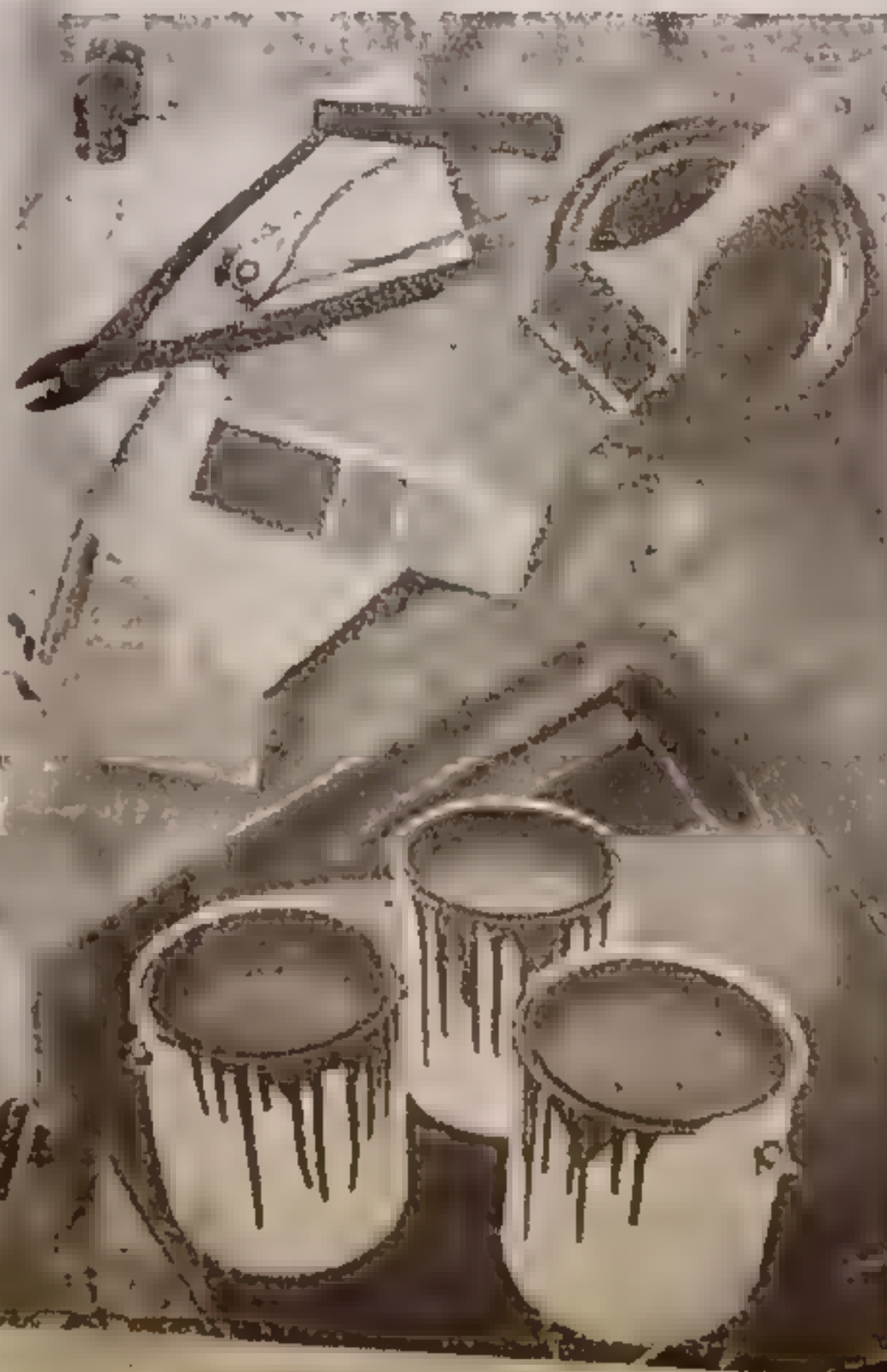
КУПЛЮ
торговый
павильон или

Магазин "ХОЗЯЮШКА"

- Сезонный садово-огородный инвентарь
- Мойки 15 видов
- Замки: накладные, навесные, врезные, гаражные
- Шпаклёвки, лаки, краски, эмали
- Хромированные наборы для кухни и ванных комнат
- Эмалированная посуда от 2 до 25 л
- Насосы водяные, шланги поливочные
- Инструменты
- Бытовая электротехника
- Карнизы, вешалки

РЫНОК "РОКОТ" 3 м-он
тел: 66-57-00, 66-81-25

Ленина, 91
(рынок "МАДОННА")
тел. 44-04-72



Магазин
Фрагман

Скидки каждый день!

ИМПЕРИЯ СВЕТА

МАГАЗИН ТОВАРОВ ДЛЯ ДОМА

Представляет к продаже:

- огромный выбор люстр, бра, торшеров
- всегда большой выбор смесителей для ванн и кухонь, душевые стойки, душевые панели
- карнизы из натурального дерева импорт. произв., споты для подвесных потолков, настенные часы
- хромированные аксессуары для кухонь и ванных комнат
- металлопластиковые трубы и фитинги, пластиковые трубы и фасонина малой канализации
- зеркала и хромированные наборы в/к, унитаза, умывальники
- кухонные вытяжки, а также много полезных вещей для дома

РЫНОК "РОКОТ" (3 м-он, Ленинский рынок) т.: 30-15-19
Авторынок "Дон", 9 м-он т.: 303-802

светотехника, вентиляторы, тентельные и т.д.

1 ком. квартира,
мебелированная,
ул. Ленина.
8-927-227-39-38

Ленина, 91
(рынок "МАДОННА")
тел. 44-04-72

КУПЛЮ
торговый
павильон или
магазин
8-927-104-09-60
33-67-86

**МЕБЕЛЬ
ИЗ СТЕКЛА**
отдел

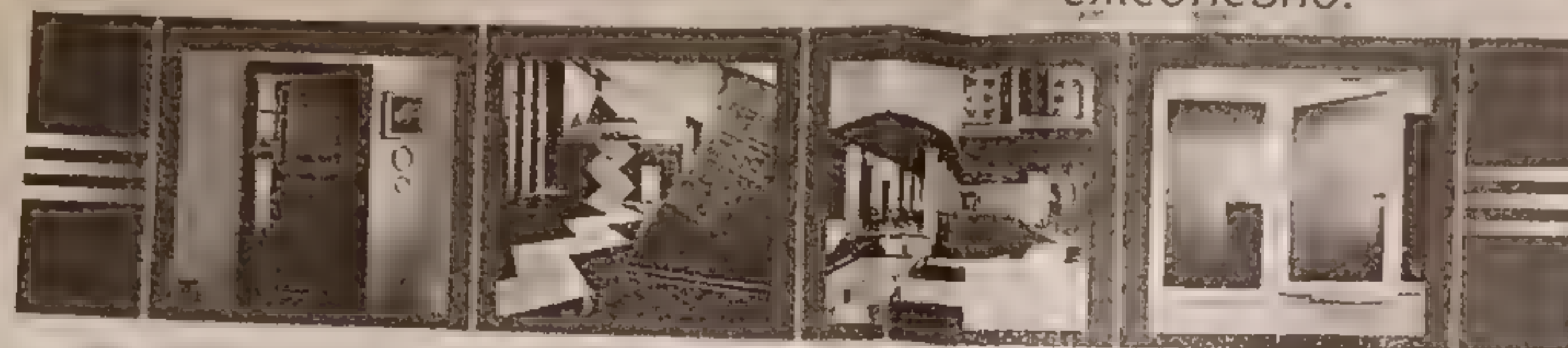
«Мир стекла»
(магазин «ГРАНД»)
ТЦ «ДАНКО»
(рядом с «Бездной»)
44-63-81

ПЯТНИЦА, 20 МАЯ
ОРТ

6.00 «Доброе утро».
9.00 Новости.
9.20 «Умножающий печаль»
10.30 «Клон». Т/с.
11.30 Дисней-клуб: «Ведьма».
12.00 Новости.
12.20 «Опять засада».
Комедия.
14.30 «Угадай мелодию»
с В. Пельшем.
15.00 Новости.
15.20 «Мерседес» уходит от
погоны». Х/ф.
16.50 «Пять вечеров».
18.00 Вечерние новости.
18.20 «Коломбо»
предупреждает»
Дело 2003 г. Док. детектив.
18.50 «Основной инстинкт».
19.50 «Поле чудес»
с Л. Якубовичем.
21.00 Время.
21.25 Большая премьера.
23.00 Что? Где? Когда?
0.20 «Мститель». Х/ф.
2.00 «Дюна». Х/ф.
4.30 «Медицинская академия».
Т/с.

магазин
Флагман

ул. Факел Социализма, 14



Панели ПВХ и МДФ оптом и в розницу, наличный и безналичный расчет. Кредит
Водонагреватели "Термекс" (Италия) от 10 до 100 литров
Гипсокартон и комплектующие
Сухие строительные смеси

В розницу и по оптовым ценам!
Возможна комплектация по индивидуальному заказу!

РОССИЯ

5.00 «Доброе утро, Россия!»
8.45 «Наваждение». Т/с
9.45 «Мой серебряный шар»
Л. Марченко
10.45 «Вести. Дежурная часть»
11.00 «Вести»
11.50 «Мусульмане»
12.00 «Вся Россия»
12.15 «Городок». Дайджест
12.45 «В поисках приключений»
13.45 «Вести. Дежурная часть»
14.00 «Вести»
14.30 «Частная жизнь»
15.30 «Боец». Т/с
16.30 «Вести. Дежурная часть»
17.00 «Вести».
17.10 Кулагин и партнеры
17.45 «Кармелита». Т/с
18.45 «Исцеление любовью». Т/с
19.45 «Вести. Дежурная часть».
20.00 «Вести»
20.50 «Спокойной ночи, малыши!»
21.00 «Кривое зеркало. Театр Е.
Петросяна».
23.00 «Америкэн бой». Х/ф
1.20 «Бешеный пес и Глори».
(США). Х/ф.
3.20 «Дорожный патруль».
3.35 «Закон и порядок. Специальный
корпус». (США). Т/с.
4.25 «Ангелы Чарли». (США). Т/с.
5.15 «Евроныус» на русском языке.

НТВ

6.00 «Сегодня утром»
8.55 «Я все решу сама-2». 2 с. Т/с.
10.00 «Сегодня»
10.15 «Военное дело»
10.50 «Улицы разбитых фонарей-6»
11.55 «Ризлтор». Т/с
13.00 «Сегодня»
13.35 «Аэлиты, не приставай к
мужчинам». Комедия.
15.35 Игры разума
16.00 «Сегодня»
16.20 «Принцип домино».
17.25 «Стресс»
18.35 «Чрезвычайное происшествие»
19.00 «Сегодня» с М. Осойным.
19.35 «Глубокое синее море»
(США). Х/ф
21.50 «Чрезвычайное происшествие»
22.00 «Сегодня»
22.40 «Совершенно секретно»
«Информация к размышлению»
23.40 «Обитель зла». (Германия-США-
Франция-Великобритания). Х/ф.
1.50 Бильярд.
2.30 Кома: это правда.
3.05 «Коллекция Даниэля Стиль».
«Воспоминания». 2 (США). Т/с.
4.00 «Сегодня».
4.15 «Звездные врата-3». (США). Т/с.
5.10-6.00 «Мертвые негут-2».
(США). Т/с.

СТС

6.00 «Бeverли Хиллз 90210». Т/с
6.40 «Приключения Рекса». М/с.
6.50 «Смешарики». М/с
7.00 «Приключения Вуди и его
друзей». М/с.
7.30 «Моя прекрасная няня». Т/с.
8.00 «Талисман любви». Т/с
9.00 «Истории в деталях»
9.30 «Зачарованные». Т/с
10.30 «Без пощады». Х/ф.
13.00 «Томми-оборотень». Т/с.
13.30 «Рикки-Тикки-Тави». М/ф.
14.00 «Деннис-непоседа». М/с.
14.35 «Новые приключения
Скуби Ду». М/с
15.00 «Экскалибур». М/с.
15.30 «Лига справедливости». М/с.
16.00 «Зена - королева воинов». Т/с.
17.00 «Зачарованные». Т/с.
18.00 «Комиссар Рекс». Т/с.
18.55 «Моя прекрасная няня». Т/с.
19.30 «Истории в деталях».
20.00 «Талисман любви». Т/с.
21.00 «Красотка-2». Х/ф.
23.10 «Истории в деталях».
23.40 «Моя прекрасная няня». Т/с.
0.15 «Американский оборотень в
Париже». Х/ф.
2.20 «Вышибала». Х/ф.
3.55 «Город страха». Х/ф.

ТНТ

5.50 «Москва. инструкция по
применению»
6.15 «Любовь и тайны Сансет Бич».
7.05 «Глобальные новости».
7.10 «Как говорит Джинджер». М/с.
7.35 «Крупные бобы». М/с.
8.00 «Эй, Арнольд!». М/с.
8.25 «Маззи». М/с.
8.30 Русская усадьба-4.
9.00 «Завтрак с Дискавери». «Хит-
парад дикой природы». 8 с.
10.00 «Семейный план». Комедия.
12.15 «Дикая семейка Торнберри».
12.40 «Эй, Арнольд!». М/с.
13.05 «Ох уж эти детки». М/с.
13.30 Телемагазин.
14.00 «Школа ремонта».
15.00 «Толстая девчонка». Т/с.
16.00 «Дом-2. Первая весна».
17.00 «Большой Брат».
18.00 «Школа ремонта». «Золотая
кухня для Жемчужных».
19.00 «Вокруг света за 80 дней». М/с.
19.30 «Москва. инструкция по
применению».
20.00 «Большой Брат».
21.00 «Дом-2. Первая весна».
22.00 «Замороженный». Комедия
0.15 «Дом-2». «После заката».
0.45 «Москва. инструкция по
применению».
1.15 «Большой Брат. Ночная жизнь».

ТВ-ЦЕНТР

5.45 «Настроение».
8.45 «Газетный дождь».
9.00 «Маззистро вор». Х/ф.
10.40 «Отдел «Х»».
11.25 «Петровка, 38».
11.45 «События».
12.03 «Я-мама».
12.34 «Анна на карте».
12.49 «Денежный вопрос».
13.05 «Деловая Москва».
13.36 «Инспектор Деррик». Т/с.
14.45 «События».
15.00 «Свой дом». «Из рук в руки».
15.30 «Регионы. Прямая речь»
15.56 «Телемагазин».
16.01 «Степа-морях». М/ф.
16.30 «Алло, ТВ!»
17.30 «Супердиск».
17.45 «События».
18.15 «Приглашает Б. Ноткин».
18.40 «Телемагазин».
19.00 «Расследование Элоизы Ром»
19.44 «Телемагазин».
19.50 «Народ хочет знать»
20.45 «События».
21.28 Премия «Шансон года-2005»
23.38 «Временко».
0.10 «Петровка, 38».
0.30 «25-й час. События»
0.55 «Русский век»
1.36 «Ущерб» (Великобритания-
Франция). Х/ф.



СУББОТА, 21 МАЯ

ОРТ

6.00 Новости.
6.10 «Максимальное влияние» Т/с.
6.40 «Любимая» Х/ф
8.20 Играй, гармонь любимая!
9.00 Слово пастыря
9.10 Здоровье
10.00 Новости
10.10 «Три окна» А. Макаревича.
10.40 «Спасатель» Д/ф
11.20 «Кумиры» С. Крючкова
12.00 Новости
12.10 История с географией «Власть Нефертити»
13.10 Дисней-клуб. «Микки Маус и его друзья»
13.40 Умницы и умники.
14.30 «Мушкетеры. Судьба четырех»
15.20 «Слабое звено»
16.10 «Прости!»
17.00 В гостях у Л. Измайлова.
18.00 Вечерние новости
18.10 В гостях у Л. Измайлова (продолжение)
20.00 «Кто хочет стать миллионером?»
21.00 Время
21.20 «Розыгрыш»
22.40 Конкурс «Евровидение-2005» Финал
3.00 «Деревня проклятых» Триллер
4.40 «Медицинская академия» Т/с.

РОССИЯ

5.55 «Увольнение на берег» Х/ф
7.15 «Большая перемена» с Ю. Николаевым.
7.40 «Золотой ключ»
8.00 «Вести»
8.20 «Русское лото»
8.55 «Утренняя почта»
9.25 «Субботник»
10.10 «Смехопанорама Е. Петросяна»
11.00 «Вести»
11.20 «Сто к одному»
12.15 «В поисках приключений»
13.15 «Клуб сенаторов»
14.00 «Вести»
14.20 «Молодые» Х/ф.
16.00 Концерт Кубанского казачьего хора
17.25 «Загадки Брестской крепости»
18.00 «Веселый вечер «Аншлага»
19.50 «В Городке»
20.00 «Вести»
20.25 «Зеркало»
20.35 «Честный детектив»
21.05 «Субботний вечер»
23.00 «Синьор Робинзон» (Италия) Комедия
1.10 «Затяжной прыжок» (США) Х/ф
3.20 «Пошел ты, Фредди!» (США). Комедия.
5.00 «Евроньюс» на русском языке

НТВ

6.00 «Дядя Степа - милиционер».
6.20 «Глубокое синее море» Х/ф.
8.00 «Сегодня».
8.15 «Полицейский Кэтс и его собака: не пейте эту воду» (Канада) Т/с
8.50 «Без рецепта».
9.25 «Дикий мир» с Т. Баженовым.
10.00 «Сегодня».
10.20 «Растительная жизнь».
10.55 «Кулинарный поединок».
11.55 «Квартирный вопрос»
13.00 «Сегодня»
13.20 «Особо опасен!»
14.10 «Последнее дело Вареного» Комедия.
16.00 «Сегодня».
16.20 «Женский взгляд» Н. Бондарчук.
16.55 Своя игра
17.55 Пжец.
19.00 «Сегодня» с М. Осокиным
19.35 «Профессия-репортер»
20.05 «Программа максимум»
20.55 «Квартирант». (Франция) Комедия
23.00 «Юбилей С. Шойгу»
0.20 «Мировой бокс»
1.30 «Под песком» (Франция) Х/ф
3.20 «21»
4.00 «Сегодня»
4.15-6.15 «Любовники Марии» (США). Х/ф.

СТС

6.00 «Дом с привидениями» Х/ф.
7.50 «Табалуа» М/с.
8.20 «Смешарики» М/с.
8.30 «На Диком Западе»
9.00 «Том и Джерри» М/с.
9.15 «Полудра!»
9.45 «Том и Джерри» М/с.
10.05 «Продол» Х/ф.
12.00 «Самый умный»
14.00 «Спешите, ремонт».
15.00 «Сверхмассивные черные дыры».
16.00 «Истории в деталях» «Специальный выпуск»
16.30 «Улицы разбитых фонарей». Страховочный вариант. Т/с
17.45 «Красотка-2» Х/ф
19.50 «Моя прекрасная няня» Т/с.
21.00 «Милашка» Х/ф.
22.55 «Стрекоза» Х/ф
1.00 «Пистолет «Питон-357» Х/ф.
3.20 «Инспектор Лаварден» Х/ф.

ТНТ

7.00 «Наша секретная жизнь-3» Т/с.
7.50 «Жестокие войны» М/с
8.20 «Коалы не виноваты» Т/с.
8.45 «Каламбур».
9.05 «Фигли-Мигли»
9.35 «Маски шоу»
10.00 «Замороженный» Комедия.
12.10 «Крашенный лис» М/ф.
12.25 «Маззи» М/с.
12.40 «Сейлормун - супервоин» М/с.
13.20 «Маззи» М/с
13.30 «Две блондинки против грязи»
14.00 «Каламбур».
14.30 «Верю - не верю».
15.00 «Большой Брат».
16.00 «Дом-2. Первая весна»
17.00 «Саша+Маша» Т/с
17.30 «Москва инструкция по применению»
18.00 «Запретная зона»
19.00 «Верю - не верю»
19.30 «Фигли-Мигли»
20.00 «Большой Брат»
21.00 «Дом-2. Первая весна»
22.00 «Комеди Клаб» Комедия
23.00 «Секс» с А. Чеховой
23.30 «Секс-инструкции для девушек» 6 с
0.00 «Дом 2» «После заката»
0.30 «Большой Брат. Ночная жизнь».
1.00 Наши лесни.
1.20 «Любовь на шестерых» Т/с

ТВ-ЦЕНТР

6.20 «Цирк» Х/ф
8.07 «Песенка года».
8.33 «Православная энциклопедия»
9.00 «Право на надежду»
9.26 «Трое на острове» М/ф.
9.47 «АБВГДейка».
10.15 «Без репетиций».
11.00 События. Утренний рейс.
11.15 «Городское собрание».
11.50 «Солнечный круг».
12.32 «Пока бьют часы» Х/ф.
13.48 «Два рояля»
14.45 «События».
15.03 «Неделя моды в Москве».
16.32 «По улицам комод водили» Комедия
18.00 «Мы идем искать» «Витамин роста» М/ф.
18.14 «Телемагазин»
18.19 «Русский век»
18.54 «Телемагазин»
19.00 «События»
19.10 «Так поступают настоящие женщины» (Франция) Т/с.
21.00 «Постскриптум» с А. Пушкиным
22.04 «Зачем тебе алиби?» Т/с.
0.25 «События».
0.36 «Открытый проект».
2.33 «Незабываемое» Триллер.

специализированная клиника панацея

Тел. 8-920-082-11-11 4-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26-27-28-29-30-31-32-33-34-35-36-37-38-39-40-41-42-43-44-45-46-47-48-49-50-51-52-53-54-55-56-57-58-59-60-61-62-63-64-65-66-67-68-69-70-71-72-73-74-75-76-77-78-79-80-81-82-83-84-85-86-87-88-89-90-91-92-93-94-95-96-97-98-99-00

АДРЕС: Минская, 7а, тел. 22-21 -32

АНОНИМНАЯ ДИАГНОСТИКА и лечение по научно обоснованным методам ТРИХОМОНОЗА, ГОНОРЕИ, ХЛАМИДИОЗА, КАНДИДОЗА, МИКОПЛАЗМОЗА, ГЕРПЕСА, ГАРДНЕРЕЛЛЕЗА, КОНДИЛОМ. Одно-разовый инструмент.

УРОЛОГИЯ апробированной технологии ведущих клиник Израиля, Германии) простатит, аденома простаты, импотенция, магнито-лазерная, ультразвуковая терапия, электростимуляция, трансуретральный дренаж

ДЕРМАТОЛОГИЯ лечение экземы, псориаза, юношеских угрей и других кожных заболеваний у взрослых и детей.

МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ

работников пищевой отрасли, общественного питания, торговли.

ГИНЕКОЛОГИЯ кольпиты, эрозий, вагиниты, аднекситы, эндометриты, фибромы, диагностика сроков беременности, удаление и введение спиралей. Кольпоскопия.

Врачи: **АНДРЕЕВА О.Н., КАСАТКИНА Т.И., АНДРЕЕВ С.Ю., ХАНИН Ю.А., СОМОВА Н.А., СЕДАВНЫХ Е.П.**

Помещения под офисы
в центре города
с евроремонтом,
телефоном

и выделенными линиями
под интернет от 10 до 180 м².
39-16-16, 321-321



медицинская клиника
АНДРО-МЕД

предлагает
Услуги специалистов:

- Дерматолога
- Уролога
- Андролога
- Гинеколога
- Офтальмолога детского и взрослого
- Невролога детского и взрослого
- Гастроэнтеролога
- Оториноларинголога детского и взрослого
- Эндокринолога
- Кардиолога
- Терапевта
- Педиатра
- Аллерголога детского и взрослого
- Хирурга
- Психиатра
- Психотерапевта

46-08-09

46-08-78

ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

ПРОДАМ

- пчел. Тел. 8-927-629-69-70.
- ВАЗ-2108, в хорошем состоянии Тел 333-800
- УАЗ-33036, тент. Тел. 8-927-227-39-38
- дом 420 м² Тел 30-11-11
- торговую точку (рынок 9 мкр) Тел 8-927-227-39-38
- пивное оборудование, охладитель на 150 литров (Испания), кеги. 333-800.

КУПЛЮ

- торговый павильон или магазин. Тел 8-927-104-09-60, 33-67-86.
- пинчера. 37-55-67.

РАБОТА

- требуются менеджеры по рекламе с л/а. Высокая оплата. Тел. 33-80-77, 8-927-121-17-15.
- требуются бармены. Тел. 33-07-02, 8-905-368-10-55

Стоимость объявления:

частное - 10 руб./слово
коммерческое - 20 руб./слово
услуги - 15 руб./слово

ЦЕНТР КВАНТОВОЙ МЕДИЦИНЫ

проводит уникальное комплексное обследование и лечение заболеваний суставов и позвоночника, желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы, бронхолегочных заболеваний, лечение головных болей, люмбаго, ишиаса, энтероколита, фибромиалгии.

ДЕРМАТОЛОГИЯ лечение экземы, псориаза, юношеских угрей и других кожных заболеваний у взрослых и детей.

МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ

работников пищевой отрасли, общественного питания, торговли.

ГИНЕКОЛОГИЯ кольпиты, эрозии, вагиниты, аднекситы, эндометриты, фибромы, диагностика сроков беременности, удаление и введение спиралей. Кольпоскопия.

Врачи: **АНДРЕЕВА О.Н., КАСАТКИНА Т.И., АНДРЕЕВ С.Ю., ХАНИН Ю.А., СОМОВА Н.А., СЕДАВНЫХ Е.П.**

- предлагает Услуги специалистов:
- Дерматолога
 - Уролога
 - Андролога
 - Гинеколога
 - Офтальмолога *детского и взрослого*
 - Невролога *детского и взрослого*
 - Гастроэнтеролога
 - Оториноларинголога *детского и взрослого*
 - Эндокринолога
 - Кардиолога
 - Терапевта
 - Педиатра
 - Аллерголога *детского и взрослого*
 - Хирурга
 - Психиатра
 - Психотерапевта
- 46-08-09**
46-08-78

коммерческих - 20 руб./слово
услуги - 15 руб./слово

ЦЕНТР КВАНТОВОЙ МЕДИЦИНЫ

проводит уникальное комплексное обследование и лечение заболеваний суставов и позвоночника, желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы, бронхолегочных заболеваний, лечение головных болей, люмбаго, энтерита, фибромиомы, мастопатии, простатита, энуреза и иммунодефицитных состояний у детей.

Наш адрес: ул. Комсомольская, 29,
Центральная районная поликлиника № 6,
1 этаж, тел. 44-30-77.

Режим работ: с 8.00 до 19.00,
перерыв: с 13.00 до 14.00, без выходных.

Открылся магазин ОТДЕЛОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И САНТЕХНИКА.

Здание РУСа (9 мкр-он); Пр. Героев, 23/7,
тел. 39-32-77

Муниципальная автошкола «ТОРУС»

год основания 1992, лиц. № А162131

Ул. Ак. Жук, 12, тел. 44-70-62

- Обучение водителей категорий А, В, ВС,
- Переподготовка с «В» на «С», с «С» на «D» и «Е».
- Обучение по 20 час. программе: перевозка грузов;
- по 40 час. программе: перевозка пассажиров;
- по 62 час. программе: перевозка опасных грузов;
- по 82 час. программе: ответственный за лицензирование.

Ваше такси **300-600 35-65-35**

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 22 МАЯ


ОРТ	РОССИЯ	НТВ	СТС	ТНТ	ТВ-ЦЕНТР
6.00 Новости	5.50 «Ахваланги на дне». Х/ф	6.15 «Босиком в парке». (США)	6.00 «Опасные герои». Х/ф.	7.00 «Наша секретная жизнь-3». Т/с	5.40 «Жандарм на прогулке».
6.10 «Максимальное влияние». Т/с	7.10 «Зимняя сказка». М/ф	Комедия	7.50 «Табалуга». М/с.	7.50 «Жестокие войны». М/с	(Франция-Италия). Комедия.
7.00 «Пропал друг». Х/ф.	7.40 «Военная программа» А. Сладкова	8.00 «Сегодня»	8.20 «Смешарики». М/с.	8.20 «Коалы не виноваты». Т/с	7.37 «Отчего, почему?»
8.20 Армейский магазин	8.00 «Вести»	8.15 «Сказки Баженова»	8.30 «На Диком Западе». М/с.	8.45 «Каламбур»	8.30 «Марш-бросок».
8.50 Дисней-клуб: «С добрым утром, Микки!»	8.20 «Студия «Здоровье»	8.40 «Их нравы»	9.00 «Оливер Твист». М/с.	9.05 «Фигли-Мигли»	9.00 «Два рояля».
9.10 «В мире животных»	8.50 «ТВ Бинго шоу»	9.25 Едим дома.	9.35 «Милашка». Х/ф.	9.35 «Маски-шоу»	9.39 «Телемагазин».
10.00 Новости	9.05 «Диалоги о животных»	10.00 «Сегодня»	11.25 «Моя прекрасная няня»	10.00 «Двадцать долларов». Драма	9.46 «Наш сад».
10.10 «Непутевые заметки» с Д. Крыловым	10.00 «Вокруг света»	10.20 «Чрезвычайное происшествие»	12.00 «Жизнь прекрасна».	12.05 «Валидуб». М/ф	10.08 «Лакомый кусочек».
10.30 Пока все дома	11.00 «Вести»	10.50 «Тор Gear»	14.00 «Симите это немедленно».	12.25 «Маззи». М/с	10.27 «21 кабинет» с В. Белицким.
11.10 Док-шоу	11.20 «Городок». Дайджест	11.25 Дети напрокат.	15.00 «Кино в деталях».	12.40 «Сейлормун - супервоин». М/с	11.00 «Московская неделя» с А. Леоновым
12.00 Новости	11.55 «Сам себе режиссер»	13.00 «Сегодня»	16.00 «Сегодня»	13.20 «Маззи». М/с	11.31 «Крестьянская застава».
12.10 Живой мир. «Леонардо». 1 с	12.50 С. Альтов «Игра слов»	13.20 «Военное дело»	16.20 Тайны разведки.	14.00 «Каламбур»	12.03 «Супердиск».
13.10 Дисней-клуб: «Микки Маус и его друзья».	13.15 «Парламентский час»	14.00 «За витриной универмага»	16.55 Своя игра.	14.30 «Верю - не верю»	12.14 «Женатый холостяк». Комедия.
13.30 «Весенняя шутка» с С. Ещенко.	14.00 «Вести»	Комедия	17.55 Лжец.	15.00 «Большой Брат»	14.11 «Приглашает Б. Ноткин».
14.00 Футбол. Чемпионат России.	14.20 «Фитиль N42»	16.00 «Сегодня»	19.00 «Сегодня» с М. Осокиным.	16.00 «Дом-2. Первая весна»	Н. Михалков.
«Торпедо» - «Локомотив».	15.05 «Материнская любовь»	16.20 Тайны разведки.	19.40 «Чистосердечное признание».	17.00 «Саша+Маша». Т/с.	14.45 «События».
16.00 «Внезапная смерть». Х/ф	Мелодрама	17.55 Лжец.	20.15 «Опера. Хроники убойного отдела: халтурка». Т/с.	17.30 «Две блондинки против грязи».	14.58 «Прорыв».
18.00 Времена.	17.25 «Комната смеха»	19.00 «Сегодня» с М. Осокиным.	22.22 «Воскресный вечер» с В. Соловьевым	18.00 «Школа ремонта».	15.25 «Русалочка», «Каникулы
18.50 «КВН-2005». Высшая лига.	18.20 Концерт Жасмин «Да!»	19.40 «Чистосердечное признание».	23.40 «Про уроков и людей». Х/ф.	19.30 «Фигли-Мигли».	Бонифация», М/ф.
21.00 Времена.	20.00 «Вести недели» с С. Брилевым.	17.55 Лжец.	1.40 «Заводной апельсин».	20.00 «Большой Брат».	16.16 «Парк юмора» с В. Вишневым.
21.45 «Звездные войны: атака клонов». Х/ф.	21.00 «Специальный корреспондент»	19.00 «Сегодня» с М. Осокиным.	(Великобритания-США). Х/ф.	21.00 «Дом-2. Первая весна».	17.10 «Любовь с привилегиями». Х/ф.
0 20 Бокс. М. Байер - Д. Грин.	21.25 «Западная». (США). Х/ф.	19.40 «Чистосердечное признание».	4.00 «Сегодня».	22.00 «Агентство НПС-2». Т/с.	20.00 «Момент истины».
1.10 Суперчеловек. «Страсти о подростках». Фильм 1.	23.40 «Переговорщик». (США-Германия). Х/ф	20.15 «Опера. Хроники убойного отдела: халтурка». Т/с.	4.10 «Заводной апельсин».	23.00 «Комеди Клаб». Комедия.	21.01 «Зачем тебе алиби?». Т/с.
2.10 «Секретные материалы». Т/с.	2.20 Чемпионат мира по автогонкам в классе «Формула-1». Гран-при Монако.	22.22 «Воскресный вечер» с В. Соловьевым	(Великобритания-США). Х/ф	0.00 «Секс» с А. Чеховой.	23.20 «Завтра, послезавтра и все дни недели».
3.10 «Попай - моряк». Х/ф.	3.25 «Прочная сеть». (США). Детектив.	23.40 «Про уроков и людей». Х/ф.	4.25-6.00 «Джози и кошечки». (США). Комедия.	0.30 «Дом-2». «После заката».	23.53 «Деликатесы»
5.00 «Последняя жертва наркома Ежова». Д/ф.	4.15 «Евроныс» на русском языке.	1.40 «Заводной апельсин».		1.00 «Большой Брат. Ночная жизнь».	0 33 «С. Пенкин. Лучшее».
		2.20 Чемпионат мира по автогонкам в классе «Формула-1». Гран-при Монако.		1.30 Наши песни.	2.05 «Ведьмы». (Испания). Х/ф.

Учредитель: ИП Никифорова Л.Я. Редактор: Крупа Артем. Адрес редакции: 413864, г. Балаково, пр. Героев, 41, телефон: 33-80-77, e-mail: krasmarkbalakovo@mail.ru. За содержание текстов объявлений и рекламы редакция ответственности не несет. Рекламуемые товары и услуги подлежат обязательной сертификации в случаях, предусмотренных законом. Газета зарегистрирована в Федеральном агентстве по печати и массовым коммуникациям. Выходит один раз в неделю. Распространяется бесплатно. Тираж 40 000 экз. Отпечатана в ОАО «Издательство Слово».

Бесплатная газета в каждый дом!

БАЛАКОВСКИЙ КУРЬЕР

33-80-77
300-471



БАЛАКОВО ПУГАЧЕВ ВОЛЬСК 6(91). 22 февраля 2007г.



ИНТЕР ОКНА

ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА И ДВЕРИ
из немецкого профиля ARtec
КОНДИЦИОНЕРЫ ВЕДУЩИХ ФИРМ

Пр. Героев, 26, тел.: 30-43-30
Центр. офис: ул. Ак. Жук, 34, тел.: 44-16-95, 30-42-30



**ДЕКОРАТИВНЫЕ СТРУКТУРНЫЕ
ИТУРАТУРКИ ДЛЯ НАРУЖНЫХ
И ВНУТРЕННИХ РАБОТ**

ФИРМЫ: MAKITA, DEWALT, SKIL, ИНТЕРСКОЛ, BOSCH

АККУМУЛЯТОРНЫЕ ДРЕЛИ-ШУРУПОВЕРТЫ

ПЕРФОРАТОРЫ И МОЛОТКИ

УГЛОВЫЕ ШЛИФОВАЛЬНЫЕ МАШИНЫ

Откосы, линолеум, АРТ-двери, лакокрасочная продукция, панели пластик

Ул. Комарова, 135/1
66-81-11, 62-38-59




ИСКУССТВО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОСТРАНСТВА

Компания предлагает уникальную систему хранения, которая применяется в самых разных помещениях от кухни и ванной до гардеробной комнаты.

Принципиально новый способ организации пространства с установкой оборудования фирмы ELFA.

СКАНДИНАВСКОЕ КАЧЕСТВО - ГАРАНТИЯ 10 ЛЕТ!

Гостиница "Балаково", офис 301
тел.: 68-24-98




ШАШЛЫЧНАЯ

на лыжной базе
"СНЕЖИНА"

300-288

МЯСО. РЫБА. ПТИЦА
ЮБИЛЕИ. ТОРЖЕСТВА



Le Chic
FRANCE

ЧАСЫ

магазин

Французский дизайн сочетается с качеством японского механизма. Часы-украшения "Le Chic"-это фейерверк цвета, блеска и шика. Кристаллы Swarovski, французский жемчуг в сочетании со сталью и кожей делают каждые из часов поистине достойным украшением любой женщины.

на лыжной базе

"СНЕЖИНКА"

300-288

МЯСО, РЫБА, ПТИЦА
ЮБИЛЕИ, ТОРЖЕСТВА

КРУГЛОСУТОЧНО

ГРУЗОВОЗООФ

ВНУТРИРОССИЙСКАЯ И МЕЖДУНАРОДНАЯ ДОСТАВКА ГРУЗА



Полный комплекс
транспортно-эк-
спедиторских услуг.
64 филиалов в РОССИИ
и КАЗАХСТАНЕ.

- Доставка сборных грузов от 1кг автомобильным и ж.д. транспортом;
- Контейнерные и вагонные перевозки;
- Экспресс доставка груза авиатранспортом;
- Доставка груза из 30 стран ЕВРОПЫ в РОССИЮ и КАЗАХСТАН;
- Диспетчерские услуги по предоставлению в ЕВРОПЕ и РОССИИ автотранспорта грузоподъемностью 10т - 20т с оплатой одного направления;
- Выдача груза со складов компании в 64 городах РОССИИ и КАЗАХСТАНЕ.

ПРД № 7700438 от 25.10.04. вид. МинТранс РФ

БАЛАКОВО:

ул. Промышленная, д.4
тел. (8453) 66-15-55, 66-15-51, 66-15-50, 66-15-45

МОСКВА:

ул. Адмирала Макарова, д.2
тел. (495) 502-18-42
e-mail: info@gruzovozoff.ru



23
февраля
День
Защитника
Отечества

Поздравляем
всех
мужчин!

ТОРЭКС
TOREX

Дилер Саратовской фирмы "Торэкс" реализует:

Двери стальные (25 видов),
замочно-скобяные товары,
сейфы (60 видов)

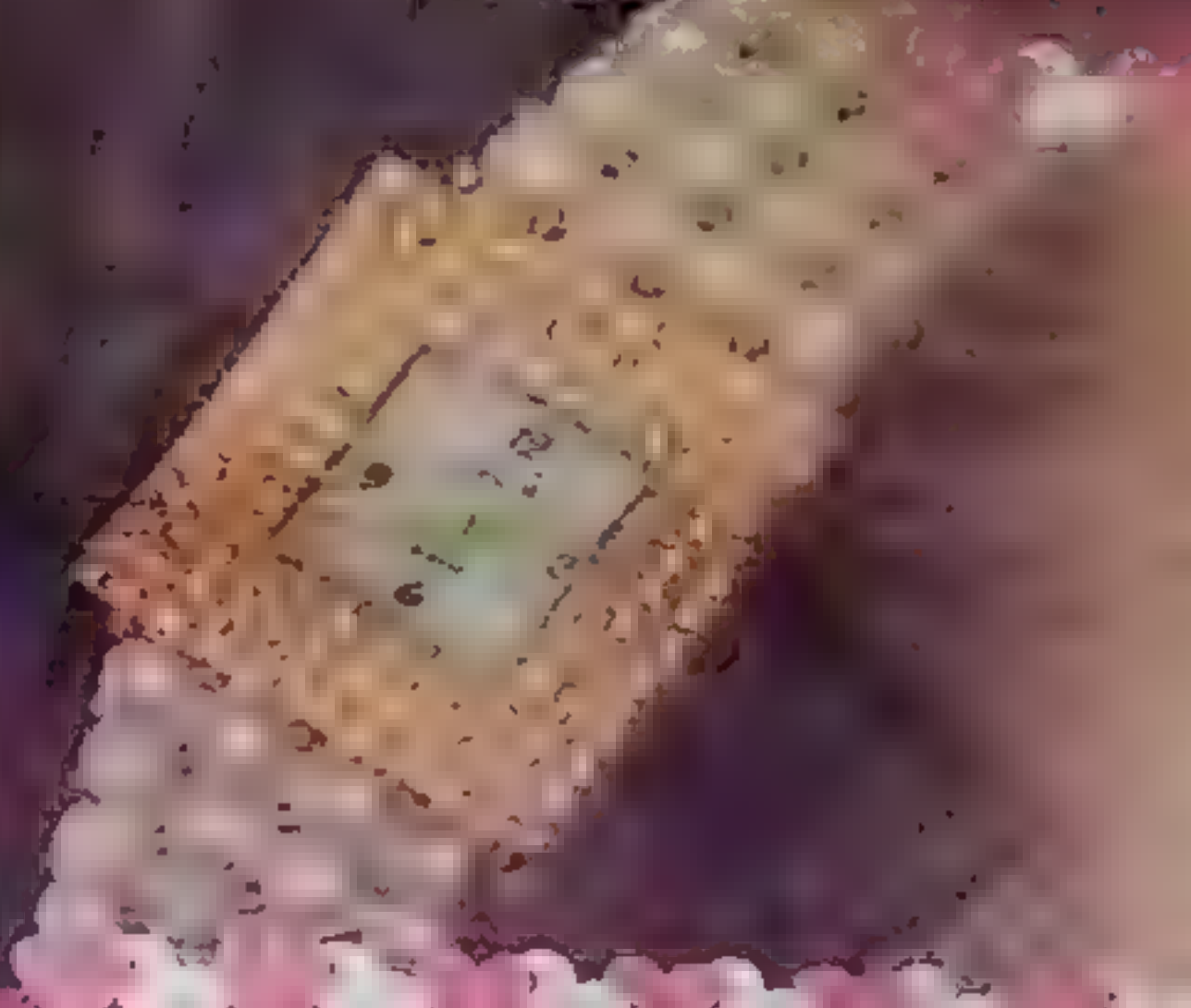
ул. Минская, 14, м-н "Фиалка"
р-к "Рокот", м-н "Городок строй"
т.: 622-447, 68-14-54

Оптовым покупателям СКИДКА!
Замер, доставка, установка БЕСПЛАТНО!

L'Chic
FRANCE

ЧАСЫ

магазин



Французский дизайн сочетается с качеством японского механизма. Часы-украшения "Le Chic"-это фейерверк цвета, блеска и шика. Кристаллы Swarovski, фианиты, жемчуг в сочетании со сталью и кожей делают каждые из часов поистине достойным украшением любой женщины.

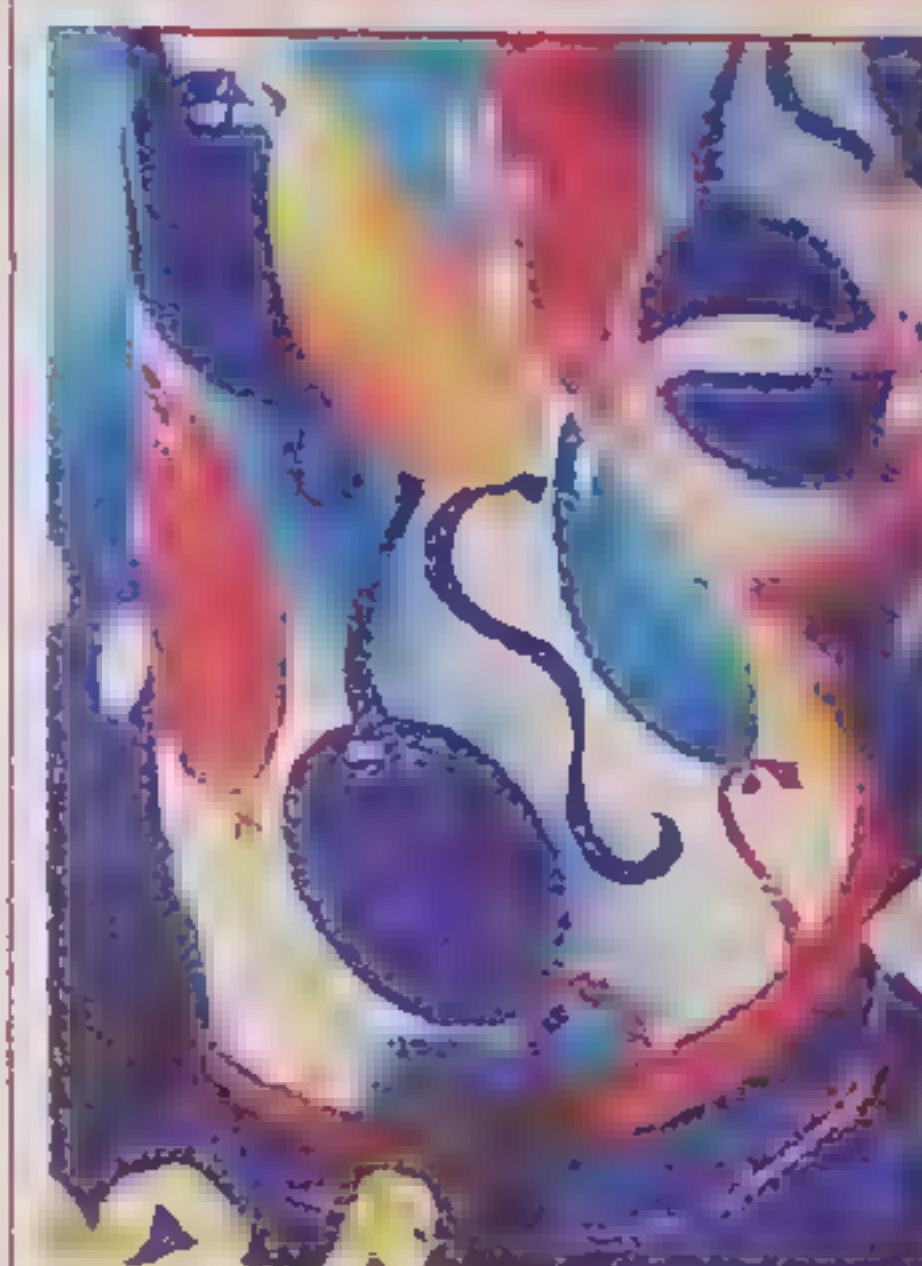
Лучший подарок к 8 Марта!

ул. Ленина, 116, т. 46-16-40, 49-16-29

Все для подарка
Все для праздника

ГАММА

Подарочная упаковка
шары
открытки
плакаты
приглашения
грамоты
конверты
украшения
приколы
атрибуты праздника
сувениры



оптовая торговля низкие цены система скидок

Г. Саратов, ул. Яблочкова, 24. E-mail: gamma-saratov@mail.ru
тел.: (8452) 48-15-15, 26-09-04, 43-62-49, 27-85-94

Единая Служба Такси

444-444



ОКНА ЭЛИТ

ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА И ДВЕРИ

☎ 30-21-31

Пр. Героев, 26

Курьер

наша миссия:
"ОТКРЫТЬ ПЛАЗА ПОТРЕБИТЕЛЮ"

ХОТИТЕ чтобы о
ВАС или вашей услуге
УЗНАЛИ десятки тысяч?

Обращайтесь к нам! **33-80-77**
300-471

Широкий спектр услуг по массовому информированию населения
Курьерская служба
Распространение по почтовым ящикам
Адресная доставка
Полный комплекс полиграфических услуг
Расклейка листовок
Размещение рекламы в газете "Балаковский курьер"

413800, Саратовская обл., г. Балаково, Пр. Героев, 41
Krasmarkbalakovo@mail.ru

КЕНЯ

ГИБКАЯ СИСТЕМА СКИДОК

консультации, замер бесплатно
гарантия 5 лет,
финансирование, рассрочка платежа

ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА АЛЮМИНИЕВЫЕ ФАСАДЫ МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИИ

ул. Степная, 21, ТЦ "Муравей", тел. 302-922
ул. Комарова, 22, тел. 30-20-78

ПОНЕДЕЛЬНИК, 26 ФЕВРАЛЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ	РОССИЯ	НТВ	ТНТ	СТС	ТВЦ
5.05 «Доброе утро».	5.00 «Доброе утро, Россия!»	6.00 «Сегодня утром».	5.45 «Москва: инструкция по применению».	6.00 М/с «Самурай Икс».	6.00 «Настроение».
9.00 Новости.	8.45 «Запрещенный концерт. Немузыкальная история».	9.00 «Кулинарный поединок».	6.10 Т/с «Любовь и тайны Сансет Бич».	6.45 М/ф «Лиса, Заяц И Петух».	8.30 Т/с «Расплата за грехи».
9.20 «Малахов +».	9.45 «Вести. Дежурная часть».	10.00 «Сегодня».	7.00 «Глобальные новости».	6.55 М/с	9.25 Х/ф «Признать виновным».
10.20 Х/ф «Тени исчезают в полдень».	10.00 Т/с «Нац. достояние».	10.20 «Чрезвычайное происшествие»	7.05 М/с «Даша-следопыт».	7.30 Т/с «Моя прекрасная няня».	11.05 «Детективные истории».
11.20 «Детективы».	11.00 «Вести».	10.55 «Квартирный вопрос».	7.30 Т/с «Замуж за миллионера».	8.00 Т/с «Кадетство».	11.30 «Петровка, 38».
12.00 Новости.	11.30 «Вести-Москва»	11.55 Т/с «Стервы, или странности любви».	8.20 Предприниматель.	9.00 «Истории в деталях».	11.45 «События.».
12.20 «Лолита. Без комплексов».	11.50 Т/с «Национальное достояние».	13.00 «Сегодня»	8.35 Наши песни.	9.30 Т/с «Моя прекрасная няня».	12.00 «Постскриптум»
13.20 «Понять. Простить».	12.50 «Частная жизнь».	13.35 Т/с «Сыщики-5».	10.00 Триллер «Ограбление по-итальянски».	10.00 Т/с «Кто в доме хозяин».	13.00 «Момент истины».
14.00 Другие новости.	13.45 «Вести Дежурная часть»	15.30 «Чрезвычайное происшествие»	12.30 М/с «Котопес». 1 с.	10.30 Т/с «Джекет для Золушки». 1 с.	13.50 «Деловая Москва».
14.30 «Контрольная закупка».	14.00 «Вести».	16.00 «Сегодня»	13.00 М/с «Как говорит Джинджер».	12.20 М/ф «Ну, погоди!»	14.30 «Петровка, 38».
15.00 Новости.	14.20 «Вести-Москва»	16.20 Т/с «Улицы разбитых фонарей».	13.30 «Такси».	12.30 Т/с «Не родись красивой».	14.45 «События.».
15.20 «Криминальная Россия».	14.40 Комедия «Сам я - вятский уроженец».	18.30 «Чрезвычайное происшествие»	14.00 Т/с «Саша+Маша».	13.30 М/с	15.00 М/ф: «Приключения запятой и точки», «Вот так тигр!»
16.00 Т/с «Любовь как любовь».	16.40 «Вести Дежурная часть».	19.00 «Сегодня»	14.55 «Дом-2. Про любовь».	16.00 Т/с «Комиссар Рекс».	15.30 «Императорский поезд. Роковой маршрут».
17.00 «Федеральный судья».	17.00 «Вести».	19.40 Т/с «Час Волкова».	15.50 Детектив «Одержимость».	17.00 Т/с «Моя прекрасная няня».	16.15 «Репортер» с М. Дегтярем
18.00 Вечерние новости.	17.20 «Вести-Московская область».	20.45 Т/с «Проклятый рай».	18.00 Т/с «Счастливы вместе».	18.00 Т/с «Очаровательный сосед».	16.30 Новое «Времечко».
18.20 Т/с «Пять минут до метро».	17.40 Т/с «Танго втроем».	21.45 «Чрезвычайное происшествие»	19.00 «Такси».	19.00 Т/с «Кто в доме хозяин».	17.30 «Петровка, 38»
19.10 Жди меня.	18.40 Т/с «Ангел-хранитель».	22.00 «Сегодня»	19.30 «Москва. Инструкция по применению».	20.00 Т/с «Кадетство».	17.45 «События.».
20.00 Т/с «Чужие тайны».	19.40 «Вести. Дежурная часть».	22.40 Т/с «Сталин. Live».	20.00 Т/с «Счастливы вместе».	21.00 Т/с «Убойная сила».	18.15 «В центре внимания».
21.00 Время.	20.00 «Вести».	23.40 Т/с «Парни из стали».	21.00 «Дом-2. Про любовь».	22.00 Х/ф «Один шанс на двоих».	18.45 Т/с «Одно дело на двоих».
21.30 Т/с «Капитанские дети».	20.45 «Вести-Москва».	0.40 «Школа злословия» О. Кашин.	22.00 Комедия «Бунтарка».	0.00 «Истории в деталях».	19.50 «Вендетта: выстрел из прошлого».
22.30 Церемония «Оскар-2007».	21.05 «Спокойной ночи, малыши!»	1.35 Т/с «Улицы разбитых фонарей».	0.05 «Дом-2». «После заката».	0.28 «Настроение» с Е. Гришковцом.	20.45 «События.».
0.10 Ночные новости.	21.15 Т/с «Ваша честь».	3.40 «Совершенно секретно».	0.35 «Москва. Инструкция по применению».	0.30 «Кино в деталях» с Ф. Бондарчуком.	21.15 Т/с «Расплата за грехи».
0.30 «Лилипуты против большого мира».	23.05 «Мой серебряный шар».	«Информация к размышлению».	1.05 «Дом-2. Любовь».	1.30 Комедия «Непредсказуемая Сьюзан».	22.10 Т/с «Против течения».
1.40 Х/ф «Уолл-стрит».	0.10 «Вести+».	4.25-6.00 Т/с «Сыщики-5».	2.05 Комедия «Заряженное оружие». (США).	2.15 Т/с «Таксист».	23.15 «Резонанс».
3.00 Новости.	0.30 «Очевидное - невероятное»		3.35 Цена любви.	3.45 Х/ф «Мутанты-3. Страж».	23.50 «25 час. События.».
3.05 Х/ф «Уолл-стрит».	1.00 «Синемания».			5.00-5.20 Музыка на СТС.	0.15 «Петровка, 38».
3.30 Х/ф «Удивительные истории».	1.30 «Дорожный патруль».				0.35 «Домик окнами в сад».
	1.45 Комедия «Безумный день - среда». (Франция).				1.30 Х/ф «Воры в законе».
					3.00 Т/с «Расплата за грехи».

Рекламные листы.

ООО "Саратовпромвентиляция"

БЫВАЕМ АНТИКВАР

0.30 «Визитки против
старого мира».
1.40 X ф «Уолл-стрит».
3.00 Новости.
3.05 X/ф «Уолл-стрит».
(продолжение).
3.30 X/ф «Удивительные
мгновения».

21.05 «Спокойной ночи, малыши!»
21.15 Т/с «Ваша честь».
23.05 «Мой серебряный шар».
0.10 «Вести+».
0.30 «Очевидное - невероятное».
1.00 «Синемания».
1.30 «Дорожный патруль».
1.45 Комедия «Безумный день
- среда». (Франция).

22.40 Т/с «Сталин. Live».
23.40 Т/с «Парни из стали».
0.40 «Школа злословия». О.
Кашин.
1.35 Т/с «Улицы разбитых
фонарей».
3.40 «Совершенно секретно».
«Информация к размышлению».
4.25-6.00 Т/с «Сыщики-5».

21.00 «Дом-2. Про любовь».
22.00 Комедия «Бунтарка».
0.05 «Дом-2». «После заката».
0.35 «Москва. Инструкция по
применению».
1.05 «Дом-2. Любовь».
2.05 Комедия «Заряженное
оружие». (США).
3.35 Цена любви.

0.30 «Кино в деталях» с Ф.
Бондарчуком.
1.30 Комедия «Непредсказуе-
мая Сюзан».
1.55 Т/с «Тесная компания».
2.15 Т/с «Таксист».
3.45 X/ф «Мутанты-3. Страж».
5.00-5.20 Музыка на СТС.

20.45 «События».
21.15 Т/с «Расплата за грехи».
22.10 Т/с «Против течения».
23.15 «Резонанс».
23.50 «25 час. События».
0.15 «Петровка, 38».
0.35 «Домик окнами в сад».
1.30 X/ф «Воры в законе».
3.00 Т/с «Расплата за грехи».



**Рекламные листы,
этикетки, визитки,
буклеты**

“АНИС”

- Бланки, книги, брошюры,
- папки, удостоверения,
- переплетные работы

Факс/телеф. **44-93-57**
ул. Чапаева, 107

Двери для дома, квартиры и офиса

ИЗ МАССИВА

ЛЕСТНИЦЫ

ВАГОНКА

ДОСКА

ИЗ МАССИВА

ПАРКЕТ

ПЛИНТУС

ОБНАЛИЧКА

УЛ. ЛЕНИНА, 26, ТЕЛ. 44-58-64

Ульяновские двери

Стальные

Межкомнатные

Замер, доставка, установка
БЕСПЛАТНО

ТД “Кобзарь”

ул. Ленина, 29 **т. 460-461**

ООО “Саратовпромвентиляция”

- СПЛИТ-СИСТЕМЫ, БЫТОВЫЕ КОНДИЦИОНЕРЫ
(поставка, монтаж, гарантия)
- СИСТЕМЫ ВЕНТИЛЯЦИИ
(монтаж, пуско-наладка, обслуживание)
- СИСТЕМЫ ВОДОСНАБЖЕНИЯ,
ОТОПЛЕНИЯ, КАНАЛИЗАЦИИ (монтаж)
- ЖЕСТЯНЫЕ РАБОТЫ
(изготовление воздуховодов,
сливов и др.)

30 лет Победы, 41а

т.: (8453) 39-17-46, 8-903-386-46-30

“Агатстрой”

САНТЕХНИКА
ОТОПЛЕНИЕ
СВАРОЧНЫЕ РАБОТЫ
ПЛИТКА (кафель)
ПЛАСТИК (отделка)

30-11-70, 8 927 227 85 26

Гарантия лицензия

Умный дом
ВСЕ ДЛЯ ЭЛЕКТРОМОНТАЖА

Кабель Провод Светильники
Автоматические выключатели
Электросчетчики
Гофра-труба Кабель-каналы
Розетки Выключатели
(ANAM DEK MAKEL)

Тел.: 30-14-14
30-00-03
33-86-34

ПОКУПАЕМ АНТИКВАРИАТ



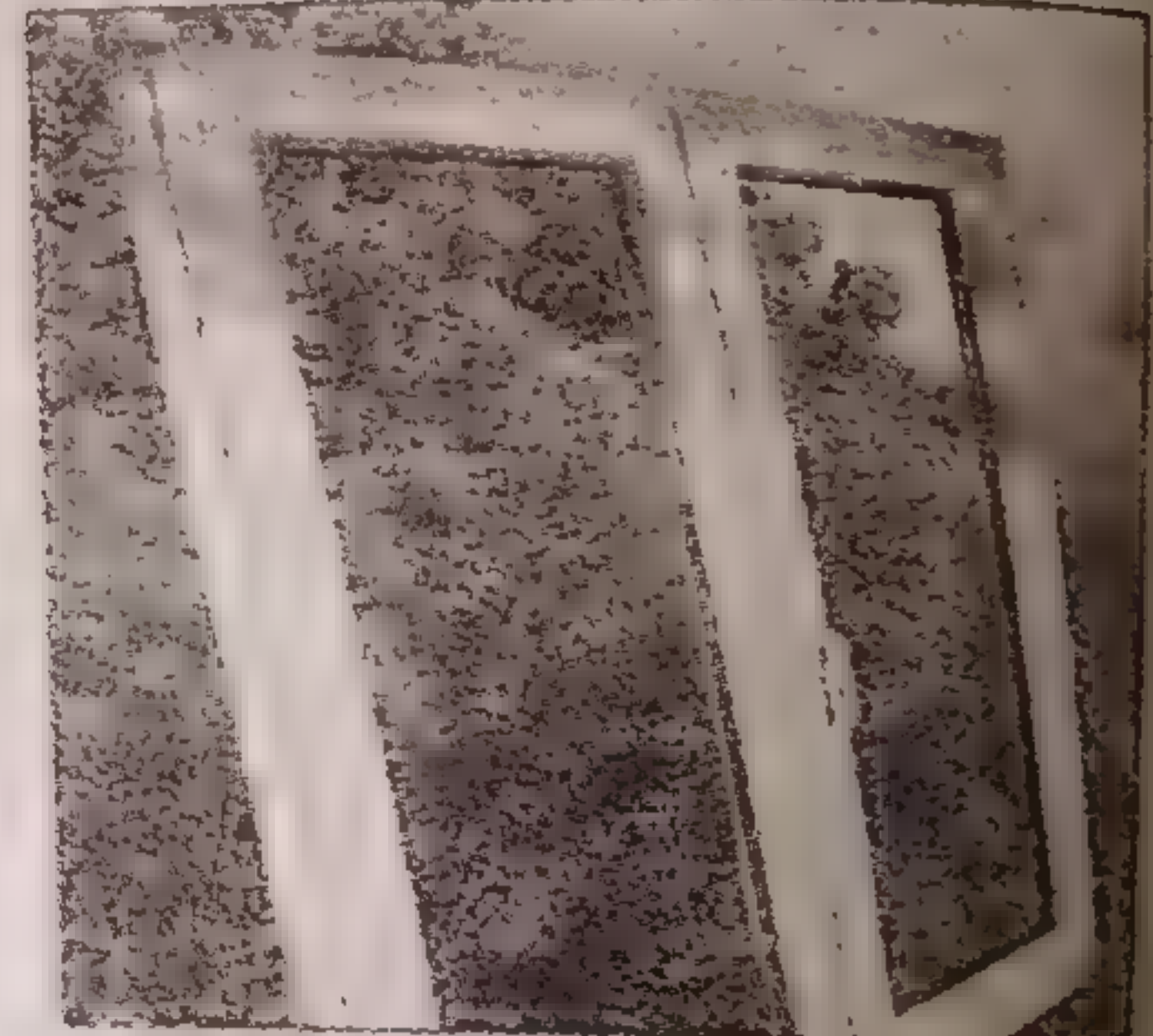
ИКОНЫ, МОНЕТЫ, НАГРАДЫ,
ЗНАЧКИ ДО 1961 Г.
ФАРФОРОВЫЕ СТАТУЭТКИ,
ИЗДЕЛИЯ ИЗ БРОНЗЫ, СЕРЕБРА,
КОСТИ, КНИГИ, ОТКРЫТКИ
И ПРОЧЕЕ...

ВОЛЖСКИЙ КЛУБ

ул. Пролетарская, 63, т. 44-12-98 (р-н ст.рынка)
8 927-625-24-54, 8 906-306-61-91

Лиц.ГС-4-64-01-22-0-6451220360-000473-2
Гос.ком.РФ по строит. и жил.-ком.хоз-ву

ЕВРО-ПЛАСТ



От Вашего выбора
зависит все остальное.
Так пусть Ваш выбор
будет мудрым.

Тел.: 30-14-14
30-00-03
33-86-34



минимальный модуль - 10 кв.см - 20 руб. Приходите по адресу: Проспект Героев, 41 (здание «Золушка»)

ВТОРНИК, 27 ФЕВРАЛЯ

РОССИЯ	НТВ	СТС	ПЕЧ
5.05 «Доброе утро».	6.00 «Сегодня утром»	6.00 М/с «Самурай Икс».	6.00 «Настроение».
9.00 Новости.	9.05 «Наше все!»	6.45 М/ф «На лесной эстраде».	8.30 Т/с «Расплата за грехи».
9.20 «Малахов +».	10.00 «Сегодня».	6.55 М/с	9.25 Х/ф «Никто не хотел умирать».
10.20 Х/ф «Тени исчезают в полдень».	10.20 «Чистосердечное признание».	7.30 Т/с «Моя прекрасная няня».	11.30 «Петровка, 38».
11.20 «Детективы».	11.00 «Две правды».	8.00 Т/с «Кадетство».	11.45 «События».
12.00 Новости.	11.55 Т/с «Стервы, или странности любви».	9.00 «Истории в деталях».	12.00 «В центре внимания».
12.20 «Лолита. Без комплексов».	13.00 «Сегодня».	9.30 Т/с «Моя прекрасная няня».	12.35 Т/с «Одно дело на двоих».
13.20 «Понять. Простить».	13.35 Т/с «Час Волкова».	10.00 Т/с «Кто в доме хозяин».	13.50 «Деловая Москва».
14.00 Другие новости.	14.35 Т/с «Полный вперед!»	10.30 Т/с «Джекпот для Золушки». 2 с.	14.30 «Петровка, 38».
14.30 «Контрольная закупка».	15.30 «Чрезвычайное происшествие».	12.20 М/ф «Ну, погоди!»	14.45 «События».
15.00 Новости.	16.00 «Сегодня».	12.30 Т/с «Не родись красивой».	15.00 М/ф «Янтарный замок».
15.20 «Вне закона».	16.20 Т/с «Улицы разбитых фонарей».	13.30 М/с	15.30 Т/с «Против течения».
16.00 Т/с «Любовь как любовь».	18.30 «Чрезвычайное происшествие».	16.00 Т/с «Комиссар Рекс».	16.30 Новое «Времечко».
17.00 «Федеральный судья».	19.00 «Сегодня».	17.00 Т/с «Моя прекрасная няня».	17.30 «Петровка, 38».
18.00 Вечерние новости.	19.40 Т/с «Час Волкова».	18.00 Т/с «Отчаянные домохозяйки».	17.45 «События».
18.20 Т/с «Пять минут до метро».	20.00 «Вести»	19.00 Т/с «Кто в доме хозяин».	18.15 «В центре внимания».
19.10 «Пусть говорят»	20.45 «Вести-Москва».	19.30 «Истории в деталях».	18.45 Т/с «Одно дело на двоих».
20.00 Т/с «Чужие тайны».	21.05 «Спокойной ночи, малыши!»	19.58 «Настроение» с Е. Гришковцом.	19.50 Лицом к городу.
21.00 Время.	21.15 Т/с «Ваша честь».	20.00 Т/с «Кадетство».	20.45 «События».
21.30 Т/с «Капитанские дети».	21.15 «Сожженные крылья. Предать конструктора».	21.00 Т/с «Убойная сила».	21.15 Т/с «Расплата за грехи».
22.30 «Люди со стертой памятью».	0.15 «Вести+».	22.00 Х/ф «Уличный Боец. Последняя битва».	22.10 Т/с «Против течения».
23.30 Ночные новости.	0.35 Комедия «Безбилетная пассажирка».	0.00 «Истории в деталях».	23.15 «В центре внимания».
23.50 «Искатели». «Золотые ворота Владимира».	2.00 «Дорожный патруль».	0.30 Д/ф «Великаны».	23.50 «25 час. События».
0.40 Ударная сила. «Невидимая война».	2.10 «Горячая десятка».	1.30 Т/с «Новый русский романс».	0.20 «Петровка, 38».
1.30 Комедия «Инспектор Гаджет-2».	3.15 Т/с «Закон и порядок».	2.15 Т/с «Щит».	0.35 Х/ф «Красный угол».
3.00 Новости.	4.00 Т/с «Взгляды». (США)	3.45 Т/с «Ворон».	2.55 Т/с «Расплата за грехи».
3.05 Комедия «Инспектор Гаджет-2». (продолжение).		4.55-5.20 Музыка на СТС.	3.50 «Музыкальная история».

ХИМСТРОЙ Строительно-ремонтная фирма

- Услуги генподрядца Отделка
- Монтажные работы Кровельные работы
- Земляные работы Фундаментные работы
- Производство товарного бетона, раствора

Безымянный проезд 9/4 Т. 66-33-97 63-02-38

письма, листовки, газеты
Доставим!
Крас Марк Курьер
буклеты, журналы

44-94-66 300-471 33-80-77 31-80-77

ИЗГОТОВИМ!
КРАС МАРК КУРЬЕР

Афиши, объявления, календари

Альтернативная спасательная служба

САМ-СПАС

- ✓ Проведение занятий по программам пожарно-технического минимума и мерам пожарной безопасности
- ✓ Поставка пожарного технического оборудования
- ✓ Обслуживание и ремонт огнетушителей
- ✓ Монтаж, ремонт и обслуживание систем пожарной, охранно-пожарной сигнализации, систем оповещения, систем видеонаблюдения.
- ✓ Проведение огнезащиты материалов, изделий, конструкций.
- ✓ Выполнение проектных работ по средствам обеспечения пожарной безопасности зданий и сооружений
- ✓ Прокладка сетей электроснабжения до 1 кВ
- ✓ Измерение сопротивления изоляции, заземляющих устройств, петли «фаза-нуль», проверка работоспособности УЗО
- ✓ Лаборатория по испытанию пожарных лестниц

г. Балаково, ул. Чапаева, 159 «А»
т/ф: (8453) 46-04-63

Лицензия №1/00337 №2/00625 МЧС РФ

лампочки смесители металлопластик люстры пластмасса

ИМПЕРИЯ СВЕТА
МАГАЗИН ТОВАРОВ ДЛЯ ДОМА

Представляет к продаже:

- огромный выбор люстр, бра, торшеров
- всегда большой выбор смесителей для ванн и кухонь, душевые стойки, душевые панели
- споты для подвесных потолков, настенные часы
- хромированные аксессуары для кухонь и ванных комнат
- металлопластиковые трубы и фитинги, пластиковые трубы и фасонина малой канализации
- зеркала и хромированные наборы в/к, унитаза, умывальники
- кухонные вытяжки, стеклянные раковины, а также много полезных вещей для дома

Рынок «Рокот» (заочная торговля) Т. 30-15-19
Авторынок «Дон» 9-м-н Т. 303-804

часы сантехника вентиляторы туннельные

буклеты, журналы
Листовки, плакаты, визитки
ИЗГОТОВИМ!
КРАС МАРК КУРЬЕР
Афиши, объявления, календари

ТРЕБУЮТСЯ

• **МЕНЕДЖЕР** по продаже рекламных площадей

• **ДИЗАЙНЕР-ВЕРСТАЛЬЩИК** (знание PageMaker, Corel Draw)

т.: 30-04-71



обеспечения пожарной безопасности зданий и сооружений

- ✓ Прокладка сетей электроснабжения до 1 кВ
- ✓ Измерение сопротивления изоляции, заземляющих устройств, петли "фаза-нуль", проверка работоспособности УЗО
- ✓ Лаборатория по испытанию пожарных лестниц

г. Балаково, ул. Чапаева, 159 "А"
т/ф: (8453) 46-04-63

Лицензия №1/00337 №2/00625 МЧС РФ

и фасонина малой канализации

- зеркала и хромированные наборы в/к, унитазы, умывальники
- кухонные вытяжки, стеклянные раковины,
- а также много полезных вещей для дома

Рынок "Рокот" (г. Балаково, Рын. 9 мкр.)
Авторынок "Дон" 9 мкр.

т: 30-15-19
т: 303-802

часы сантехника вентиляторы туннельные

АРТЕЛЬ ЭРА

ИЗГОТОВЛЕНИЕ МЕБЕЛИ ПО ИНДИВИДУАЛЬНОМУ ЗАКАЗУ

КУХНИ, ШКАФЫ — КУПЕ,
 ДЕТСКИЕ, ПРИХОЖИЕ,
 СТОЛЫ КОМПЬЮТЕРНЫЕ,
 ОФИСНАЯ МЕБЕЛЬ И ДР...

ул. Чапаева, 159а,
тел. 44-79-20



кредиты МЕГА комиссия от 3 %

до 450 т.р. до 5 лет
оформление на месте в течении часа

тел.: 39-33-77, 30-03-22
Пр. Героев, 23/7, офис 40



СРЕДА, 21 ФЕВРАЛЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ	РОССИЯ	НТВ	ТНТ	СТС	ТВЦ
5.00 Новости.	5.00 «Доброе утро, Россия!»	6.00 «Сегодня утром».	6.10 Т/с «Любовь и тайны Сансет Бич».	6.00 М/с «Самурай Икс».	6.00 «Настроение».
5.05 «Доброе утро».	8.45 «С. Аллилуева и ее мужчины».	9.05 «Наше все!»	7.00 «Глобальные новости».	6.45 М/ф «Опасная шалость».	8.30 Т/с «Расплата за грехи».
9.00 Новости.	9.45 «Вести. Дежурная часть».	10.00 «Сегодня».	7.05 М/с «Даша-следопыт».	6.55 М/с	9.25 «Коррупция». Детектив.
9.20 «Малахов +».	10.00 Т/с «Ваша честь».	10.20 «Комната отдыха». В. Жириновский.	7.30 Т/с «Замуж за миллионера».	7.30 Т/с «Моя прекрасная няня».	11.05 «Детективные истории».
10.20 Х/ф «Тени исчезают в полдень».	11.00 «Вести».	11.00 «Две правды».	8.20 Кулинар.	8.00 Т/с «Кадетство».	11.30 «Петровка, 38».
11.20 «Детективы».	11.30 «Вести-Москва».	11.55 Т/с «Стервы, или странности любви».	8.35 Наши песни.	9.00 «Истории в деталях».	11.45 «События».
12.00 Новости.	11.50 Т/с «Ваша честь».	13.00 «Сегодня».	9.00 «Клуб бывших жен».	9.30 Т/с «Моя прекрасная няня».	12.00 «В центре внимания».
12.20 «Лолита. Без комплексов».	12.50 «Частная жизнь».	13.30 Т/с «Час Волкова».	10.00 Т/с «Счастливы вместе».	10.00 Т/с «Кто в доме хозяин».	12.35 Т/с «Одно дело на двоих».
13.20 «Понять. Простить».	13.45 «Вести. Дежурная часть».	14.35 Т/с «Полный вперед!»	11.00 М/с	10.30 Т/с «Джекпот для Золушки». 3 с.	13.50 «Деловая Москва».
14.00 Другие новости.	14.00 «Вести».	15.30 «Чрезвычайное происшествие».	13.30 «Такси».	12.20 М/ф «Ну, погоди!»	14.30 «Петровка, 38».
14.30 «Контрольная закупка».	14.20 «Вести-Москва».	16.00 «Сегодня».	14.00 Т/с «Саша+Маша».	12.30 Т/с «Не родись красивой».	14.45 «События».
15.00 Новости.	14.40 «Суд идет».	16.20 Т/с «Улицы разбитых фонарей».	15.00 «Дом-2. Про любовь».	13.30 М/с	15.00 М/ф «Как один мужик двух генералов прокормил».
15.20 «Вне закона».	16.00 «Кулагин и партнеры».	18.30 «Чрезвычайное происшествие».	16.00 Комедия «Бандитки».	16.00 Т/с «Комиссар Рекс».	15.30 Т/с «Против течения».
16.00 Т/с «Любовь как любовь».	16.40 «Вести. Дежурная часть».	19.00 «Сегодня».	18.00 Т/с «Счастливы вместе».	17.00 Т/с «Моя прекрасная няня».	16.30 Новое «Времечко».
17.00 «Федеральный судья».	17.00 «Вести».	19.40 Т/с «Час Волкова».	19.00 «Москва. Инструкция по применению».	18.00 Т/с «Очаровательные домохозяйки».	17.30 «Петровка, 38».
18.00 Вечерние новости.	17.20 «Вести-Московская область».	20.45 Т/с «Проклятый рай».	20.00 Т/с «Счастливы вместе».	19.00 Т/с «Кто в доме хозяин».	17.45 «События».
18.20 Т/с «Пять минут до метро».	17.40 Т/с «Танго втроем».	21.45 «Чрезвычайное происшествие».	21.00 «Дом-2. Про любовь».	19.30 «Истории в деталях».	18.15 «В центре внимания».
19.10 «Пусть говорят»	18.40 Т/с «Ангел-хранитель».	22.00 «Сегодня».	22.00 Комедия «Горячая жевательная резинка».	20.00 Т/с «Кадетство».	18.45 Т/с «Одно дело на двоих».
20.00 Т/с «Чужие тайны».	19.40 «Вести. Дежурная часть».	23.40 Т/с «Парни из стали».	(Израиль-Германия).	21.00 Т/с «Убойная сила».	19.50 Д/ф «Краш операции «Мангуст», ч. 1.
21.00 Время.	20.00 «Вести».	0.40 «Все сразу!» с П. Фадеевым.	23.55 «Дом-2». «После заката».	22.00 Х/ф «Никогда не разговаривай с незнакомцами».	20.45 «События».
21.30 Т/с «Капитанские дети».	20.45 «Вести-Москва».	1.10 Т/с «Улицы разбитых фонарей».	0.25 «Москва. Инструкция по применению».	0.00 «Истории в деталях».	21.15 Т/с «Расплата за грехи».
22.30 «Здравствуйте, я ваша теть, Т. Васильева».	21.05 «Спокойной ночи, малыши!»	3.15 «Криминальная Россия».	0.55 «Дом-2. Любовь».	0.28 «Настроение» с Е. Гришковцом.	22.10 Т/с «Против течения».
23.30 Ночные новости.	21.15 Т/с «Ваша честь».	4.15-6.00 Т/с «Дедвуд».	1.55 Комедия «Каникулы».	0.30 Д/ф «Леонардо да Винчи. Человек, который хотел знать все».	23.15 «В центре внимания».
23.50 «Западня для ледокола».	23.15 «Советский монах. Алипий-воин».	(США).	(США).	1.30 Т/с «Новый русский романс».	23.50 «25 час. События».
0.40 Х/ф «Дракула Брема Стокера».	0.15 «Вести+».		3.45 Цена любви.	2.15 Т/с «Щит».	0.20 «Петровка, 38».
3.00 Новости.	0.35 Х/ф «Папарацци». (США).		4.25 Антология юмора.	3.45-5.20 Т/с «Ворон».	0.35 Х/ф «Последний из могикиан». (США).
3.05 Х/ф «Дракула Брема Стокера». (продолжение).	2.10 «Кинескоп»		5.10-5.45 Т/с «Саша+Маша».		2.45 Т/с «Расплата за грехи».
3.35 Т/с «Урававшийся в ночи».	3.05 «Дорожный патруль».				3.40 Д/ф «Дневник на 8-ми миллиметрах».
	3.20 Т/с «Закон и порядок».				
	4.05 Т/с «Взгляды». (США);				

Ремонт
телевизоров
на дому у заказчика.
44-65-03
89277422503

ЩЕБЕНЬ, ПЕСОК,
КЕРАМЗИТ,
КЕРАМЗИТНЫЕ БЛОКИ
20x20x40
ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ
КАМАЗ-Самосвал
44-12-98
8 927-625-24-54
8 906--306-61-91

предприниматель
ищет помощника(цу)
возможно с инвалидностью
РАБОТА НА ДОМУ
ПК, Интернет, бухгалтерия,
договора, фин.отчеты
т. 303-206

КУРСОВЫЕ РАБОТЫ
тел.: 66-57-35

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ
КАМАЗ-Самосвал
44-12-98
8 906-306-61-91, 8 927-625-24-54

Перетяжка, ремонт, реставрация, мягкой мебели.
Выбор ткани, доставка,
гарантия, качество
т.35-14-64, 30-14-13, 30-15-85

Собачки-крошки, щенки,
антидипрессант для ленивого
горожанина,
тел 39-62-51, 8 927-110-54-44

ШКАФЫ-КУПЕ
(Алюминиевый профиль)
НА ЗАКАЗ
замер, доставка
БЕСПЛАТНО
т. 300-350
8 927-227-47-77

фирма **«ЯНТАРЬ»**
изготовление и установка
надгробных памятников
из гранита, мрамора
и мраморной крошки.
Чапаева. 159/а
30-38-77, 44-74-95

ТРЕБУЮТСЯ



- **МЕНЕДЖЕР** по продаже рекламных площадей
- **ДИЗАЙНЕР-ВЕРСТАЛЬЩИК** (знание PageMaker, Corel Draw)

т.: 30-04-71

ЦЕЛИТЕЛЬ
снимет порчу,
сглаз

т. 32-40-10

СРОЧНО! ПРОДАЕТСЯ!
м/м «Камелия»
диван, 2 кресла
т. 62-44-98,
8-927-101-15-22

ЧЕТВЕРГ, 1 МАРТА

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Новости.
5.05 «Доброе утро».
9.00 Новости.
9.20 «Малахов +»
10.20 Х/ф «Цыган».
11.20 «Детективы».
12.00 Новости.
12.20 «Лолита. Без комплексов».
13.20 «Понять. Простить».
14.00 Другие новости.
14.30 Контрольная закупка
15.00 Новости.
15.20 Внз закона
16.00 Т/с «Любовь как любовь».
17.00 «Знаменитые судьи»
18.00 «Самые горячие новости».
18.20 Т/с «Пять минут до метро».
19.10 «Судья говорит»
20.00 Т/с «Чужие тайны».

РОССИЯ

5.00 «Доброе утро, Россия»
8.45 «Неспетая песня А. Герман»
9.45 «Вести. Дежурная часть»
10.00 Т/с «Ваша честь».
11.00 «Вести».
11.30 «Вести-Москва»
11.50 Т/с «Ваша честь».
12.50 «Частная жизнь»
13.45 «Вести. Дежурная часть»
14.00 «Вести».
14.20 «Вести-Москва»
14.40 «Суд идет»
16.00 «Кулагин и партнеры»
16.40 «Вести. Дежурная часть».
17.00 «Вести».
17.20 «Вести-Московская область».
17.40 Т/с «Танго втроем».
18.40 Т/с «Ангел-хранитель».
19.40 «Вести. Дежурная часть».
20.00 «Вести».

НТВ

6.00 «Сегодня утром».
9.05 «Наше все!»
10.00 «Сегодня».
10.20 «Главная дорога»
11.00 «Две правды»
11.55 Т/с «Стервы, или странности любви».
13.00 «Сегодня».
13.30 Т/с «Час Волкова».
14.35 Т/с «Полный вперед!»
15.30 «Чрезвычайное происшествие»
16.00 «Сегодня»
16.20 Т/с «Улицы разбитых фонарей».
18.30 «Чрезвычайное происшествие».
19.00 «Сегодня».
19.40 Т/с «Час Волкова».

ТНТ

6.10 Т/с «Любовь и тайны Сансет Бич».
7.00 «Глобальные новости».
7.05 М/с «Даша-следопыт».
7.30 Т/с «Замуж за миллионера». 126 с (заключительная).
8.20 Ваши деньги
8.35 Наши песни.
9.00 «Алло, гараж!»
9.30 Т/с «Саша+Маша».
10.00 Т/с «Счастливы вместе».
11.00 М/с
13.30 «Такси».
14.00 Т/с «Саша+Маша».
15.00 «Дом-2. Про любовь»
16.00 Комедия «Семь стариков и одна девушка». (СССР).
18.00 Т/с «Счастливы вместе».
19.00 «Такси».

СТС

6.00 М/с «Самурай Икс».
6.45 М/ф «Орлиное перо».
6.55 М/с
7.30 Т/с «Моя прекрасная няня».
8.00 Т/с «Кадетство».
9.00 «Истории в деталях».
9.30 Т/с «Моя прекрасная няня».
10.00 Т/с «Кто в доме хозяин».
10.30 Х/ф «Джекпот для Золушки». 4 с.
12.20 М/ф «Ну, погоди!»
12.30 Т/с «Не родись красивой».
13.30 М/с
16.00 Т/с «Комиссар Рекс».
17.00 Т/с «Моя прекрасная няня».
18.00 Т/с «Отчаянные домохозяйки».
19.00 Т/с «Кто в доме хозяин».

ТВЦ

6.00 «Настроение».
8.30 Т/с «Расплата за грехи».
9.25 Х/ф «Город принял».
11.00 «Детективные истории».
11.30 «Петровка, 38».
11.45 «События».
12.00 «В центре внимания».
12.35 Т/с «Одно дело на двоих».
13.50 «Деловая Москва».
14.30 «Петровка, 38».
14.45 «События»
15.00 «Без репетиций»
15.30 Т/с «Против течения».
16.30 Новое «Времечко»
17.30 «Петровка, 38»
17.45 «События»
18.15 «В центре внимания».

9.00 Новости.
9.20 «Малахов +».
10.20 X/ф «Цыган».
11.20 «Детективы».
12.00 Новости.
12.20 «Лолита. Без комплексов».
13.20 «Понять. Простить».
14.00 Другие новости.
14.30 «Контрольная закупка».
15.00 Новости.
15.20 «Вне закона».
16.00 Т/с «Любовь как любовь».
17.00 «Федеральный судья».
18.00 Вечерние новости.
18.20 Т/с «Пять минут до метро».
19.10 «Пусть говорят».
20.00 Т/с «Чужие тайны».
21.00 Время.
21.30 Т/с «Капитанские дети».
22.30 «Человек и закон».
23.30 Ночные новости.
23.50 «Судите сами».
0.50 X/ф «Критическая масса».
2.40 Комедия «Жизнь во время войны».
3.00 Новости.
3.05 Комедия «Жизнь во время войны». (продолжение).
4.15 «Париж. Квартал Дефанс».

8.45 «Вести. Дежурная часть».
10.00 Т/с «Ваша честь».
11.00 «Вести».
11.30 «Вести-Москва».
11.50 Т/с «Ваша честь».
12.50 «Частная жизнь».
13.45 «Вести. Дежурная часть».
14.00 «Вести».
14.20 «Вести-Москва».
14.40 «Суд идет».
16.00 «Кулагин и партнеры».
16.40 «Вести. Дежурная часть».
17.00 «Вести».
17.20 «Вести-Московская область».
17.40 Т/с «Танго втроем».
18.40 Т/с «Ангел-хранитель».
19.40 «Вести. Дежурная часть».
20.00 «Вести».
20.45 «Вести-Москва».
21.05 «Спокойной ночи, малыши!»
21.15 Т/с «Ваша честь».
23.15 «Джентльмен неудачи».
0.15 «Вести+».
0.35 «Зеркало».
0.50 X/ф «Новичок». (США).
2.45 «Дорожный патруль».
3.00 Т/с «Закон и порядок».
3.50 Т/с «Взгляды». (США).
4.30 «Евроныс» на русском языке.

6.00 «Сегодня утром».
9.05 «Наше все!»
10.00 «Сегодня».
10.20 «Главная дорога».
11.00 «Две правды».
11.55 Т/с «Стервы, или странности любви».
13.00 «Сегодня».
13.30 Т/с «Час Волкова».
14.35 Т/с «Полный вперед!»
15.30 «Чрезвычайное происшествие».
16.00 «Сегодня».
16.20 Т/с «Улицы разбитых фонарей».
18.30 «Чрезвычайное происшествие».
19.00 «Сегодня».
19.40 Т/с «Час Волкова».
20.45 Т/с «Проклятый рай».
21.45 «Чрезвычайное происшествие».
22.00 «Сегодня».
22.40 «К барьеру!»
23.55 Боевик «Тайна ордена». (США).
1.45 Т/с «Улицы разбитых фонарей».
3.50 «Криминальная Россия».
4.20-6.00 Т/с «Дедвуд». (США)

Сансет Бич».
7.00 «Глобальные новости».
7.05 М/с «Даша-следопыт».
7.30 Т/с «Замуж за миллионера», 126 с. (заключительная).
8.20 Ваши деньги.
8.35 Наши песни.
9.00 «Алло, гараж!»
9.30 Т/с «Саша+Маша».
10.00 Т/с «Счастливы вместе».
11.00 М/с
13.30 «Такси».
14.00 Т/с «Саша+Маша».
15.00 «Дом-2. Про любовь».
16.00 Комедия «Семь стариков и одна девушка». (СССР).
18.00 Т/с «Счастливы вместе».
19.00 «Такси».
19.30 «Москва. Инструкция по применению».
20.00 Т/с «Счастливы вместе».
21.00 «Дом-2. Про любовь».
22.00 Комедия «Оргазм в Огайо». (США).
23.50 «Дом-2». «После заката».
0.20 «Москва. Инструкция по применению».
0.50 «Дом-2. Любовь».
1.50 Комедия «Мужские хлопоты».
3.40 Цена любви.

6.45 М/с «Орлиное перо».
6.55 М/с
7.30 Т/с «Моя прекрасная няня».
8.00 Т/с «Кадетство».
9.00 «Истории в деталях».
9.30 Т/с «Моя прекрасная няня».
10.00 Т/с «Кто в доме хозяин».
10.30 X/ф «Джекпот для Золушки». 4с.
12.20 М/ф «Ну, погоди!»
12.30 Т/с «Не родись красивой».
13.30 М/с
16.00 Т/с «Комиссар Рекс».
17.00 Т/с «Моя прекрасная няня».
18.00 Т/с «Отчаянные домохозяйки».
19.00 Т/с «Кто в доме хозяин».
19.30 «Истории в деталях».
19.58 «Настроение» с Е. Гришковцом.
20.00 Т/с «Кадетство».
21.00 Т/с «Убойная сила».
22.00 X/ф «Сирены».
0.00 «Истории в деталях».
0.28 «Настроение» с Е. Гришковцом.
0.30 Д/ф «Леонардо да Винчи. Опасные связи».
1.30 Т/с «Новый русский романс».
2.15 Т/с «Щит».
3.45-5.20 Т/с «Ворон».

8.30 Т/с «Расплата за грехи».
9.25 X/ф «Город принял».
11.00 «Детективные истории».
11.30 «Петровка, 38».
11.45 «События».
12.00 «В центре внимания».
12.35 Т/с «Одно дело на двоих».
13.50 «Деловая Москва».
14.30 «Петровка, 38».
14.45 «События».
15.00 «Без репетиций».
15.30 Т/с «Против течения».
16.30 Новое «Времечко».
17.30 «Петровка, 38».
17.45 «События».
18.15 «В центре внимания».
18.45 Т/с «Одно дело на двоих».
19.50 Д/ф «Крах операции «Мангуст». ч. 2.
20.45 «События».
21.15 Т/с «Расплата за грехи».
22.10 Т/с «Против течения».
23.15 «В центре внимания».
23.50 «25 час. События».
0.20 «Петровка, 38».
0.35 Детектив «Клошар».
2.40 Т/с «Расплата за грехи».
3.30 Д/ф «Цирковые трагедии».
4.15 Детектив «Детектив Джек Фрост». (Великобритания).

ОБЪЯВЛЕНИЯ

ПРОДАМ КВАРТИРУ, ДОМ, ДАЧУ

3-х комн., 2/5, 47/68, р-н Дзержинского, тел. 8 927-129-75-06, 62-77-22
3-х комн., 1/9, 63 кв.м., под офис или магазин, 8а м-н, тел. 8 909-332-93-12
2-х комн., 6 мкр., 33 кв.м., 7/9, тел. 33-36-67, 8 909-331-43-23
2-х комн., 24/48, 7/9, р-н «Олимпия», тел. 35-56-08
2-х комн., 49.1 кв.м, 1/5, Трнавская, 25, под офис или магазин, тел. 8 917-301-23-67
Дом 2-х этажный, благоустроенный, р-н Сазанлей, 300 кв.м., 14 комнат, 3 ванны, 3 туалета, столовая, прачечная, баня, бассейн, гараж, огород 10 соток, сад, тел. 64-38-48
Дом в Пугачеве, тел. 65-22-77
Дача, «Романтик», 4 сотки, домик, постройки, тел. 39-01-36
ПРОДАМ АВТОМОБИЛЬ, МОТОЦИКЛ, ГАРАЖ

ГАЗ 31029, 1996 г.в., аварийное сост., недорого, тел. 35-37-61, 8 903-384-15-48
ГАЗ 3029 1995 г.в., белый, капремонт, шипованная резина, тел. 8 927-129-75-06, 62-77-22
ВАЗ 2093, 1991 г.в., цвет белый, тел. 39-32-12, 8 917-320-65-05
Москвич 412, можно на запчасти, тел. 65-22-77
Гараж у Элеватора, кооп. «Агрос», 3,5х6, смотровая яма, погреб, недорого, тел. 37-00-28
ПРОДАМ
Алоэ, 5 лет и 3 года, тел. 39-30-04
Автокран, бульдозер, экскаватор, погрузчик фронтальный и др., тел. 8 927-109-57-36
Дубленка муж. черная, р.48-50, дубленка жен., зеленая, р.48-50, куртка кож., бордо, нат. мех кожа, тел. 35-81-83
Крышка багажника ВАЗ 2101, тел. 8 927-221-14-64
Кассовый аппарат «Микро-

103К», б/у 1 год, рекламный короб, тел. 33-33-25
Коляска инвалидная, комнатная, б/у, недорого, тел. 37-27-78
Книги: Таня Гроттер, Мефодий Буслаев, Белянина, тел. 33-33-25
КПП, двигатель ВАЗ 2101, б/у, тел. 39-01-36
Межкомнатные двери, б/у, стирмашина «Малютка», дешево, тел. 33-73-66
Ролики р40, скейтборд, кимоно рост 170, тел. 33-33-25
Термостат бытовой для хранения овощей, стир. машина, с центрифугой и круглая, в отл. сост., банки от 0,5л до 3л, эмалированные ведра с крышками, межкомнатная дверь со стеклом, новый ковер 2х3, ГДР, тел. 33-67-65
Сапоги итальянские, ботфорты, новые, р.40, тел. 396-394
Стиральная машина, воздушно-пузырьковая, хор. сост., дверь метал. 77х200 с коробкой и замком, дверь деревянная входная, утепленная, б/у, тел. 39-39-11 вечером
Стиральная машина, новая,

в упаковке, г. Пенза, хоккейный шлем с маской, краги импортного пр-ва, капот к л/а 09, тел. 33-35-95
Шапка песцовая, голубая – 450 руб., жен. кож. плащ – 3000 руб., новый, тел. 39-07-28
Щенки лабрадора и спантерьера, тел. 8 927-102-93-22
Щенки крупной породы (помесь с немецкой овчаркой), для охраны, дешево, тел. 64-41-58
Щебень, песок, керамзит, керамзитные блоки, тел. 44-12-98, 8 927-625-24-54, 8 906-306-61-91
ЦТ «Панасоник», новый в упаковке, d54, плоский экран, с д/у, однокамерный х/к «Орск», б/у с 1990 г., недорого, тел. 62-05-65, 30-13-65
Холодильник-бар «Садко», тел. 333-691, 8 905-386-55-23
СДАМ
1-комн. кв-ра на длительный срок, с мебелью, ж/г, предоплата 2 мес., тел. 46-00-16
В аренду отдельно-стоящее здание, общей площадью 54 кв.м., 11 мкр., есть все коммуникации, телефон,

желательно под аптеку, тел. 33-91-68, 333-800
В аренду боксы 6х9х4,5, ул. Рабочая, тел. 44-12-98, 8 927-625-24-54, 8 906-306-61-91
МЕНЯЮ
3-х комн., 2/5, 47/68, р-н Дзержинского на 2-х комн. р-н Дзержинского, тел. 8 927-129-75-06, 62-77-22
3-х комн., 39 кв.м., 6/9, 8 мкр. На 2-х комн. в новых районах, тел. 33-58-16
КУПЛЮ
Фарфоровые статуэтки, тел. 44-12-98
Значки до 1961 года, тел. 44-12-98
Контейнер, 5-10 тонн, тел. 46-07-99
Коробку передач для двигателя «Москвич-408», тел. 33-35-95
Награды, иконы, тел. 44-12-98
Электроды, сварочную проволоку, нихром, тел. 39-01-21, 8 927-627-93-61
ИЩУ РАБОТУ
Няни, тел. 33-42-58
Няни, домработницы, продав-

ца промтоваров, тел. 333-691, 8 905-386-55-23
ТРЕБУЕТСЯ
Сиделка, желательно в 1 мкр., тел. 62-78-99 с 17.00 до 20.00
УСЛУГИ
Автострахование с выездом на дом, тел. 8-927-137-71-11
Запись с DVD на кассеты и обратно. Тел. 333-800
Грузоперевозки, Камаз-Самосвал, тел. 44-12-98, 8 927-625-24-54, 8 906-306-61-91
Изготовим любые столярные изделия, тел. 44-12-98, 8 927-625-24-54, 8 906-306-61-91
Курсовые работы, тел. 66-57-35
Превращение видеокассет в DVD-диски для домашних кинотеатров, тел. 46-22-72
Репетитор по русскому языку, тел. 32-44-66
РАЗНОЕ
Отдам котят, тел. 66-58-37
Клуб предлагает щенков любых пород собак, дрессировка, консультации, тел. 8-927-229-93-22 Елена



"Гризе"
СТАЛЬНЫЕ И МЕЖКОМНАТНЫЕ ДВЕРИ
ФУРНИТУРА

- ХОЗ. ТОВАРЫ
- ЭЛЕКТРОИНСТРУМЕНТЫ
- ЛЮСТРЫ, БРА, СВЕТИЛЬНИКИ
- ПРОВОДА, ЛАМПОЧКИ
- КРЕПЕЖ, СКОБЯНЫЕ ИЗДЕЛИЯ
- СМЕСИТЕЛИ, САНТЕХНИКА

БЕСПРОЦЕНТНАЯ РАССРОЧКА НА ДВЕРИ

ЕВРОВАГОНКА
от 110 руб./кв.м
(сосна, липа, осина)
ФАНЕРА, ПОЛЫ, БЛОК-ХАУЗ,
БРУС, ПАРКЕТ

МЕЖКОМНАТНЫЕ ДВЕРИ
Все для бани: печи, мебель, аксессуары

Отделка VIP-саун, лоджий, бань 39-63-32
маг. "Лесная сказка", 30-11-77
(8 мкр., напротив пол-ки №5)

СТРОЙ Декор

ул. Свердлова, 56(с торца),
т. 30-20-04, 46-27-47

- Наплавляемая кровля
- Крепежная техника, скобяные изделия
- Ярославские лаки, краски
- Вентиляционные и радиаторные решетки
- Вытяжные вентиляторы (более 30 видов)
- Огромный выбор точечных светильников (споты) более 200 видов
- Садово-парковые, банные светильники, лампочки, трансформаторы, провод, розетки, выключатели, дюралайт, ручки дверные в ассортименте
- Сверла, инструменты
- Плинтус с электрокоробом, порошки, плинтус потолочный

**САНТЕХНИКА, ОТОПЛЕНИЕ,
КАФЕЛЬ (плитка)**
т. 30-14-17, 30-35-80

ПИСЬМА, ЛИСТОВКИ, ГАЗЕТЫ
ДОСТАВИМ!
КРАС МАРК КУРЬЕР
БУКЛЕТЫ, ЖУРНАЛЫ

33-80-77
30-04-71

ПЯТНИЦА, 2 МАРТА

ПЕРВЫЙ КАНАЛ	РОССИЯ	НТВ	РТР	СБС	ТВЦ
5.00 Новости.	5.00 «Доброе утро, Россия!»	6.00 «Сегодня утром»	6.10 Т/с «Любовь и тайны Сансет Бич».	6.00 М/с «Самурай Икс».	6.00 «Настроение».
5.05 «Доброе утро».	8.45 Т/с «Ваша честь».	9.05 «Наше все!»	7.00 «Глобальные новости».	6.45 М/ф «Охотничье ружье»	8.30 Т/с «Расплата за грехи».
9.00 Новости.	9.45 «Мусульмане»	10.00 «Сегодня»	7.05 М/с «Даша-следопыт».	6.55 М/с	9.25 Х/ф «Бармен из Золотого ядра».
9.20 «Малахов +».	10.00 Т/с «Ваша честь».	10.20 «Особо опасен!»	7.30 Д/с «Хит-парад дикой природы».	7.30 Т/с «Моя прекрасная няня».	11.00 «Детективные истории».
10.20 Х/ф «Цыган».	11.00 «Вести»	11.00 «Две правды»	8.20 СПИД. Скорая помощь.	8.00 Т/с «Кадетство».	11.30 «Петровка, 38».
11.20 «Детективы»	11.30 «Вести-Москва»	11.55 Т/с «Стервы, или странности любви».	8.50 Наши песни.	9.00 «Истории в деталях».	11.45 «События».
12.00 Новости.	11.50 Комедия «Нежданно-негаданно».	13.00 «Сегодня».	9.00 Няня спешит на помощь	9.30 Т/с «Моя прекрасная няня».	12.00 «В центре внимания».
12.20 «Лолита. Без комплексов»	13.35 «Вся Россия».	13.30 Т/с «Час Волкова».	10.00 Т/с «Счастливы вместе».	10.00 Т/с «Кто в доме хозяин».	12.35 Т/с «Одно дело на двоих».
13.20 «Понять. Простить»	13.45 «Вести. Дежурная часть»	14.35 Т/с «Полный вперед!»	11.00 М/с	10.30 Х/ф «Спасая Эмили».	13.50 «Деловая Москва».
14.00 Другие новости	14.00 «Вести»	15.30 «Обзор Спасатели»	13.30 «Такси»	12.30 Т/с «Не родись красивой».	14.30 «Петровка, 38».
14.30 «Контрольная закупка».	14.20 «Вести-Москва»	16.00 «Сегодня».	14.05 Т/с «Саша+Маша».	13.30 М/с	14.45 «События».
15.00 Новости.	14.40 «Суд идет»	16:20 Т/с «Улицы разбитых фонарей».	15.00 «Дом-2. Про любовь»	16.00 Т/с «Комиссар Рекс».	15.00 «Опасная зона».
15.20 «Вне закона».	16.00 «Кулагин и партнеры».	18.30 «Чрезвычайное происшествие».	16.00 Комедия «Оргазм в Огайо».	17.00 Т/с «Моя прекрасная няня».	15.30 Т/с «Против течения».
16.00 Т/с «Любовь как любовь».	16.40 «Вести. Дежурная часть».	19.00 «Сегодня».	18.00 Т/с «Счастливы вместе».	18.00 Т/с «Отчаянные домохозяйки».	16.30 Новое «Времечко».
17.00 «Федеральный судья».	17.00 «Вести»	19.40 «Следствие вели».	19.00 «Такси».	19.00 Т/с «Кто в доме хозяин».	17.30 «Петровка, 38».
18.00 Вечерние новости.	17.20 «Вести-Московская область».	20.40 «Чрезвычайное происшествие».	19.30 «Москва. Инструкция по применению».	19.30 «Истории в деталях».	17.45 «События».
18.20 «Пусть говорят» с А. Малаховым.	17.40 Т/с «Танго втроем».	21.20 Боевик «Побег».	20.00 «Необъяснимо, но факт».	20.00 Т/с «Кадетство».	18.15 «В центре внимания».
19.00 Поле чудес.	18.40 Т/с «Ангел-хранитель».	23.35 Х/ф «Герой-одиночка».	21.00 «Дом-2. Про любовь».	21.00 Х/ф «Такси».	18.45 Т/с «Одно дело на двоих».
20.00 Т/с «Чужие тайны».	19.40 «Вести. Дежурная часть».	(США).	22.00 «Комеди клуб».	22.45 «Истории в деталях».	19.50 «Ключевой момент».
21.00 Время.	20.00 «Вести».	1.35 Т/с «Улицы разбитых фонарей».	23.00 «Дом-2».	23.15 «Кино в деталях» с Ф. Бондарчуком.	20.45 «События».
21.30 «Розыгрыш».	20.45 «Вести-Москва».	3.40-5.20 Т/с «Дедвуд».	1.00 Комедия «Удивительные трюки Супер Дейва».	0.15 Х/ф «Король клетки».	21.15 Т/с «Расплата за грехи».
22.30 Х/ф «Домино».	21.05 «Спокойной ночи, малыши!»	(США).		2.15 Х/ф «Страх.сом».	22.15 «Момент истины».
0.50 Комедия «Прелюдия к поцелую».	21.15 «Юрмала».	3.45 «Дорожный патруль».		3.55-5.20 Т/с «Море душ».	23.05 «Народ хочет знать».
2.40 Комедия «Молодой Франкенштейн».	23.10 Х/ф «Охота за тенью».	4.45 Т/с «Взгляды».			0.00 «25 час. События».
4.30 «Береговая история».	1.15 Х/ф «Эпидемия».				0.30 «Петровка, 38».
«Бойинга».	3.55 Т/с «Закон и порядок».				
	4.45 Т/с «Взгляды».				

Независимая служба такси **БАРС** Работает для Вас

300-300 **8-927-102-89-90** **300-400**

поделую».
2.40 Комедия «Молодой
Оранкенштейн».
4.30 «Карельская история
американского «Боинга».

23.10 Х/ф «Охота за тенью».
1.15 Х/ф «Эпидемия». (США).
3.45 «Дорожный патруль».
3.55 Т/с «Закон и порядок».
4.45 Т/с «Взгляды». (США)

фонарей».
3.40-5.20 Т/с
«Дедвуд».
(США)

1.00 Комедия «Удивительные
трюки Супер Дейва». (США).

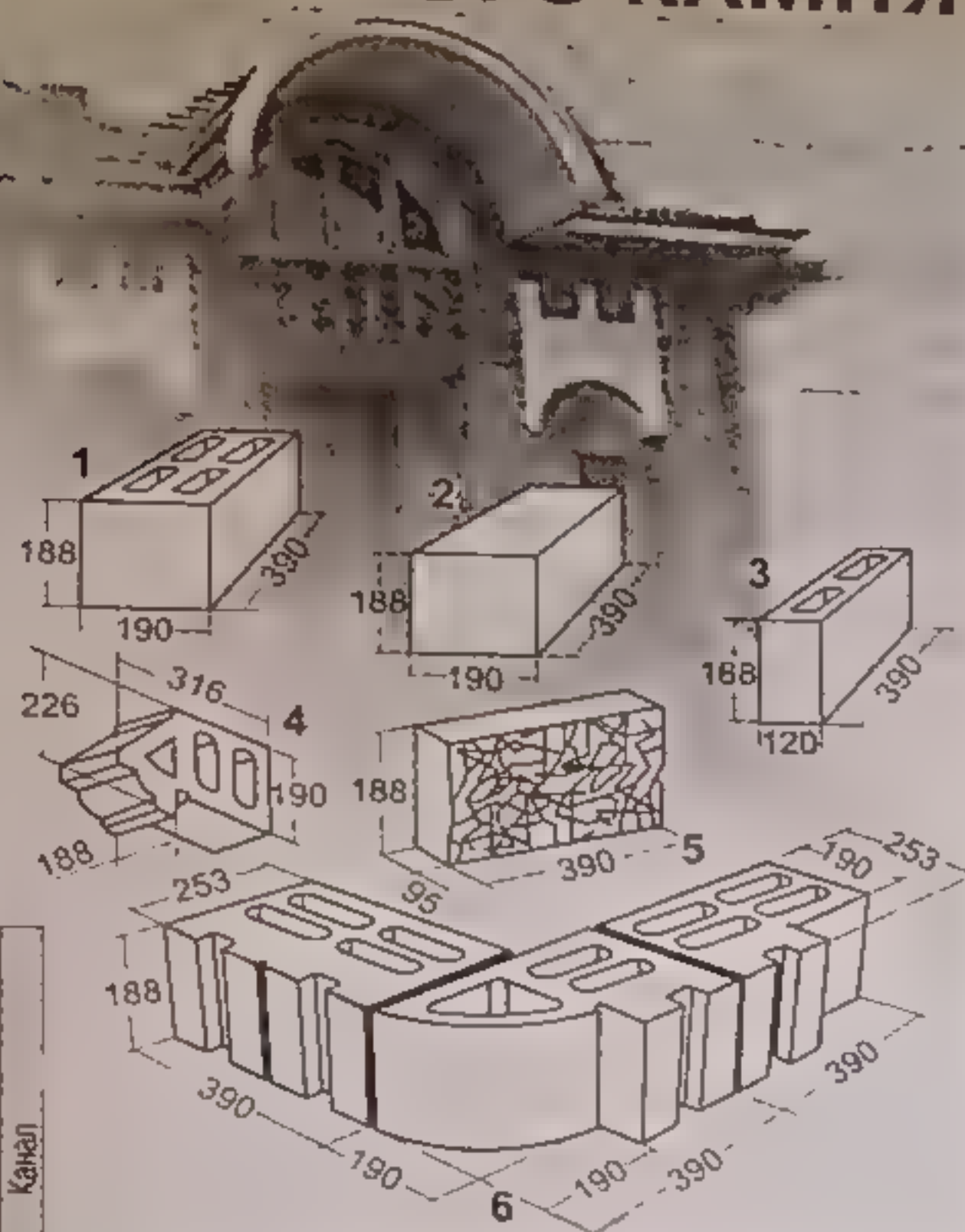
2.15 Х/ф «Страх.сом».
3.55-5.20 Т/с «Море душ».

0.00 «25 час. События».
0.30 «Петровка, 38».

ПРОИЗВОДСТВО СТЕНОВОГО КАМНЯ

РУССКИЙ КАМЕНЬ

- 1 Камень стеновой пустотелый
- 2 Камень стеновой полнотелый
- 3 Камень перегородочный
- 4 Камень карнизный «Сандрик»
- 5 Камень стеновой «ломаный»
- 6 Комплект стеновых камней



Саратовское шоссе, 2
тел.: 30-25-80, 68-20-02
8-927-225-20-02

ПЕСОК, ЩЕБЕНЬ, ДОЛОМИТ С ДОСТАВКОЙ

Независимая служба такси

300-300

БАРС

8-927-102-89-90

Работает для Вас!

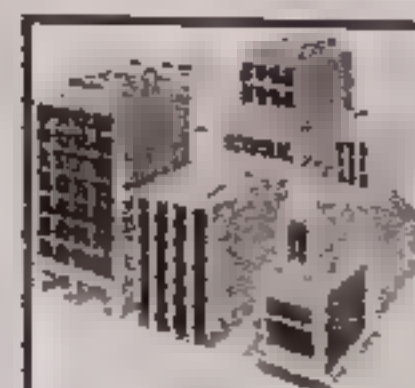
300-400

ДОМ САНТЕХНИКИ

Ванны, унитазы, душевые кабины
гидромассажные ванны, мойки,
смесители, м/пластик, фитинги,
зеркала, п/сушители, аксессуары

ОТЕЧЕСТВЕННОГО И ИМПОРТНОГО ПРОИЗВОДСТВА
ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ

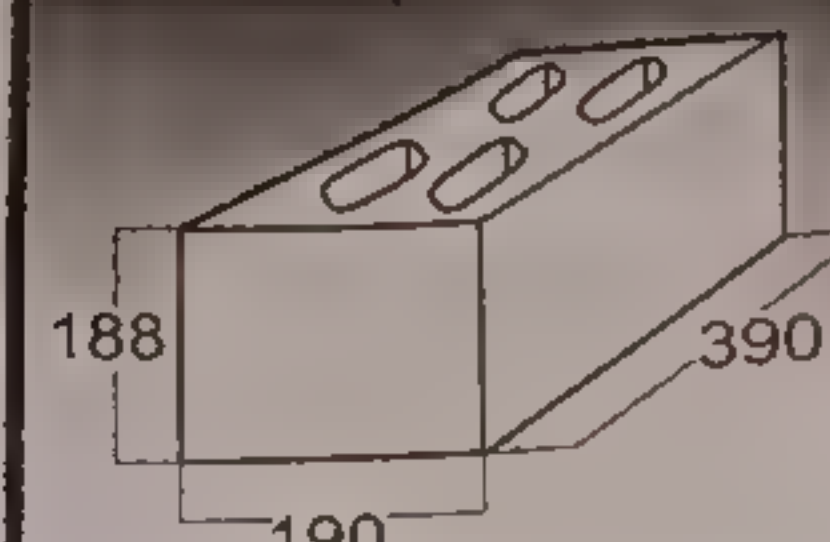
ул.Степная, 56, тел. 32-16-33 • ул.Ленина, 22, тел. 44-04-47
база «Кристалл», магазин-склад



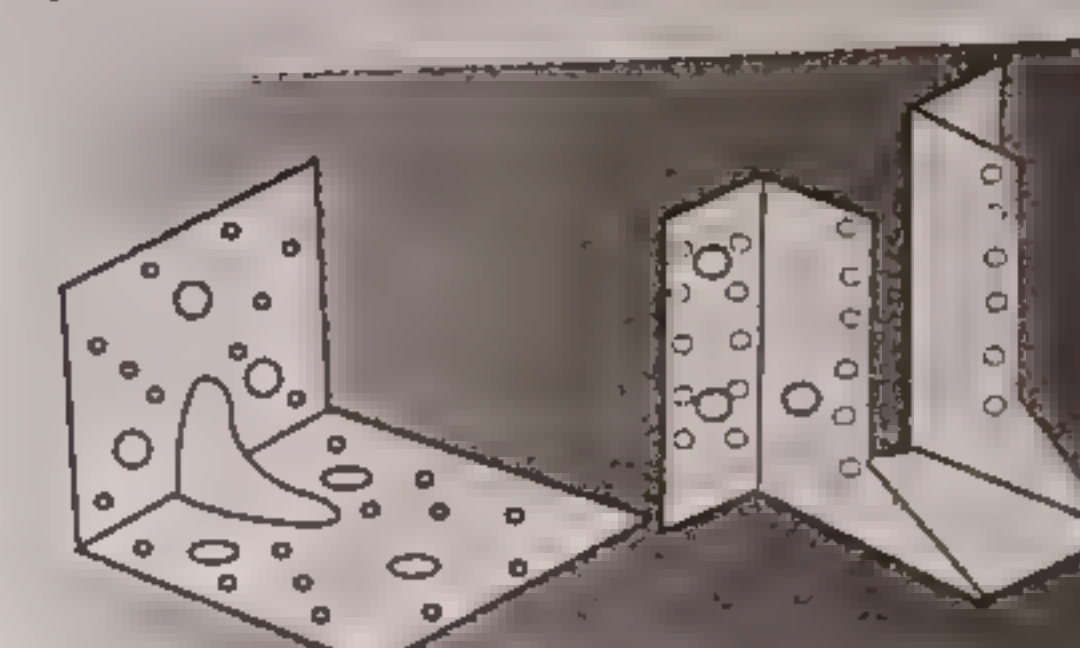
Интерьер компания

**Рольставни
Пластиковые окна
Жалюзи:** горизонтальные,
рулонные, вертикальные - от 295 р/м²

Ул. Ленина, 60 (маг. «Мечта») 460-705
Маг. «Апельсин»
Р-к 9 мик-н, 2 этаж 300-218
Маг. «Турист» 300-494



строгая геометрия,
высокое качество



37-51-88

Производство
СТЕНОВОГО
и перегородочного
КАМНЯ

Производство
перфорированного
строительного
крепежа

8 903 329 52 74

Кинотеатр «Мир»

НА ЭКРАНАХ КИНОТЕАТРА «МИР»
ВСЕРОССИЙСКАЯ ПРЕМЬЕРА
ФАНТАСТИЧЕСКИЙ БОЕВИК
«ПАРАГРАФ 78»

Россия. Недалекое будущее. На секретной военной базе, где ведется разработка
мощнейшего биологического оружия, произошло ЧП. Командование решает
уничтожить объект, чтобы замести все следы. Для выполнения этого задания
решают собрать команду особого назначения. Члены этого отряда – знакомые
ранее бойцы, выполнявшие вместе ряд боевых операций. Собравшись вновь
вместе, им предстоит решить между собой старые проблемы, и выполнить
задание, которое оборачивается для них смертельной опасностью.

НА ЭКРАНАХ КИНОТЕАТРА «МИР»
ТРЭШ, ГЛАМУР И КРИМИНАЛ!
«7 КАБИНОК»

Что может быть невиннее, чем женский туалет на ремонте? Воспользовавшись
случаем, красотка прячет в одной из кабинок то, что никто не должен найти. Два
гастера приходят, чтобы забрать свое и... 7 кабинок в туалете модного ночного
клуба становятся сценой для одного из самых неожиданных сюжетов наших дней.
Каждая из них скрывает свою тайну...

НА ЭКРАНАХ КИНОТЕАТРА «МИР»
МИСТИЧЕСКИЙ ТРИЛЛЕР
«МЕРТВЫЕ ДОЧЕРИ»

Сумасшедшая мать за одну ночь утопила трех своих маленьких дочерей.

Спустя несколько лет, мать-убийца, помещенная в психбольницу, была также
жестоко убита при помощи трех видов холодного оружия. Свидетели утверждали,
что это сделали три девочки-подростка. Призраки мертвых дочерей отомстили
матери, но их жажда мщения не была утолена, и злоба не рассеялась. В действие
была приведена смертельная цепная реакция: в течение ТРЕХ ДНЕЙ они следили
за тем, КТО ВИДЕЛ ПОСЛЕДНИМ ИХ ЖЕРТВУ. Как только человек совершал какой-
нибудь дурной поступок, призраки расправлялись с ним. В них – огромная сила. И
эта сила растет. Они не могут найти покоя. Возможно, они – не просто призраки.
Они...

С 1 МАРТА НА ЭКРАНАХ КИНОТЕАТРА «МИР»
МИСТИЧЕСКИЙ ТРИЛЛЕР
«ПРИЗРАЧНЫЙ ГОНЩИК»

Чтобы спасти умирающего отца, молодой гонщик Джонни Блэйз продает
Мефистофелю свою душу и часть души своей жены Роксанны. Год спустя
Мефистофель предлагает скитающемуся по дорогам Джонни новую сделку.
Джонни должен стать неким подобием Ангела Мести и справедливости.
Отказаться от предложения нельзя иначе поданные им души никогда не найдут
покоя...

С 6 МАРТА НА ЭКРАНАХ КИНОТЕАТРА «МИР»
МИРОВАЯ ПРЕМЬЕРА!
КОМЕДИЯ
«ТАКСИ 4»

Продолжение приключений нерадивого полицейского Эмильена и его приятеля
таксиста Даниэля. На этот раз, полиция Марселя сталкивается с африканской
мафией. А Пежо 406 уходит на пенсию, оставляя свое место новенькому Пежо
407.

С 8 МАРТА НА ЭКРАНАХ КИНОТЕАТРА «МИР»
ФЭНТЕЗИ
«МОСТ В ТЕРАБИТИЮ»

Красивейшая сказка «Мост в Терабитию» обещает стать новой
вершиной жанра и уже сейчас называется «одним из самых лучших
фильмов года»... Пятиклассник Джесс Арон привык быть лучшим
бегуном школы. Никто из сверстников не мог его обогнать, пока в
классе не появилась новенькая по имени Лесли Берк и не одержа-
ла победу в соревнованиях. Проиграть девчонке – это ли не позор?
Тем не менее, между Джесс и Лесли завязывается дружба. И
однажды, во время лесной прогулки, они находят вход в сказочную
страну Терабитию. Там они встречают шагающие деревья,
троллей, великанов и другие невиданные чудеса!

ВСЕ ПОДРОБНОСТИ О ФИЛЬМАХ, КОТОРЫЕ
ВЫ СМОЖЕТЕ ПОСМОТРЕТЬ НА ЭКРАНЕ
КИНОТЕАТРА «МИР», ВРЕМЯ СЕАНСОВ,
СТОИМОСТЬ БИЛЕТОВ, ФОРУМ И МНОГО
ИНТЕРЕСНОГО НА САЙТЕ
РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОГО ЦЕНТРА «МИР»:
www.kinoteatrmir.ru. Телефон для справок:

6



ГОРОДСКОЕ АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ

www.balakovo-GAN.ru

Лицензия № 315 выдана 20.10.2000г. Комитетом по управлению имуществом Саратовской области

РАБОТАЕМ:

- ул. Ленина, 60.

С понедельника по пятницу с 8.00 до 17.00.

Суббота с 9.00 до 14.00. Воскресенье: выходной. Тел.: 44-20-32.

- ул. Ленина, 91 ("Мадонна"), 4-й этаж, офис 412.

С понедельника по пятницу с 9.00 до 17.00. Обед с 12.00 до 13.00.

Суббота с 9.00 до 14.00. Воскресенье: выходной. Тел.: 46-02-12.

- ул. Трнавская, 3"а" (гост. "Балаково"), офис 203.

С понедельника по пятницу с 8.00 до 17.00. Обед с 12.00 до 13.00.

Суббота, воскресенье: выходной. Тел.: 32-30-32.

ПРОДАЁМ:

1 комнатные квартиры:

Возможен обмен, рассрочка

- 20 лет ВЛКСМ, 52, ж/г, 14/34/7 кв.м., 2/9, лодж/заст, 540 000;

- Чапаева, 165, ж/г, 18/32/6 кв.м., 4/4, балкон, 480 000;

- Комарова, 148, 4 м-н, 13/19 кв.м., ч/у, 290 000;

- Шевченко, 75, 4 м-н, 18/30/7 кв.м., 5/5, 6/6, 440 000;

- 30 лет Победы, 7, 5а м-н, 14/37/7 кв.м., 2/9, лодж/заст., 550 000;

- Степная, 27/5, 9 м-н, 9/31/11 кв.м., 1/9, 6/6, 520 000;

- Степная, 8а, 10 м-н, 12/28/7 кв.м., 3/9, лодж/заст., 520 000;

2 комнатные квартиры:

- Красноармейская, 7, ж/г, 24/40/7 кв.м., 5/5, 6/6, 570 000;

- Наб. Леонова, 29, 3 м-н, 23/40/7 кв.м., 4/9, балкон, 520 000;

3 комнатные квартиры:

- Ак. Жук, 48 "А", ж/г, 65/84 кв.м., 7/9, еврорем., камин, 2 000 000;

- Ленина, 122 "А", ж/г, 55/88/10 кв.м., 6/9, евроремонт, 3 000 000;

- Каховская (нов. дом), 46 м-н, 39/64/9 кв.м., 4/9, 2 балк/лодж., 850 000;

- Степная, 43, 9а м-н, 39/64/9 кв.м., 3/9, лодж/заст, 1 100 000;

4 комнатные квартиры:

- Степная, 47, 9а м-н, 53/82/10 кв.м., 2/9, лодж/заст., 1 500 000;

5 комнатные квартиры:

- Степная, 94, 9а м-н, 76/120/12, 3/9, лодж., балк/заст., 1 800 000;

ДОМА:

- Балтайская, Дзерж., кирпичн., 400 кв.м., удобства, 2 500 000;

- Хвалынская, Дзерж., кирпичн., 700 кв.м., удобства, 4 100 000;

Ключи от предлагаемых к продаже

квартир можно взять в

"Городском агентстве недвижимости",

ул. Ленина, 60.

Документы на продажу готовы полностью.

ОФОРМЛЯЕМ:

- Предварительные договоры о совершении сделки;

- Договоры купли-продажи, мены, дарения;

- Договоры залога и Регистрационной службе;

- Договоры на УСЛУГИ ПО:

Страница подготовлена "Городским агентством недвижимости"

Срочно нужны деньги?

Мы купим Вашу квартиру за 1 день.

Звоните: 30-29-10 или 30-29-20.

Расчёт сразу.

Поможем в продаже вашей квартиры 30-29-36

Продаётся нежилое, отдельно стоящее здание (магазин) 300 кв.м. по ул. Степная, 10 м-н. Тел.: 44-20-32.

ПРОДАЁТСЯ 2-х и 3-х комн. КВАРТИРА, (смежные), раздельно или как 5 комн. квартира, ул. Свердлова, 8/9. Общей площадью 48 кв.м. и 66 кв.м. ЕВРОРЕМОНТ, пластиковые окна, джакузи, возможно с мебелью. Стоимость 900 тыс.руб. и 1,600 тыс.руб.

Обращайтесь по телефону: 30-29-36.

Национальный проект «Доступное и комфортное жилье - гражданам России»



ПРАВИТЕЛЬСТВО
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Министерство строительства и ЖКХ

ИПОТЕКА

ОАО «ИКСО» - региональный оператор федерального агентства по ипотечному жилищному кредитованию, созданного Правительством РФ (Постановление №1010 от 26.08.1996г.)

оформление ипотечных кредитов в рамках социальных программ Правительства Саратовской области (сертификаты) оформление «социальной ипотеки», с последующим возмещением процентов по кредиту до 8% годовых сумма кредита до 4 млн.руб. срок кредитования до 30 лет ставка кредитования от 11% годовых ипотечный кредит на ремонт жилья программа перекредитования ранее выданных кредитов других банков на более выгодных условиях ипотечные кредиты на приобретение жилья на первичном рынке под залог имеющегося жилья без предоставления документов от застройщика ипотечные кредиты на приобретение жилья на первичном рынке без залога проведение сделки по приобретению жилья от начала до конца, включая проверку документов на приобретаемое жилье

Саратов тел.: (845-2) 20-52-99, 27-47-07

Энгельс тел.: (845-3) 79-22-66, 79-20-90, Балаково тел.: (845-3) 46-06-66

ИКСО

"Ипотечная корпорация
Саратовской области"

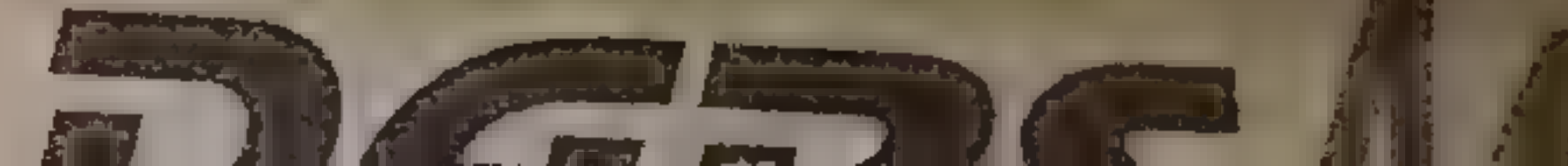


АВТО ЛЮКС

запчасти

на иномарки

АВТОСАЛОН



Ключи от предлагаемых к продаже квартир можно взять в "Городском агентстве недвижимости", ул. Ленина, 60.

Документы на продажу готовы полностью. **ОФОРМЛЯЕМ:**

- Предварительные договоры о совершении сделки;
 - Договоры купли-продажи, мены, дарения, с сопровождением в Регистрационной службе.
- ОКАЗЫВАЕМ УСЛУГИ ПО:**
- Срочной приватизации
 - Подготовке документов для продажи, мены, дарения
 - Вступлению в права наследства
 - Оформлению прав на дома и земельные участки

**САРАТОВСКОЕ
ИПОТЕЧНОЕ АГЕНТСТВО**



ИПОТЕЧНЫЕ ЗАЙМЫ НА ПОКУПКУ КВАРТИРЫ

минимальная процентная
ставка 11,5 % годовых

Возможно оформление займа:

- на строящееся жилье;
 - без подтверждения доходов;
 - на комнату в коммунальной квартире;
 - без первоначального взноса;
- и субсидий по программе
"Социальная ипотека".

ул. Ленина, 119
Тел.: (8453) 35-11-55, 44-10-26
e-mail: ipoteka@chemicomp.ru

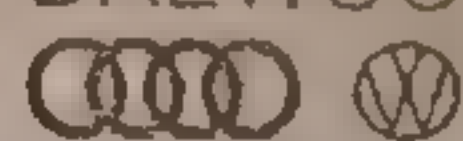
выгодных условиях ипотечные кредиты на приобретение жилья на первичном рынке без залога проведение сделки по приобретению жилья от начала до конца, включая проверку документов на приобретаемое жилье

Саратов тел.: (845-2) 20-52-99, 27-47-07

Энгельс тел.: (845-3) 79-22-66, 79-20-90, Балаково тел.: (845-3) 46-06-66

АВТОМОТОК
запчасти на иномарки

DAEWOO



защиты картера; подкрылки, коврики

Комарова, 22, 2-ой этаж (ост. Торгаз)

магазин

Нарыбалку!

Всё для рыбалки
Комарова, 22 (ост. Торгаз) т.: 68-17-17

АВТОСАЛОН

DARS Моторс

ОФОРМЛЕНИЕ В КРЕДИТ

МЫ ОТКРЫЛИСЬ!

Саратовское шоссе, 11 м-он
Тел. 39-51-81

Автомобили в наличии

ПРОДАЮТСЯ КВАРТИРЫ

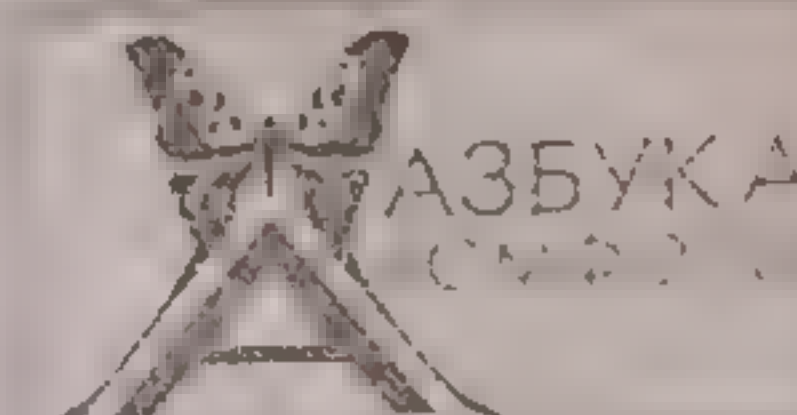
в новом доме № 27 (строительный),
11 м-н, сдача-июнь 2007 года.

1 комн. 19/37/9, 5 и 7 этажи - 630 000;

2 комн. 33/54/9, 5 и 7 этажи - 830 000;

3 комн. 39/64/9, 5 и 7 этажи - 980 000;

телефон: 30-29-10.



ПЛАСТИКОВЫЕ
окна, двери,
офисные
перегородки,
раздвижные
конструкции

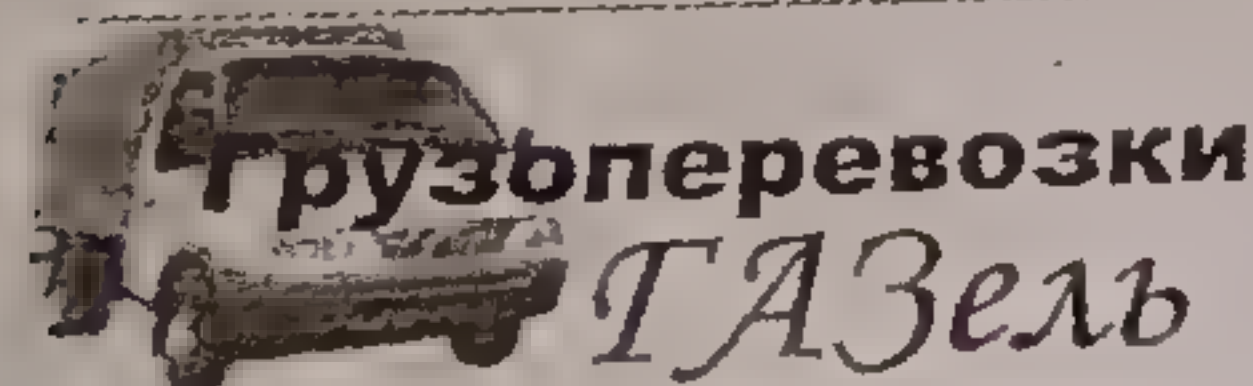
Саратовское шоссе, 11 м-он

Тел. 39-51-81

Профиль "Пролекс", КБЕ

ул. Свердлова 58

тел. 300-127
46-24-48



Грузоперевозки

ГАЗель

Город. Межгород.

Грузчики.

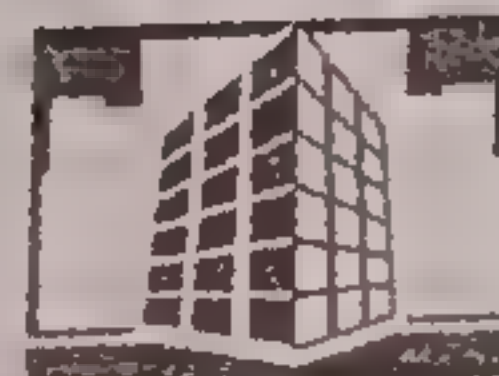
Переезды, перевозка

пианино, вывоз

строительного мусора.

Работаем без выходных.

300-435; 8-927-112-91-19.



№ 7 (71)

26 февраля

ДОМой

еженедельник

Всё о недвижимости и ремонте

Самая оперативная информация о продаже и обмене

ЦЕНЫ УКАЗАНЫ СОБСТВЕННИКОМ НЕДВИЖИМОСТИ!!!

САНТЕХНИЧЕСКИЕ, СВАРОЧНЫЕ РАБОТЫ:

Выполним

ГАЗОЭЛЕКТРОСВАРОЧНЫЕ
и сантехнические работы,
МОНТАЖ СИСТЕМ ТЕПЛО-
ВОДОСНАБЖЕНИЯ
и КАНАЛИЗАЦИИ
(в т.ч. металло-пластик)

ГАРАНТИЙНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ.
Тел. 33-36-38, 8-927-623-07-82

**ВСЕ ВИДЫ сварочных
и сантехнических работ.**
СЧЕТЧИКИ ВОДЫ и т.п.

8-927-22-000-49
62-00-49

Выполним все
сантехнические, отделочные
работы.
Доступные цены.

СУББОТА, 3 МАРТА

ПЕРВЫЙ КАНАЛ	РОССИЯ	НТВ	ТНТ	СТС	ТВЦ
5.40 Х/ф «Моя морячка».	6.00 «Доброе утро, Россия!»	5.20 Боевик «Побег».	7.25 М/с	6.00 Х/ф «Спасая Эмили».	6.25 Х/ф «Город принял».
6.00 Новости.	8.00 «Вести».	7.20 М/ф	8.40 Наши песни.	7.30 М/ф «Остров ошибок».	8.00 «Марш-бросок».
6.10 Х/ф «Моя морячка».	8.10 «Вести-Москва».	7.30 «Сказки Баженова».	9.00 Т/с «Саша+Маша».	7.55 М/с	8.30 «Православная энциклопедия».
7.20 Играй, гармонь любимая!	8.20 «Военная программа»	8.00 «Сегодня».	9.30 Т/с «Женская лига».	9.00 «Улица Сезам».	9.00 «Ключевой момент».
8.10 Дисней-клуб	8.40 «Утренняя почта».	8.15 «Золотой ключ».	10.00 «Школа ремонта».	9.30 М/с «Секретные материалы псов-шпионов».	9.45 «АБВГДейка».
9.00 Слово пастыря.	9.10 «Субботник».	8.45 «Без рецепта»	11.00 «Такси» в Питере.	10.00 Х/ф «Принцесса льда».	10.15 Х/ф «Как Иванушка-дурачок за чудом ходил».
9.20 «Здоровье».	9.50 «Вокруг света».	9.20 «Смотр».	11.30 «Алло, гараж!»	12.00 «Игры разума».	11.45 «События».
10.00 Новости.	10.45 «Секрет успеха».	10.00 «Сегодня».	12.00 Звезды против караоке.	13.00 «Слава Богу, ты пришел!»	12.05 «Поступок».
10.20 «Смак».	11.00 «Вести».	10.20 «Главная дорога».	13.00 М/с	14.00 «Снимите это немедленно».	13.00 «Сто вопросов взрослому».
10.50 «Неравный брак».	11.10 «Вести-Москва».	10.55 «Кулинарный поединок».	14.00 М/ф	15.00 «Свадебный переполох».	13.55 Городское собрание.
12.00 Новости.	11.20 «Сто к одному».	12.00 «Квартирный вопрос».	14.30 «Дом-2. Про любовь».	16.00 «Истории в деталях».	14.45 «События».
12.20 «Римская империя».	12.15 «Аншлаг и Компания».	13.00 «Сегодня».	15.30 Триллер «Скрытая угроза». (США)	16.30 Т/с «Моя прекрасная няня».	15.00 «Николай II, Александра Федоровна и Григорий Распутин».
13.20 «Зверинец».	13.15 «Клуб сенаторов».	13.25 «Особо опасен!»	18.00 «Cosmopolitan. Видеоверсия».	17.05 Х/ф «Джордж из джунглей-2».	15.50 Детектив «Случай из следственной практики».
14.00 Другие новости.	14.00 «Вести».	14.05 Х/ф «Не могу сказать «Прощай».	19.00 Т/с «Саша+Маша».	18.45 Х/ф «Такси».	17.45 «События».
14.30 «Контрольная закупка».	14.20 Х/ф «Приказ: перейти границу».	16.00 «Сегодня».	19.30 Т/с «Женская лига».	20.30 Т/с «Кто в доме хозяин».	18.00 Вечер Е. Крылатова
15.00 «Доктор Курпатов».	16.00 «Национальный интерес».	16.25 «Женский взгляд»	20.00 Т/с «Наша россия».	21.00 Х/ф «Сабрина подводой».	19.00 Т/с «Пуаро Агаты Кристи». (Великобритания).
16.00 Футбол. Суперкубок России. ЦСКА - «Спартак» (Москва).	17.00 «Вести».	17.00 «Своя игра».	21.00 «Дом-2. Про любовь».	22.50 «6 кадров».	21.00 «Постскриптум»
18.00 Вечерние новости.	17.20 «Вести-Москва».	17.55 Т/с «Адвокат».	22.00 «Комеди клуб».	23.00 «Хорошие шутки».	22.00 Боевик «Смертельное оружие-4». (США).
18.20 «Их разыскивает милиция».	18.00 «Субботний вечер».	19.00 «Сегодня»	23.00 «Сумасшедшие за стеклом, или Мультиреалити»	1.00 Премия «Белый слон-2006».	0.25 «События».
18.50 «Кто хочет стать миллионером?»	20.00 «Вести».	19.40 «Профессия-репортер».	23.30 «Секс» с А. Чеховой.	2.20 Х/ф «Граница».	0.40 Х/ф «Город призраков».
19.50 «Властелин горы».	20.15 «Секрет успеха».	20.05 «Программа максимум».	0.00 «Дом-2». «После заката».	4.00-5.30 Т/с «Море душ».	
21.00 Время.	21.20 Х/ф «Стикс».	21.00 «Русские сенсации»	0.30 Няня спешит на помощь.		
21.20 «Минута славы».	23.20 Триллер «Корабль-призрак». (США).	22.00 «Реальная политика»	1.35 Наши песни.		
23.10 «Высшая лига».	1.05 Боевик «Рекрут». (США).	22.40 Боевик «В осаде».			
0.30 Х/ф «Команда 49: огненная лестница».	3.30 Х/ф «Катастрофа».	0.40 Микс-файт М-1. Бои без правил.			
	4.55 «Евроныюз»				

Независимая служба такси

300-300

БАРС

Работает для Вас!

300-400

8-927-102-89-90

Автошкола РОСТО (ДОСААФ)
приглашает на подготовку водителей категорий
«В» «С» «Д» «Е»
ул. Титова, 61
44-35-99 444-974

ЗАПЧАСТИ ДЛЯ ИНОМАРОК
в наличии и под заказ
Сроки от 2 до 7 дней
Автосервис В.М.И. («Мельница») Т. 8-905-039-07-02

Саратовская область
г. Балаково, ул. Минская, 55

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ
любой сложности

т. (8453) 63-02-92
т.ф. (8453) 62-37-56
т.м. 8-927-225-18-88
e-mail: ty-oven@yandex.ru

Система Honda A-VTEC - новые подробности

В начале прошлого года компания Honda обнародовала информацию о разработке новой системы Advanced VTEC, которая должна обеспечить крутящий момент,

ли. Спорт-концепт будет предварять появление в 2008 году специальной гоночной версии, которая примет участие в Мировом раллийном чемпионате.

РЖД создало проблемы в поставке японских автомобилей

По сообщению вице-президента компании «РЖД» с начала 2007 года объявлен запрет на перевозку автомобилей в грузобагажных вагонах.

Оптовый бензин подешевел

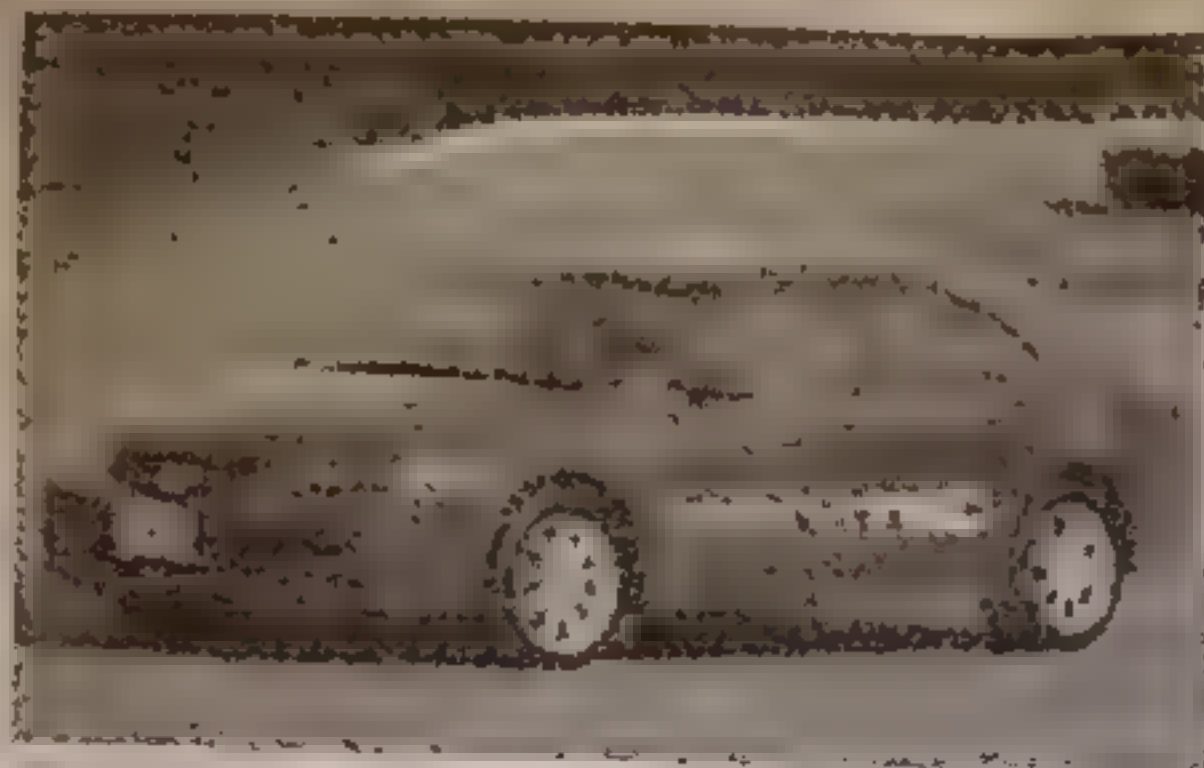
Несмотря на то, что оптовые цены на бензин в начале года существенно снизились, логичного на первый взгляд снижения розничных цен на топливо не произошло. Причиной в удержании издержек АЗС и большого объема потребности топлива по любой цене

Как сообщает ведущий специалист информационного центра «АВТОТЕС» Людмила Лурье, снижение оптовых цен началось еще в начале года.

Система Honda A-VTEC - новые подробности

В сентябре прошлого года компания Honda обнародовала информацию о новой системе Advanced VTEC, которая должна увеличить крутящий момент, мощность и экономичность двигателя, при этом снизить количество вредных веществ в выхлопных газах.

С тех пор в СМИ попадало крайне мало информации о ходе работ, и вот недавно компания Honda запатентовала устройство регулируемого управления клапанами, которое по своим функциональным характеристикам аналогично системе BMW Valvetronic, позволяющей изменять ход клапана в зависимости от числа оборотов двигателя. Систему Honda можно применять как на двигателях с типом газораспределительного механизма DOHC, так и с SOHC.

**Suzuki SX4 - первые фото**

Suzuki приняла решение опубликовать несколько официальных фотографий нового SX4 в кузове "седан" перед официальной премьерой на Женевском автосалоне в марте.

Автомобиль получит 1.6-литровый 4-цилиндровый двигатель мощностью 107 л.с., а в дизайне седана прослеживаются черты внедорожной версии. Американские заказчики модели смогут выбрать модификацию новинки с двигателем V6 в качестве опции. Седан SX4 будет выпускаться только с передним приводом, его продажи начнутся во второй половине года. На шоу в Женеве компания покажет также концепт Sport Concept Version на базе нынешней модели.



ли. Спорт-концепт будет предварять появление в 2008 году специальной гоночной версии, которая примет участие в Мировом раллийном чемпионате.

РЖД создало проблемы в поставке японских автомобилей

По сообщению вице-президента компании «РЖД» с начала 2007 года объявлен запрет на перевозку автомобилей в грузобагажных вагонах.

До этого момента перевозки осуществлялись на особых условиях в вагонах, называемых «ракетовозами», которые изначально предназначались для транспортировки ракет. Сейчас РЖД ведет разработку новых условий, которые будут учитывать вес автомобиля.

Напомним, что грузобагажный вагон добирается до Москвы за 10-11 дней, а в составе грузового поезда этот срок растягивается до двух месяцев. Это создало большую проблему для продавцов, занимающихся перевозкой японских автомобилей из Владивостока в Москву — поставки были сорваны или задержаны на срок более чем несколько недель.

**Volkswagen обновляет свой ретро-автомобиль**

Компания Volkswagen сделала рестайлинг своей модели New Beetle. Его вид сохранился без изменений почти 10 лет.

Судя по новым данным, следующее поколение New Beetle будет трехдверным, а колесные арки станут более круглыми и раздутыми.

Напомним, что презентация знаменитого «жука» состоялась в 1998 году. Это был автомобиль, сделанный в стиле ретро. Конструкторы Volkswagen занялись его модернизацией, так как считают, что внешний вид уже устарел.

**Оптовый бензин подешевел**

Несмотря на то, что оптовые цены на бензин в начале года существенно снизились, логичного на первый взгляд снижения розничных цен не произошло. Причина в увеличении издержек АЗС и большой востребованности топлива по любой цене.

Как сообщает ведущий специалист информационного центра «АС» ТЕС Людмила Лурье, снижение оптовых цен началось еще в ноябре, и до середины февраля оптовая цена Аи-80 упала на 16,1%, Аи-92 - 16,1%, Аи-95 - 10,8%.

Почему цены упали? Прежде всего, снизились мировые цены на нефть и нефтепродукты, а внутренний рынок реагирует на внешнюю конъюнктуру с запозданием, так что основное снижение пришлось на начало года (в феврале цены на нефть относительно января снизились на 26,3%). Также в январе традиционно низкая деловая активность и низкий спрос из-за новогодних праздников. Третий фактор - перераспределение поставок на внутренний рынок. Из-за энергетического конфликта с Белоруссией часть нефти, предназначенная на экспорт в эту страну, вернулась на внутренний рынок. В начале года позиция Александра Лукашенко была неоднозначна: он то вводил транзитные пошлины на перекачку российской нефти по своей территории, то отменял их, то грозил разорвать действующие контракты на поставку российского сырья. Поэтому нефтяники перестраховались и решили поставлять не более 50 процентов экспортного объема нефти, что сказалось на оптовых ценах и привело к перенасыщению внутреннего рынка. Впрочем, все изменения оптовых цен для покупателей розничного бензина остались незамеченными: снижение цен ограничилось 0,1-1%. Около 60% розничного рынка находится под контролем частных предприятий, к тому же АЗС компенсировали убытки от сильного взлета оптовых цен в октябре. Помимо этого, АЗС не страдают от отсутствия спроса и ожидают повышения оптовых цен. Тем не менее, розничные цены, как замечает президент Московской топливной ассоциации Евгений Аркуша, снизились примерно на 50 копеек. Более того, в ряде регионов ЛУКОЙЛ снизил оптовые цены на рубль, в частности в Свердловске и Перми. Портал Expert напоминает, что в марте традиционно спрос на бензин увеличивается, увеличиваются и цены. Конфликт с Белоруссией урегулирован, так что понижения розничных цен ожидать не стоит.



С праздником, дорогие мужчины!

ЛИМУЗИН МАГАЗИН-САЛОН для иномарок

от Альфы до Ягуара

Покупка без риска!

• АВТОЗАПЧАСТИ • АКСЕССУАРЫ И АВТОКОСМЕТИКА ИЗ ЯПОНИИ •
• ОРИГИНАЛЬНЫЕ МАСЛА, ЖИДКОСТИ, СМАЗКИ •

Наб. Леонова, 49/1, (5 мин. со стороны набережной)

тел.: 39-61-66

Муниципальная автошкола

"ТОРУС"

Ак. Жук, 12 с 8⁰⁰ до 18⁰⁰

447-062

"А", "В", "ВС", "Д", "Е"

доп. 20, 40, 61, 82 часа

АВРОРА
АВТОЦЕНТР АВТОСТОЯНКА

- АВТОМОЙКА
- АВТОПОЛИРОВКА
- ШИНОМОНТАЖ
- АВТОРЕМОНТ
- РЕМОНТ СТОЕК
- ДИАГНОСТИКА (Узачистка форсунок, инжекторов, зарядка аккумуляторов, ремонт карбюраторов)
- ШИНОМОНТАЖ
- АВТОЭЛЕКТРИК

ЧИСТКА КОВРОВЫХ ИЗДЕЛИЙ
ул. Ф. Социализма, 16а, т. 30-00-30

г. Балаково, г. Пугачев, г. Волбск



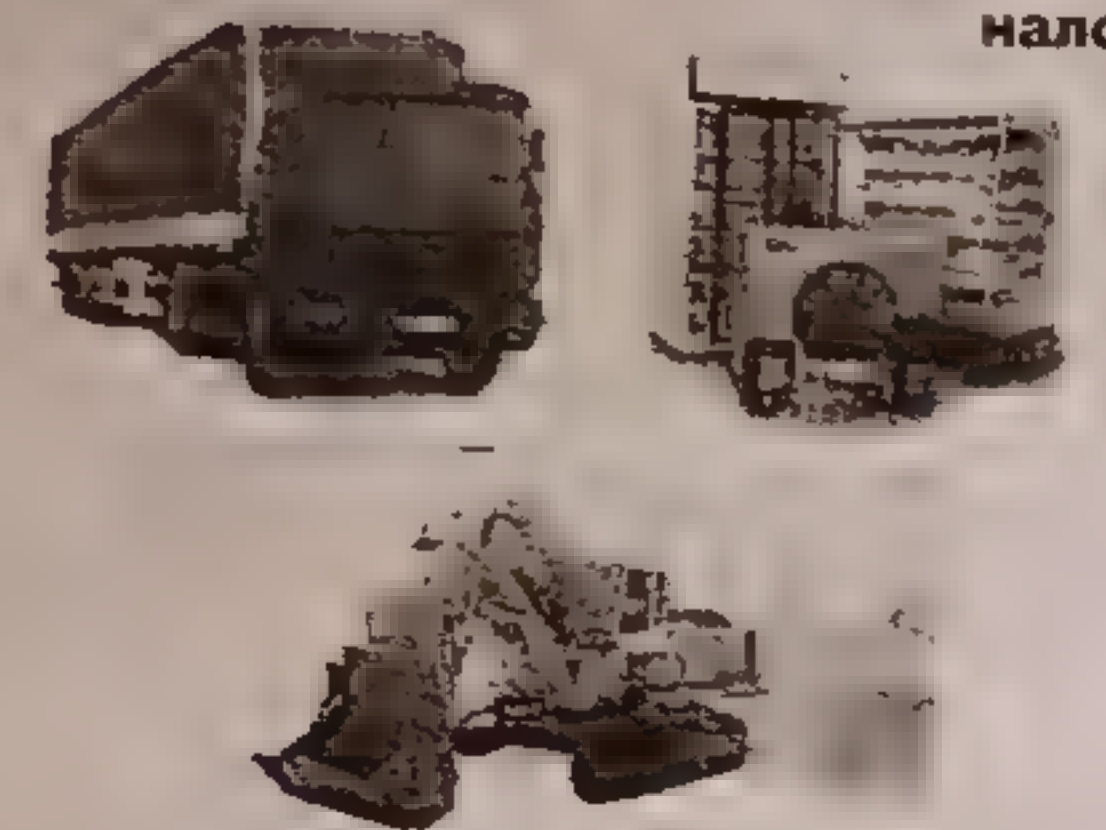
ЛИЗИНГ



АВТОТРАНСПОРТА, СПЕЦТЕХНИКИ И ОБОРУДОВАНИЯ

Узнайте, чем ЛИЗИНГ выгоден для Вас:

- По договору лизинга Вы получаете в пользование технику всего за 10-30 % от его стоимости
- При лизинге применяется ускоренная амортизация (до 3-х раз). Вы экономите на налогах (налог на прибыль и налог на имущество)
- При помощи лизинга Вы сохраняете кредитную привлекательность организации: Лизинг не требует залогов, не увеличивает долг организации
- Лизинг автотранспорта позволяет избежать затрат и проблем, связанных с покупкой, регистрацией последующим снятием с учета в ГИБДД, ремонтом и прохождением ГТО. Все вышеуказанные проблемы берет на себя наша лизинговая компания без дополнительных расходов для Вас.



ЛИЗИНГ всегда доступно и индивидуально

Ответим на все ваши вопросы по тел.: 33-77-99
или по адресу: Пр-т Героев 23/7, оф. 206
www.lizing-t.ru

Акция «Волна здоровья»



ОСТЕОХОНДРОЗ
АРТРИТ
АРТРОЗ
ГИПЕРТОНИЯ
ИНСУЛЬТ
ПРОСТАТИТ
АДНЕКСИТ
ВАРИКОЗ
АТЕРОСКЛЕРОЗ
ПИЕЛОНЕФРИТ
ГАЙМОРИТ

Выставка-продажа завода-производителя
24 февраля с 10.00 до 18.00
магазин «Медтехника»,
ул. Ленина, 122, А, тел. 46-0649
Лечебные приборы из серии
«ДОМАШНИЙ ДОКТОР»:
АЛМАГ, МАГОФОН, МАГ, МАВИТ,
ТЕПЛОН, ФЕЯ, ВЕРА.
Бесплатные консультации специалиста
завода по применению.
Заводские цены
Мы ждем Вас!



Елатомский приборный завод — торговая марка «ЕЛАМЕД»
Все для здоровья. Здоровье для Вас.
Приборы имеют противопоказания. Проконсультируйтесь о них с врачом по тел. (49131) 4-38-29

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 4 МАРТА

ПЕРВЫЙ КАНАЛ	РОССИЯ	НТВ	РТР	СТС	ТВЦ
6.00 Новости.	7.30 «Студия Здоровье».	5.15 Боевик «В осаде». (США).	7.25 М/с «Сказки о фее Амальке».	6.00 Х/ф «Белый клык».	6.00 Х/ф «Бармен из «Золотого якоря».
6.10 Комедия «Обида».	8.00 «Вести».	6.55 М/ф «Приключения Буратино».	8.40 Наши песни.	7.20 М/ф «Золотая антилопа».	7.35 «Право на надежду».
7.50 Армейский магазин.	8.10 «Вести-Москва».	8.00 «Сегодня».	9.00 Т/с «Саша+Маша».	7.55 М/с «Радужная рыбка».	8.00 Дневник путешественника.
8.30 Дисней-клуб: «Дональд Дак представляет», «Ведьма».	8.20 «Сельский час».	8.15 «Русское лото».	9.30 «Такси» в Питере.	8.20 М/с «Смешарики».	8.25 «Крестьянская застава».
9.20 «Умницы и умники».	8.50 «Диалоги о животных».	8.40 «Дикий мир».	10.00 Триллер «Скрытая угроза».	8.30 М/с «Просто Норман».	9.00 «Ключевой момент».
10.00 Новости.	9.20 Х/ф «У матросов нет вопросов!».	9.15 «Их нравы».	12.00 М/ф	9.00 «Улица Сезам».	9.45 «Репортер» с М. Дегтярем.
10.20 «Нелутевые заметки».	11.00 «Вести».	10.00 «Сегодня».	12.30 М/ф «Волшебное кольцо».	9.30 М/с «Секретные материалы псов-шпионов».	10.00 На даче.
10.40 Пока все дома.	11.10 «Вести-Москва».	10.20 Едим дома.	13.00 М/с	10.00 «Самый умный».	10.35 Наши любимые животные.
11.30 Воскресный «Ералаш».	11.20 «Городок». Дайджест.	10.50 «Счастливый рейс».	14.00 М/ф «По следам Бременских музыкантов».	12.00 «Жизнь прекрасна».	11.10 «Музыкальная история».
12.00 Новости.	11.50 «Сам себе режиссер».	11.45 «Тор Gear».	14.30 «Дом-2. Про любовь».	14.00 «Снимите это немедленно».	11.45 «События».
12.10 Памяти Ю. Сенкевича.	12.45 «Смехопанорама».	12.20 Авиаторы.	15.30 Триллер «База Клейтон».	15.00 «Мать и дочь».	11.55 Комедия «Дуэнья».
13.15 «КВН-2007» в Сочи.	13.15 «Парламентский час».	13.00 «Сегодня».	18.00 Звезды против караоке.	16.00 «Истории в деталях».	13.40 «Приглашает Б. Ноткин».
15.30 Комедия «Роман с камнем».	14.00 «Вести».	13.20 Тридцатая глава.	19.00 Т/с «Саша+Маша».	16.30 «6 кадров».	14.10 «21 кабинет».
18.00 Времена.	14.20 «Фитиль № 122».	13.55 Х/ф «Викинг».	19.30 Т/с «Женская лига».	16.40 Т/с «Виола Тараканова. В мире преступных страстей-3».	14.45 «События».
19.00 «Цирк со звездами».	15.05 «Честный детектив».	16.00 «Сегодня».	20.00 «Битва экстрасенсов».	Фильм 3. «Фокус-покус от Василисы Ужасной».	15.25 Д/ф «Кит-убийца».
21.00 «Время».	15.40 Вечер Р. Паулса	16.25 «Один день. Новая версия».	21.00 «Дом-2. Про любовь».	21.00 Х/ф «Кошки против собак».	16.15 «В поисках героя».
21.50 Х/ф «Изображая жертву».	18.00 Т/с «Мастер и Маргарита».	17.00 «Своя игра».	22.00 «Комеди клуб».	22.45 «Слава Богу, ты пришел!».	17.00 Бенефис А. Вески
1.15 Триллер «Рука, качающая колыбель».	20.00 Вести недели.	17.55 Т/с «Адвокат».	23.00 «Секс» с А. Чеховой.	0.05 Х/ф «Эффект бабочки».	18.35 «Детективные истории».
3.15 Детектив «Двойной удар».	21.00 «Специальный корреспондент».	19.00 «Сегодня. Итоговая программа» с К. Поздняковым.	23.30 Правила съема.	2.15 Х/ф «Король клетки».	«Не найдете! Убийца». ч. 2.
		19.50 «Чистосердечное признание».	0.30 «Дом-2». «После заката».	4.00-5.30 Т/с «Море душ».	19.05 Комедия «Свадебная вечеринка». (США-Германия).
		20.20 «Чрезвычайное происшествие».	1.00 Наши песни.		21.00 «В центре событий».
		20.55 «Главный герой».	1.25 «Дом-2. Любовь».		22.05 Детектив «Указующий перст». ч. 1 и 2.
		22.00 «Воскресный вечер».	2.50 Комедия «Совершенно секретно». (США).		0.00 «События».
		23.15 Детектив «Долорес Клейборн». (США).			0.15 Х/ф «Коммунист».
		1.40 Т/с «Адвокат».			
		3.25 «Криминальная Россия».			
		7.00 М/ф «Сармико».			

Единая Служба Такси
444-444

1.15 Триллер «Рука, качающая колыбель».
3.15 Детектив «Двойной удар».

16.00 «Мастер и Маргарита».
20.00 Вести недели.
21.00 «Специальный корреспондент».

17.55 Т/с «Адвокат».
19.00 «Сегодня. Итоговая программа» с К. Поздняковым.
19.50 «Чистосердечное признание».
20.20 «Чрезвычайное происшествие».
20.55 «Главный герой»
22.00 «Воскресный вечер»
23.15 Детектив «Долорес Клэйборн». (США).
1.40 Т/с «Адвокат».
3.25 «Криминальная Россия».
7.00 М/ф «Сармико».

22.00 «Комеди клуб».
23.00 «Секс» с А. Чеховой.
23.30 Правила съема.
0.30 «Дом-2». «После заката».
1.00 Наши песни.
1.25 «Дом-2. Любовь».
2.50 Комедия «Совершенно секретно». (США).

Василисы Ужасной».
21.00 Х/ф «Кошки против собак».
22.45 «Слава Богу, ты пришел!»
0.05 Х/ф «Эффект бабочки».
2.15 Х/ф «Король клетки».
4.00-5.30 Т/с «Море душ».

18.35 «Детективная история».
«Не найдете! Убийца». ч. 2.
19.05 Комедия «Свадебная вечеринка». (США-Германия).
21.00 «В центре событий»
22.05 Детектив «Указующий перст». ч. 1 и 2.
0.00 «События».
0.15 Х/ф «Коммунист».

Единая Служба Такси
444-444

Независимая служба такси

300-300

БАРС

8-927-102-89-90

Работает для Вас!

300-400

Поздравляем всех мужчин с Днем Защитника Отечества!!!

Что говорят звезды?

ОВЕН 21.3 - 20.4

Эта неделя ваша. Вы будете особенно инициативны и смелы. Многие начинания претворятся в жизнь. В денежном плане у вас все нормально, можете на время расслабиться и даже отправиться в путешествие. В семье будет царить гармония и мир.

ТЕЛЕЦ 21.4 - 20.5

Ваш оптимистический настрой заражает окружающих, к вам в этот период - особое доверие и внимание. Вы почувствуете, как возникнет неожиданный интерес к религии и философским учениям.

ЛЕВ 23.7 - 23.8

Отлично выполненная работа добавит уважения и почета, которые вы заслужили. Ждите карьерного роста и денежных прибылей. Не стоит увлекаться азартными играми и походами в казино - в этот период лучше не рискуйте.

БЛИЗНЕЦЫ 21.5 - 21.6

Сейчас идет проверка на прочность. Вы уверены в себе и готовы свернуть горы. На горизонте появятся покровители и спонсоры - используйте это время для достижения собственных целей.

РАК 22.6 - 22.7

Вы слишком зависите от своих желаний, безрассудно тратите деньги налево и направо, а работа вас раздражает. Но в это время звезды подскажут вам, где будет необходима ваша помощь. Возможно разочарование в ком-то из близких.

ВЕСЫ 24.9 - 23.10

На работе вокруг вас будут плестись интриги. Займите выжидательную позицию, поступайте обдуманно и мудро. Начальство заметит ваш труд и вы обязательно получите денежное вознаграждение или новую должность.

ДЕВА 24.8 - 23.9

С партнерами по работе у вас все будет складываться просто отлично! Вы почувствуете некоторую уверенность и стремление к лидерству. Смело идите вперед, звезды вам в этом помогут. Вас ожидает много приятных встреч и в любви все складывается удачно.

СТРЕЛЕЦ 23.11 - 22.12

Хорошее время для заработка, ждите большой прибыли, которую используйте, чтобы расширить свою жилплощадь. В ежедневный распорядок обязательно включите развлечения и спорт. На этой неделе вам захочется узнать о своем будущем. Что ж потерпите немного.

КОЗЕРОГ 22.12 - 20.1

От старых знакомых поступит масса предложений, которые будут вам очень полезны. Что касается творчества, то на этой неделе у вас будет получаться все. Старайтесь максимально использовать эту неделю для самообразования - побольше читайте, это вам пригодится.

СКОРПИОН 24.10 - 22.11

Ваше материальное положение стабильно, на работе дела продвигаются успешно. Но в этот период вы можете ощутить некоторую агрессию, направленную на коллег и домашних. Возможны ссоры и проблемы. Лучше возьмите себя в руки и успокойтесь.

ВОДОЛЕЙ 21.1 - 19.2

Не разрешайте никому собой манипулировать, возьмите инициативу в свои руки. Знайте, что основой вашей жизни является интеллектуальный труд. Все неурядицы на работе и дома старайтесь решить обдуманно. Берегитесь недоброжелателей.

РЫБЫ 20.2 - 20.3

Ваши дела и карьера идут в гору. Работая с единомышленниками, можете многого добиться. Окружающие обращаются к вам за помощью и советами, не отказывайте им, особенно тем кто просит денег в долг. В семье все складывается неплохо, но постарайтесь побольше быть дома.

Учредитель: ИП Никифорова Л.Я. Редактор: Артем Крупа. Адрес редакции: 413864, г. Балаково, пр. Героев, 41, телефон: 33-80-77, 300-471, krasmarkbalakovo@mail.ru
За содержание текстов объявлений и рекламы редакция ответственности не несет. Рекламируемые товары и услуги подлежат обязательной сертификации в случаях, предусмотренных законом.
Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций. Свидетельство № ПИ № ФС8-0047. Выходит один раз в неделю.
Распространяется бесплатно по почтовым ящикам ж. домов и организациям г.Балаково агентством «Крас Марк Курьер». Тираж г.Балаково: 40000 экз, г.Пугачев: 9000 экз, г.Вольск: 9000 экз
Отпечатана в ООО УПЦ «Полиграфист». Заказ 27

Бесплатная газета в каждый дом!

БАЛАКОВСКИЙ Курьер

33-80-77
300-471



БАЛАКОВО

26(111) 20 июля 2007г.



Окна Wisk

изделия из ПВХ
пластиковые окна двери фасады заборы сады
изделия из алюминия
окна ит.п. пригороды индивидуальные системы
фасады остекление балконов

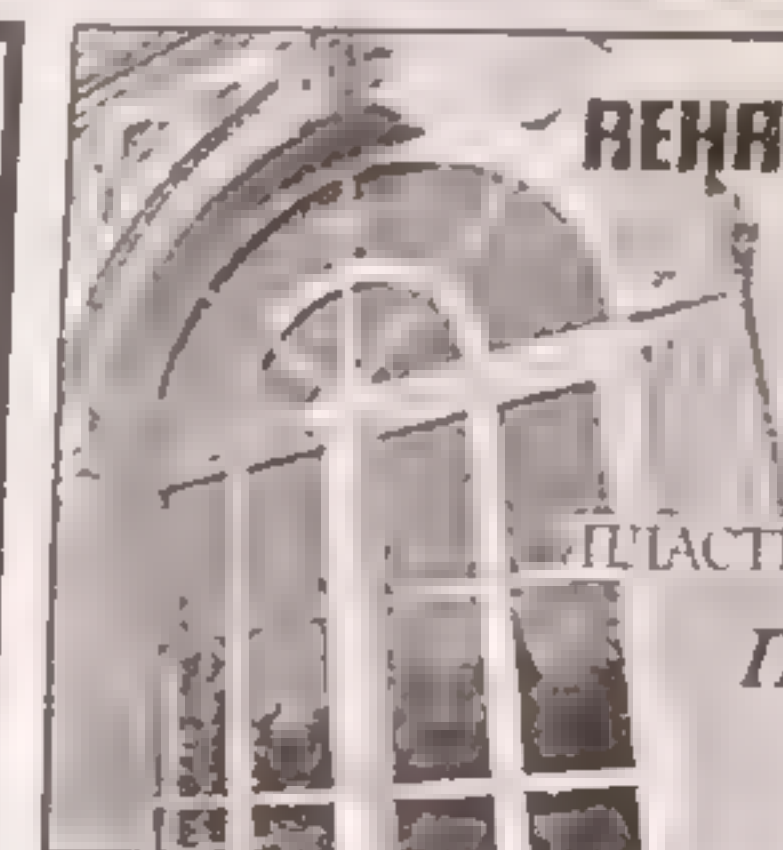
СЕКЦИОННЫЕ ВОРОТА
РОЛЬСТАВНИ

ТЦ "КОЛИЗЕЙ", т.: 32-13-40
М-Н "ОДЕЖДА", т.: 46-01-06 ТЦ "ГУЛЛИВЕР", т.: 300-132

ПРОСТО

ХОРОШЕЕ ТАКСИ

300-200 - 8 927-168-33-33



ВЕНА

ОКНА ЭЛИТ

ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА И ДВЕРИ
ПЛАСТИКОВЫЕ РАЗДВИЖНЫЕ КОНСТРУКЦИИ

Пр. Героев, 26, тел. 30-21-31
тел. 300-653
тел. 30-03-43

Единая служба
кредитования и страхования

www.Litecredit.ru

АГЕНТСТВО "КРАСМАРК КУРЬЕР"

33-80-77
30-04-71

КМ

ВНИМАНИЮ ЖИТЕЛЕЙ ГОРОДА!

ВПЕРВЫЕ!!!

с 23 июля по 1 августа
проводится

ВЫСТАВКА

современных оконных конструкций

На выставке представлены:

Европейские окна из деревянного профиля

Пластиковые оконные конструкции

Окна ГОСТ

если Вы не определились с выбором окна,

приходите на выставку и Вы получите

квалифицированную консультацию

по любому вопросу

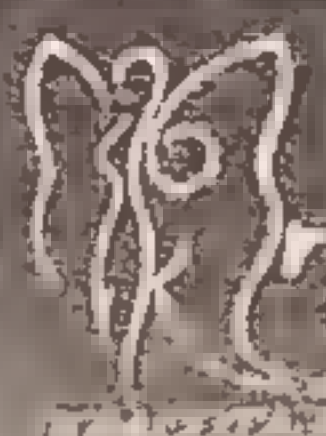
Р-к "Рокот", около "Эльдорадо"

выставку проводит фирма "Самшит", т. 303-003

TROCAL

ПЕРВЫЙ
производитель
пластиковых окон
В МИРЕ

ПЛАСТИКОВЫЕ
ОКНА И ДВЕРИ



Этера

8-927 137 1218
30-40-63

ЖАЛЮЗИ

ВЕРТИКАЛЬНЫЕ, ПЛАСТИКОВЫЕ



Ассоциация частных
охранных предприятий
"СОБОС-РУСЬ"

ООО ЧОП "СОБОС-БАЛАКОВО"

ПРЕДЛАГАЕТ КОМПЛЕКС
МЕРОПРИЯТИЙ И ОХРАННЫХ УСЛУГ
ПО ЗАЩИТЕ ОХРАНЯЕМЫХ ОБЪЕКТОВ
ТЕХНИЧЕСКИМИ СРЕДСТВАМИ ОХРАНЫ

TROCAL

ПЕРВЫЙ
производитель
пластиковых окон
В МИРЕ

ПЛАСТИКОВЫЕ
ОКНА И ДВЕРИ



евро окна

ул. Бр. Захаровых, 61
т. 44-48-49 30-31-30

г. Балаково

моб. 8927-144-82-03



8-927 137 1218
30-40-63

ЖАЛЮЗИ

ВЕРТИКАЛЬНЫЕ, ПЛАСТИКОВЫЕ
ЯПОНСКИЕ шторы
РОМАНСКИЕ шторы

Шторы для окон ПВХ:

- ✓ РУЛОННЫЕ
- ✓ РУЛОННО-КАССЕТНЫЕ

Предъявителю купона скидка 5%

10м-он маг. "Милена" 2эт./ул. Ленина, 110 цок.эт.



Ассоциация частных
охранных предприятий
"СОБОС-РУСЬ"

ПРЕДЛАГАЕТ КОМПЛЕКС

МЕРОПРИЯТИЙ И ОХРАННЫХ УСЛУГ
ПО ЗАЩИТЕ ОХРАНЯЕМЫХ ОБЪЕКТОВ
ТЕХНИЧЕСКИМИ СРЕДСТВАМИ ОХРАНЫ.

Проводит набор сотрудников охраны
з/п от 5 тыс.руб.

Собеседование с 10.00 до 13.00
по адресу:

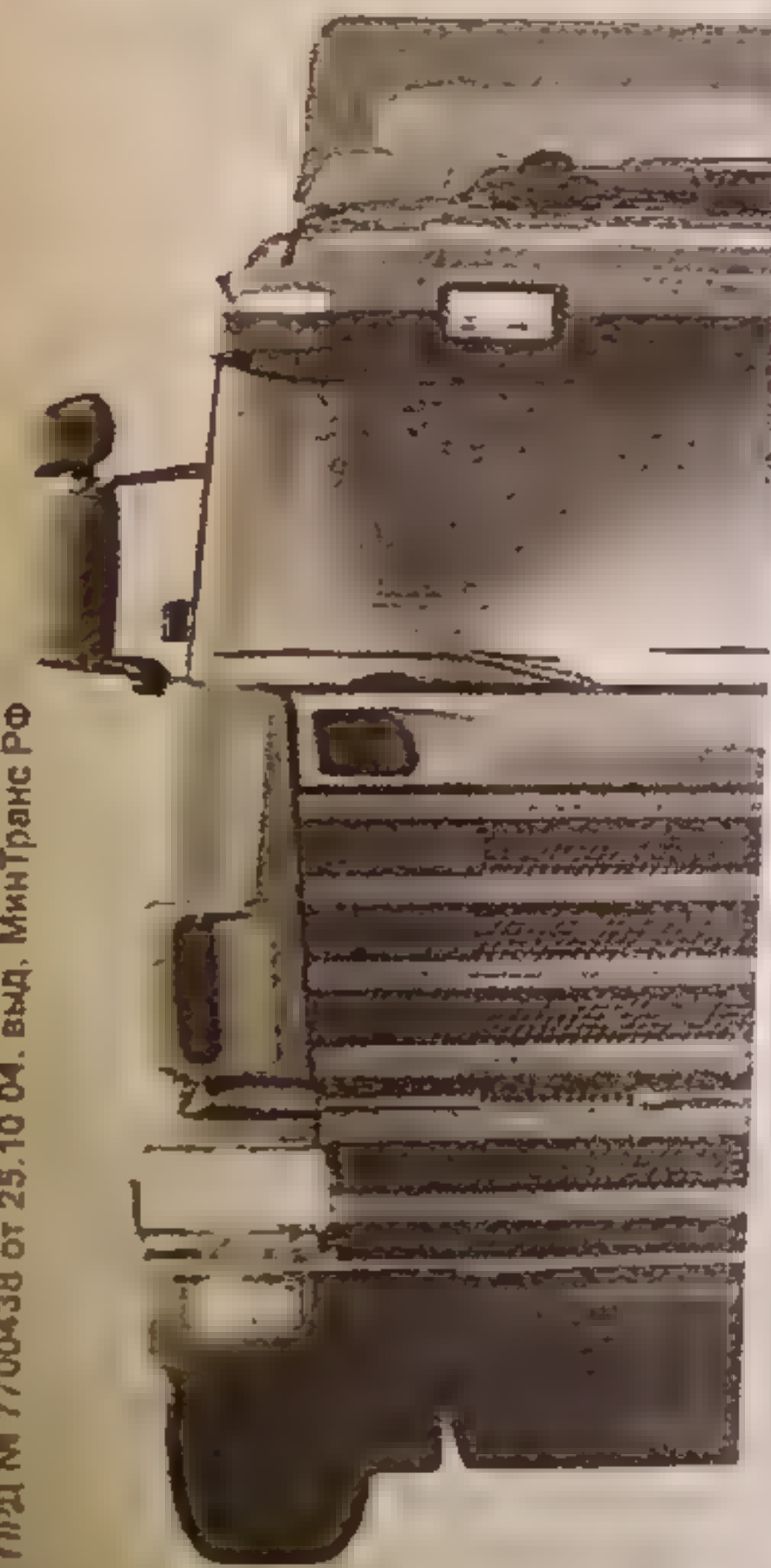
г. Балаково, ул. Красноармейская, 15

ТЕЛ.: 35-44-55

8 927-144-82-03

ГРУЗОВОЗОО

ДОСТАВКА ГРУЗА ПО РОССИИ



Полный комплекс
транспортно-
экспедиционных
услуг. 65 филиалов в
РОССИИ.

- Доставка сборных
грузов от 1кг автомобиль-
ным и жд транспортом;
- Контейнерные и вагонные
перевозки;
- Экспресс доставка
груза авиатранспортом;
- Диспетчерские услуги
по предоставлению
автотранспорта
грузоподъемностью
10т - 20т с оплатой
одного направления;
- Выдача груза со
складов компании в
65 городах
РОССИИ.

ГРД № 7700438 от 25.10.04. выд. МинТранс РФ

БАЛАКОВО

ул. Промышленная, д.4
т. (8453) 66-15-55, 66-15-51, 66-15-50, 66-15-45

МОСКВА

ул. Адмирала Макарова, д.2

т. 552-18-42

www.guzovozoff.ru



Только у нас все лучшее
в стоматологии!

Гарантированные виды **БЕСПЛАТНОЙ**
стоматологической помощи
по страховым медицинским полисам
и **ПЛАТНЫЕ УСЛУГИ** в полном объеме

МИНИМАЛЬНЫЕ ЦЕНЫ

СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ
ПОЛИКЛИНИКА №2

5а м-он,
ул. 30 лет Победы, 3а
тел. 33-49-31

лицензия № 2993 ЛВД-3 от 06.12.2002г.

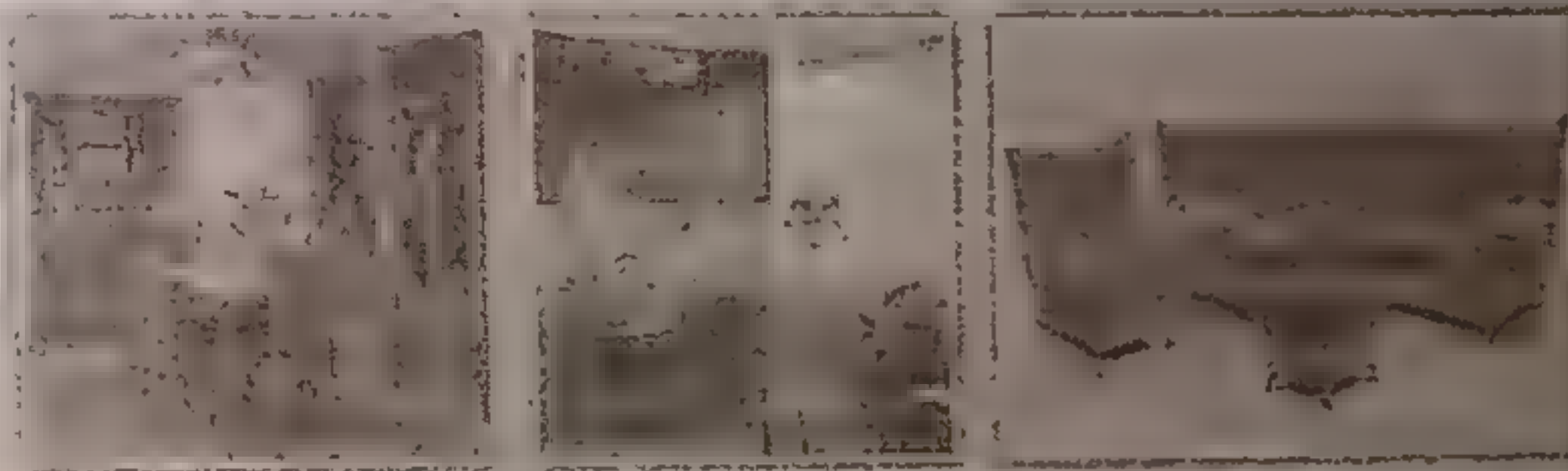
**ЭКСТРЕННАЯ СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ОКАЗЫВАЕТСЯ
В ВЫХОДНЫЕ И ПРАЗДНИЧНЫЕ ДНИ**



- Лечение в одно посещение
- Протезирование в минимальный срок
- Современные методы обезболивания
- Исправление прикуса (брекет-системы)
- Реставрация
- Операции по сохранению зубов
- Рентген снимки зубов
- Гарантии + система антиспид
- Квалифицированные специалисты
- Бесплатные консультации
- Системы льгот

ЦентроМебель

МЕБЕЛЬ всех поколений!



ул. Ленина, 34, тел.: 30-34-34

② 66-19-88 ПОСТАВКИ

ЭЛЕКТРООБОРУДОВАНИЯ 64-18-45



ПРОГРЕСС ЧЕМПИОН
ПРОМЫШЛЕННЫЙ ХОЛДИНГ
СРЕДИ ОКОН!

Банковское бронированное оборудование, подстанции, катера BLASH (река-море), бассейны, блок контейнера, любые металлоконструкции.

ТЕПЛЫЕ (дарят уют) ИЗОЛИРУЮЩИЕ (создают настроение) ЭКОЛОГИЧНЫЕ (любят человека) СЧАСТЛИВЫЕ (не плачут)

Выполнены по ГОСТу. VIP-профиль KOMMERLING KBE не содержат свинца

ул.Ленина, 103, тел. 35-83-37, 8 927-101-39-20
www.PROGRESS-S.RU

ПОНЕДЕЛЬНИК, 23 ИЮЛЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Новости.
5.05 «Доброе утро».
9.00 Новости.
9.20 «Малахов +».
10.20 «Контрольная закупка».
10.50 Т/с «Пороки и их поклонники».
12.00 Новости.
12.20 Т/с «Агент национальной безопасности».
13.20 Детективы.
14.00 Другие новости.
14.30 «Фазенда».
15.00 Новости.
15.20 «Лолита. Без комплексов».
16.20 «Понять. Простить».
17.00 «Федеральный судья».
18.00 Вечерние новости.
18.20 Т/с «Две судьбы».
19.10 Жди меня.
20.00 Т/с «Татьянин день».
21.00 Время.
21.30 Т/с «Сделка».
22.20 Т/с «Седьмое небо».
23.30 На ночь глядя.
0.20 Т/с «24 часа».
1.10 «Гении и злодеи». С. Ковалевская.
2.45 Х/ф «Карантин».
3.05 Х/ф «Змей и радуга».

РОССИЯ

5.00 «Доброе утро, Россия!»
8.00 Х/ф «Государственная граница». Фильм 3. «Восточный рубеж».
10.45 «Вести. Дежурная часть»
11.00 «Вести».
11.30 «Вести»
11.50 Т/с «Старые дела».
12.50 Т/с «Закон».
13.50 «Вести. Дежурная часть».
14.00 «Вести».
14.20 «Вести».
14.40 М/с «Том и Джерри».
15.05 Т/с «Марш Турецкого».
16.50 «Вести. Дежурная часть»
17.00 «Вести».
17.20 «Вести».
17.40 Т/с «Танго втроем».
18.40 Т/с «Ангел-хранитель».
19.40 «Кулагин и партнеры».
20.00 «Вести».
20.45 «Вести».
21.05 «Спокойной ночи, малыши!»
21.15 Т/с «Главный калибр».
23.05 «Мой серебряный шар». Д. Пушкина.
0.05 «Вести+».
0.25 «Очевидное - невероятное».
0.55 «Честный детектив».
1.25 «Дорожный патруль».
1.45 Х/ф «Крысы, или Ночная мафия».

НТВ

6.00 «Сегодня утром».
8.10 «Следствие вели».
9.05 Т/с «Лебединый рай».
10.00 «Сегодня».
10.25 «Их нравы».
11.00 «Кулинарный поединок».
12.00 «Квартирный вопрос»
13.00 «Сегодня».
13.35 Т/с «Кодекс чести-3».
15.30 «Чрезвычайное происшествие».
16.00 «Сегодня».
16.30 Т/с «Возвращение Мухтара».
18.30 «Чрезвычайное происшествие».
19.00 «Сегодня».
19.40 Т/с «Закон мышеловки».
20.45 Т/с «Агония страха».
21.45 Т/с «Улицы разбитых фонарей».
22.45 «Сегодня»
23.10 Т/с «Бальзаковский возраст, или Все мужики сво».
0.15 Т/с «Зона».
1.10 Д/с «Победившие смерть».
1.45 Т/с «Возвращение Мухтара».
3.30 «Криминальная Россия».
3.55 Х/ф «Встреча на Эльбе».
5.35-6.00 М/с «Богатенький Ричи-3». (США).

ТНТ

5.45 Т/с «Любовь и тайны Сансет Бич».
6.30 «Такси».
6.55 «Глобальные новости».
7.00 «Москва: инструкция по применению».
7.30 Т/с «Плохие девчонки».
8.20 Наши песни.
9.00 «Школа ремонта».
10.00 Т/с «Счастливые вместе».
11.00 М/с
13.30 «Такси».
14.00 Т/с «Саша+Маша».
14.35 «Дом-2. Про любовь».
15.35 Фантастика «Эффект бабочки». (США).
18.00 Т/с «Счастливые вместе».
19.00 «Такси».
19.30 «Москва: инструкция по применению»
20.00 Т/с «Счастливые вместе».
21.00 «Дом-2. Про любовь».
22.00 Комедия «Шестой игрок». (США).
0.15 «Дом-2». «После заката».
0.45 «Секс» с А. Чеховой.
1.15 «Необъяснимо, но факт».
2.10 Комедия «Непропеченные». (США).
3.45 «Дом-2. Зимовка».
4.40-5.45 Т/с «Замуж за миллионера».

СТС

6.00 М/с «Семейка Тофу».
6.45 М/ф «Ивашка из двorca пионеров»
6.55 М/с «Смешарики».
7.00 Т/с «Сваха».
7.30 Т/с «Моя прекрасная няня».
8.00 Т/с «Дочки-матери».
9.00 «Истории в деталях»
9.30 Т/с «Моя прекрасная няня».
10.00 Т/с «Вся такая внезапная».
10.30 Т/с «Кто в доме хозяин».
11.30 Т/с «Безмолвный свидетель».
12.30 Т/с «Дорогая Маша Березина».
13.30 М/с
16.00 Т/с «Лиззи Магайер».
16.30 «Галилео».
17.00 Т/с «Моя прекрасная няня».
18.00 Т/с «Кто в доме хозяин».
19.00 Т/с «Сваха».
19.30 «Истории в деталях».
20.00 Т/с «Дочки-матери».
21.00 Х/ф «Салон красоты».
23.00 Т/с «Безмолвный свидетель».
23.30 Т/с «Вся такая внезапная».
0.00 «Истории в деталях».
0.30 «Тайны древнего мира». ч. 1.
1.30 Т/с «Непредсказуемая Сьюзан».
2.15 Т/с «Мальчишки и девчонки».
4.00 Т/с «Миссия ясновидения».

ТВЦ

6.00 «Настроение».
9.00 Х/ф «Хозяин тайги».
10.40 «Идеальное алиби». Из цикла «Доказательства вины».
11.15 «Петровка, 38».
11.30 «События».
11.50 «Момент истины».
12.35 Т/с «Одно дело на двоих». (Германия).
13.40 Д/ф «Нехочу умирать».
14.30 «События».
14.50 М/ф: «Миллион в мешке».
«Витамин роста».
15.30 Х/ф «Легенда о Кощее». 1с.
16.30 Новое «Времечко».
17.30 «События».
17.55 «Деловая Москва».
18.15 «Приглашает Б. Ноткин».
18.45 Т/с «Городской романс».
19.55 «Детективные истории: И дождь смывает все следы». ч. 2.
20.30 «События».
21.05 Х/ф «Их знали только в лицо».
23.00 «Сто вопросов взрослому».
23.55 «25 час. События».
0.25 Собрание сочинений. Фестиваль «Усадьба. Джаз».
1.10 «Петровка, 38».
1.30 Т/с «Чисто английское убийство». (Великобритания).
3.05 Т/с «Одно дело на двоих».
4.00 Комедия «Моя большая греческая свадьба». (США).

Перетяжка
изготовление
любой мебели
Большой выбор ткани
Изменение формы

БЫСТРО
ГАРАНТИЯ
КАЧЕСТВЕННО
66-02-70, 30-32-15

Изготовим и
установим
оконные блоки и
балконные рамы.
Гарантия 35-45-54

ИВА МЕБЕЛЬ

Любая корпусная мебель на заказ

Кухонные уголки

Мебельная фурнитура

Плетенная мебель из ивы

Офисная мебель

Торговое оборудование

8-927-623-93-78

Рынок «РОКОТ» 30-12-35

Ул. Комарова, 135/4

СКИДКА 10% на любой заказ

МИР ДВЕРЕЙ

ДЕРЕВЯННЫЕ
ОКНА

БАЛКОННЫЕ
РАМЫ



АРТЕЛЬ

ЭРА

ИЗГОТОВЛЕНИЕ МЕБЕЛИ ПО ИНДИВИДУАЛЬНОМУ ЗАКАЗУ

1.10 «Гении и злодеи». С. Козалевская.
1.40 X/ф «Карантин».
3.00 Новости.
3.05 X/ф «Змей и радуга».

0.25 «Очевидное - невероятное».
0.55 «Честный детектив».
1.25 «Дорожный патруль».
1.45 X/ф «Крысы, или Ночная мафия».

Мухомар».
3.30 «Криминальная Россия».
3.55 X/ф «Встреча на Эльбе».
5.35-6.00 М/с «Богатенький Ричи-3». (США).

2.10 Комедия «Непропеченные». (США).
3.45 «Дом-2. Зимовка».
4.40-5.45 Т/с «Замуж за миллионера».

0.30 «Тайны древнего мира». ч. 1.
1.30 Т/с «Непредсказуемая Сюзан».
2.15 Т/с «Мальчишки и девочки».
4.00 Т/с «Миссия ясновидения».

1.30 Т/с «Чисто английское убийство». (Великобритания).
3.05 Т/с «Одно дело на двоих».
4.00 Комедия «Моя большая греческая свадьба». (США).

МИР ДВЕРЕЙ

СУПЕР ДВЕРИ
ВЫСШЕГО КАЧЕСТВА
(ШПОН, ЦЕЛЬНОЕ ДЕРЕВО, ЭКОНОМ-КЛАСС)
МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ДВЕРИ

КРЕДИТ

Степная, 21, т. 393-171, Т/Д «МУРАВЕЙ»

ДЕРЕВЯННЫЕ О К Н А	БАЛКОННЫЕ Р А М Ы
Отделка деревом, пластиком	68-10-74 с 8 ⁰⁰ до 18 ⁰⁰
	Сухой пиломатериал. Качественная работа

АРТЕЛЬ ЭРА

ИЗГОТОВЛЕНИЕ МЕБЕЛИ ПО ИНДИВИДУАЛЬНОМУ ЗАКАЗУ

КУХНИ с фасадами из МДФ и натурального дерева
ШКАФЫ — КУПЕ,
ДЕТСКИЕ, ПРИХОЖИЕ,
СТОЛЫ КОМПЬЮТЕРНЫЕ,
ОФИСНАЯ МЕБЕЛЬ И ДР...

ул. Чапаева, 159а, тел. 44-79-20

Интерьер

Жалюзи
Рольставни
Секционные ворота
Пластиковые окна

Ул. Ленина, 60 (маг. «Мечта») **460-705**
Маг. «Апельсин» **300-218**
Р-к 9 мик-н, 2 этаж **300-494**
Маг. «Турист»

ПРОДАМ
ГАЗ 3110, 1999 г.в.
цвет «зеленый сад»
60 000 руб.
торг
тел. 300-467,
8 927-629-81-80

продам
гараж ГСК «Чайка»
(шлюзы)
3,5х6 м
тел. 37-32-38
после 20.00

БОЛЬШОЙ ВЫБОР

оружия, патронов
РЫБАЛКА, ТУРИЗМ

оружие **НА ЗАКАЗ** под любого клиента
товар **В КРЕДИТ**

КАЛИБР
ХОТНИК
МАГАЗИН

г. Балаково, ул. Пролетарская, 83, тел.: 44-82-82

ЕВРОВАГОНКА

от 130 руб./кв.м
(сосна, липа, осина)
ФАНЕРА, ПОЛЫ, БЛОК-ХАУЗ,
БРУС, ПАРКЕТ

МЕЖКОМНАТНЫЕ ДВЕРИ
Все для бани: печи, мебель, аксессуары

10
утеплители для срубов, бань
и др. помещений, плетенная мебель

Отделка VIP-саун, лоджий, бань **32-63-32**
маг. «Лесная сказка», **30-11-77**
(8 мкр., напротив пол-ки №5)

мебельная студия
грантазия

наша мебель для
любого клиента

Изготовление матрасов
от простых до элитных
НА ЗАКАЗ

г. Ленинградская, 10 (2 этаж), тел. 30-11-72

БЕСПЛАТНО

Home
Сервис

Все виды
сантехнических работ

- Кафель (плитка)
- Отделка (пластик)

300-467 8-927-105-7609

Лиц. ГС-4-64-01 22-0-6451220360-000473-2
Гос. ком. РФ по строит. и жил. ком. хоз. ву.

ЕВРО-ПЛАСТ

От Вашего выбора
зависит все остальное.
Так пусть Ваш выбор
будет мудрым.

Тел.: **30-14-14**
30-00-03
33-86-34

Собаки-крошки
меньше кошки,
щенки

тел. 8 927 110 54 44

фирма **«ЯНТАРЬ»**

изготовление и установка
надгробных памятников
из гранита, мрамора
и мраморной крошки.
Чапаева, 159/а
30-38-77, 44-74-95

Гарантия

Ремонт

телевизоров
на дому у заказчика
44-65-03
89277422503

Гарантия

В типографию требуются:

- менеджер
- по продажам/по работе с клиентами
- девушка 21-35 лет
- дизайнер
- водитель с л/а
- тел. 31-12-12
- в рабочее время

в редакцию
требуется водитель,
тел. 33-80-77

КРЕДИТНО-КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР

мега
КРЕДИТ

Кредит на приобретение товаров, работ, услуг
до 1 500 000 рублей на срок до 10 лет 8,25% годовых
от 1,2% ежемесячно за обслуживание долга

Кредит «Отличные наличные» до 1 500 000 рублей на
срок до 10 лет 8,25% годовых, обслуживание долга
от 1% от суммы кредита ежемесячно

Комиссия 5%

Св. № 18440 от 28.12.2002г.

413800, Саратовская обл., г. Балаково. Пр. Героев, 25/1, зд. «Остров сокровищ» 2 этаж
тел. 68-67-08, 8 927-225-67-08, t-mail: megacredit@rambler.ru



Светильник растровый ЛВО 4x18 от 415 руб. ③

ВТОРНИК, 24 ИЮЛЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Новости.
5.05 «Доброе утро».
9.00 Новости.
9.20 «Малахов ++».
10.20 «Контрольная закупка».
10.50 Т/с «Пороки и их поклонники».
12.00 Новости.
12.20 Т/с «Агент национальной безопасности».
13.20 Детективы.
14.00 Другие новости.
14.30 «Фазенда».
15.00 Новости.
15.20 «Лолита. Без комплексов».
16.20 «Понять. Простить».
17.00 «Федеральный судья».
18.00 Вечерние новости.
18.20 Т/с «Две судьбы».
19.20 Пусть говорят.
20.00 Т/с «Татьянин день».
21.00 Время.
21.30 Т/с «Сделка».
22.20 Т/с «Седьмое небо».
23.30 На ночь глядя.
0.20 Т/с «24 часа».
1.10 Доброй ночи.
2.20 Х/ф «Любимый сын».
3.00 Новости.
3.05 Х/ф «Любимый сын».
(продолжение).
4.15 «Форганг».

РОССИЯ

5.00 «Доброе утро, Россия!»
8.00 «Переживший тирана».
8.55 Т/с «Главный калибр».
10.45 «Вести. Дежурная часть».
11.00 «Вести».
11.30 «Вести».
11.50 «Суд идет».
13.00 Т/с «Закон».
14.00 «Вести».
14.20 «Вести».
14.40 М/с «Том и Джерри».
15.05 Т/с «Марш Турецкого».
«Перебежчик».
16.50 «Вести. Дежурная часть»
17.00 «Вести».
17.20 «Вести».
17.40 Т/с «Танго втроем».
18.40 Т/с «Ангел-хранитель».
19.40 «Кулагин и партнеры».
20.00 «Вести».
20.45 «Вести».
21.05 «Спокойной ночи, малыши!»
21.15 Т/с «Главный калибр».
23.05 «Генерал Цвигун.
Последний выстрел».
0.05 «Вести+».
0.25 Триллер «Исчезновение».
(США).
2.15 «Дорожный патруль».
2.35 Х/ф «Визит к Минотавру».
3.45 «Евроныус» на русском языке.

НТВ

6.00 «Сегодня утром».
8.10 Т/с «Карусель».
9.05 Т/с «Лебединый рай».
10.00 «Сегодня».
10.25 «Чистосердечное признание».
10.55 Т/с «Высшая мера».
13.00 «Сегодня».
13.25 Т/с «Закон мышеловки».
14.30 Т/с «Агония страха».
15.30 «Чрезвычайное происшествие».
16.00 «Сегодня».
16.30 Т/с «Возвращение Мухтара».
18.30 «Чрезвычайное происшествие».
19.00 «Сегодня».
19.40 Т/с «Закон мышеловки».
20.45 Т/с «Агония страха».
21.45 Т/с «Улицы разбитых фонарей».
22.45 «Сегодня».
23.10 Т/с «Бальзаковский возраст, или Все мужики сво».
0.15 Т/с «Зона».
1.15 «Топ Gear».
1.45 «Кабаре «Сто звезд»».
2.50 Т/с «Возвращение Мухтара».
4.25 «Криминальная Россия».
4.55 Т/с «Джоуи-2».
(США).

ТНТ

6.00 М/с «Сказки лесных человечков».
6.30 «Такси».
6.55 «Глобальные новости».
7.00 «Москва: инструкция по применению».
7.30 Т/с «Плохие девчонки».
8.20 Звезда на дороге.
8.35 Наши лесни.
9.00 «Запретная зона»
10.00 Т/с «Счастливые вместе».
11.00 М/с
13.30 «Такси».
14.00 Т/с «Саша+Маша».
14.35 «Дом-2. Про любовь».
15.35 Комедия «Секрет моего успеха».
(США).
18.00 Т/с «Счастливые вместе».
19.00 «Такси».
19.30 «Москва: инструкция по применению».
20.00 Т/с «Счастливые вместе».
21.00 «Дом-2. Про любовь».
22.00 Комедия «Горячая жевательная резинка».
23.55 «Дом-2». «После заката».
0.25 «Секс» с А. Чеховой.
0.55 «Необъяснимо, но факт».
1.50 Комедия «Марси Икс».
3.35 «Дом-2. Зимовка».
4.30-5.35 Т/с «Замуж за миллионера».

СТС

6.00 М/с «Семейка Тофу».
6.45 М/ф «Самый маленький гном».
Вып. 1.
6.55 М/с «Смешарики».
7.00 Т/с «Сваха».
7.30 Т/с «Моя прекрасная няня».
8.00 Т/с «Дочки-матери».
9.00 «Истории в деталях».
9.30 Т/с «Моя прекрасная няня».
10.00 Т/с «Вся такая внезапная».
10.30 Т/с «Кто в доме хозяин».
11.30 Т/с «Безмолвный свидетель».
12.30 Т/с «Дорогая Маша Березина».
13.30 М/с
15.30 Т/с «Том и Джерри».
16.00 Т/с «Лиззи Магуайер».
16.30 «Галилео».
17.00 Т/с «Моя прекрасная няня».
18.00 Т/с «Кто в доме хозяин».
19.00 Т/с «Сваха».
19.30 «Истории в деталях».
20.00 Т/с «Дочки-матери».
21.00 Х/ф «Кот в мешке».
22.45 Т/с «Безмолвный свидетель».
23.15 Т/с «Вся такая внезапная».
23.45 «6 кадров».
0.00 «Истории в деталях».
0.30 «Тайны древнего мира». ч. 2.
1.25 Т/с «Щит».
2.15 Т/с «Мальчишки и девчонки».
4.00 Т/с «Миссия невыполнима».

ТВЦ

6.00 «Настроение»...
9.05 Комедия «Осторожно, бабушка!»
10.50 «Наши соотечественники».
Блок «Сан Луи» на Красной площади.
11.15 «Петровка, 38».
11.30 «События».
11.50 «В центре внимания: Замороженные».
12.20 Т/с «Одно дело на двоих».
13.30 Т/с «Огнеборцы».
14.30 «События».
14.50 М/ф: «Притча о мыши».
«Мой додыр».
15.30 Х/ф «Легенда о Кощее». 2с.
16.30 Новое «Времечко».
17.30 «События».
17.55 «Деловая Москва».
18.15 «Крестьянская застава».
18.45 Т/с «Городской романс».
19.55 Лицом к городу.
20.50 «События».
21.05 Боевик «Затерянные в космосе».
(США).
23.25 «Скандальная жизнь». Не ешь пирожок, Иванушка!
0.20 «25 час. События».
0.50 «Петровка, 38».
1.10 Х/ф «Адвокат дьявола».
3.50 Х/ф «Воскресный папа».
5.10 М/ф: «Миллион в мешке».
«Витамин роста».

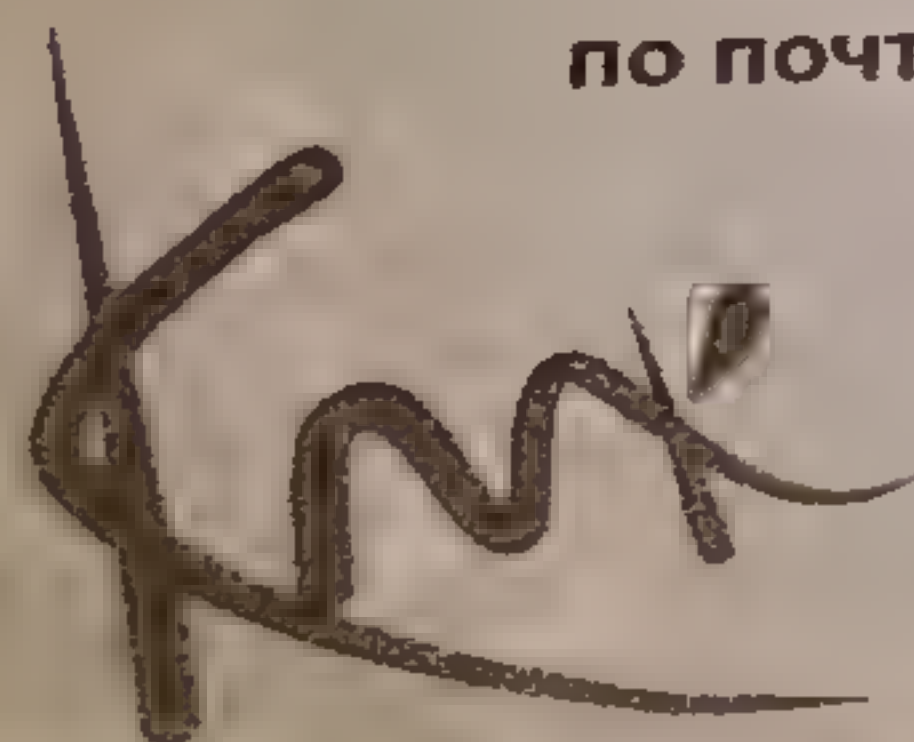
Агентство «КрасМарк курьер» предлагает

КАЧЕСТВЕННО И ЭФФЕКТИВНО:

• ПРОМОАКЦИИ

- РАЗНОСКУ газет, листовок, буклетов по почтовым ящикам и офисам города

- РАСКЛЕЙКУ листовок, плакатов, афиш по остановкам и подъездам города



Пр. Героев, 41 (зд. «Золушка», 3 этаж)

т.: 33-80-77, 30-04-71

АГЕНТСТВО «КРАСМАРК КУРЬЕР»



ВАШИ ОКНА

«ФАВОРИТ»

СМОТРИ НА МИР ПО-НОВОМУ!

АЛЮМИНИЕВЫЕ КОНСТРУКЦИИ РОЛЬСТАВНИ

г. Балаково: ул. Ленина, 91, тел. 300-033

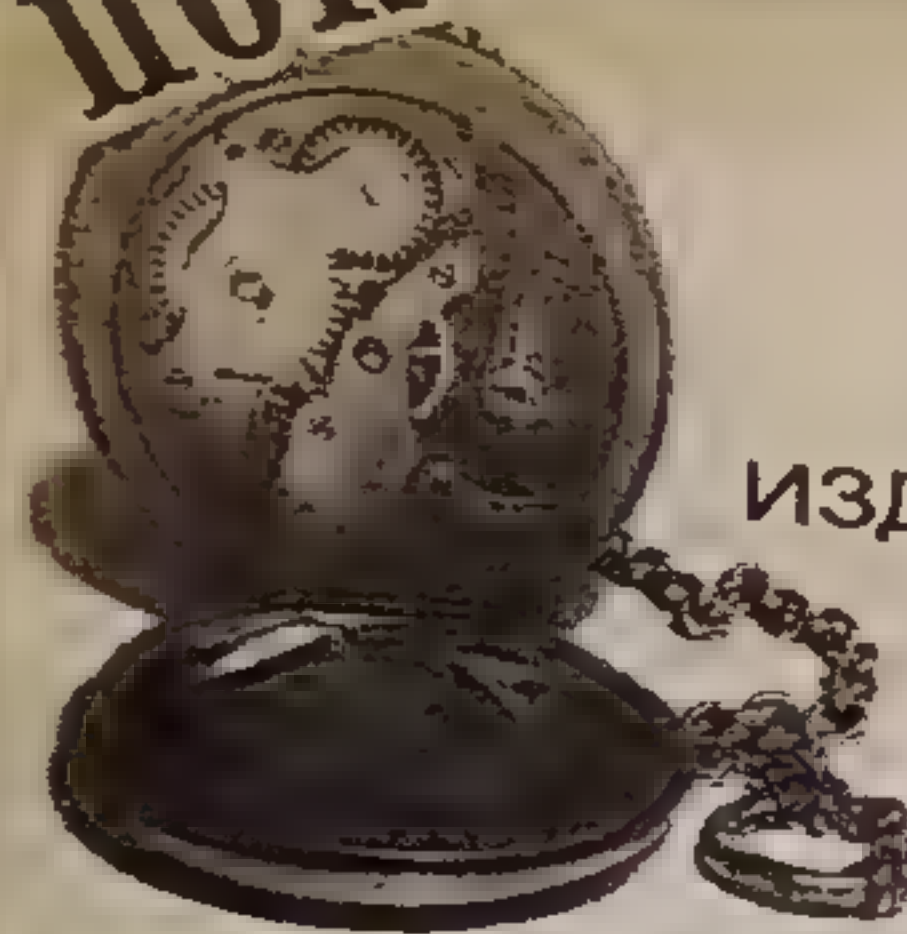
г. Волжск: ул. Революционная, 13, тел. 7-05-88

САЛОН КУХНИ
«Анжелика»

Умный дом
ВСЕ ДЛЯ ЭЛЕКТРОМОНТАЖА

СПАЕМ АНТИКВАРИАТ

ПОКУПАЕМ АНТИКВАРИАТ



ИКОНЫ, МОНЕТЫ, НАГРАДЫ,
ЗНАЧКИ ДО 1961 Г.,
ФАРФОРОВЫЕ СТАТУЭТКИ,
ИЗДЕЛИЯ ИЗ БРОНЗЫ, СЕРЕБРА,
КОСТИ, КНИГИ, ОТКРЫТКИ
И ПРОЧЕЕ...

ВОЛОЖСКИЙ КУПЕЦ

ул. Пролетарская, 63, т. 44-12-98 (р-н ст.рынка)
8 927-625-24-54, 8 906-306-61-91
33-53-29 после 18.00

САЛОН КУХНИ "Анжелика"

и другая корпусная мебель
НА ЗАКАЗ
современный дизайн,
доставка, установка,
рассрочка 6 месяцев,
цены доступны

Пр. Героев, 25/1
ТД "Остров сокровищ", 2 этаж
пр-во: 8 927-227-31-01

Умный дом ВСЕ ДЛЯ ЭЛЕКТРОМОНТАЖА

Кабель Провод Светильники
Автоматические выключатели
Электросчетчики
Гофра-труба Кабель-каналы
Розетки Выключатели
(ANAM ДЭК МАКЕЛ)

р-к "Рокот", пав. "Умный дом", т. 62-62-92
ТД "Кобзарь", ул. Ленина, 29
8 927-623-29-75

СРЕДА, 25 ИЮЛЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Новости.
5.05 «Доброе утро».
9.00 Новости.
9.20 «Малахов +».
10.20 «Контрольная закупка».
10.50 Т/с «Пороки и их поклонники».
12.00 Новости.
12.20 Т/с «Агент национальной безопасности».
13.20 Детективы.
14.00 Другие новости.
14.30 «Фазенда».
15.00 Новости.
15.20 «Лолита. Без комплексов».
16.20 «Понять. Простить».
17.00 «Федеральный судья».
18.00 Вечерние новости.
18.20 Т/с «Две судьбы».
19.20 Пусть говорят.
20.00 Т/с «Татьянин день».
21.00 Время.
21.30 Т/с «Сделка».
22.20 Т/с «Седьмое небо».
23.30 На ночь глядя.
0.20 Т/с «24 часа».
1.10 Доброй ночи.
2.20 Х/ф «Роберт Фитцджеральд Кеннеди».
3.00 Новости.
3.05 Х/ф «Роберт Фитцджеральд Кеннеди» (продолжение).
4.20 «Форманг».

РОССИЯ

5.00 «Доброе утро, Россия!».
8.00 «В. Высоцкий. Французский сон».
8.55 Т/с «Главный калибр».
10.45 «Вести. Дежурная часть».
11.00 «Вести».
11.30 «Вести».
11.50 «Суд идет».
13.00 Т/с «Закон».
14.00 «Вести».
14.20 «Вести».
14.40 М/с «Том и Джерри».
15.05 Т/с «Марш Турецкого».
16.50 «Вести. Дежурная часть».
17.00 «Вести».
17.20 «Вести».
17.40 Т/с «Танго втроем».
18.40 Т/с «Ангел-хранитель».
19.40 «Кулагин и партнеры».
20.00 «Вести».
20.45 «Вести».
21.05 «Спокойной ночи, малыши!».
21.15 Т/с «Главный калибр».
22.15 «Новая волна-2007».
0.55 «Вести+».
1.15 Х/ф «Железное поле».
3.00 «Дорожный патруль».
3.15 Х/ф «Визит к Минотавру».
4.25 «Евроныус» на русском языке.

НТВ

6.00 «Сегодня утром».
8.10 Т/с «Карусель».
9.05 Т/с «Лебединый рай».
10.00 «Сегодня».
10.25 «Комната отдыха».
10.55 Т/с «Высшая мера».
13.00 «Сегодня».
13.25 Т/с «Закон мышеловки».
14.35 Т/с «Агония страха».
15.30 «Чрезвычайное происшествие».
16.00 «Сегодня».
16.30 Т/с «Возвращение Мухтара».
18.30 «Чрезвычайное происшествие».
19.00 «Сегодня».
19.40 Т/с «Закон мышеловки».
20.45 Т/с «Агония страха».
21.45 Т/с «Улицы разбитых фонарей».
22.45 «Сегодня».
23.10 Т/с «Бальзаковский возраст, или Все мужики сво».
0.15 Т/с «Зона».
1.10 «Главная дорога».
1.50 «Все сразу!».
2.20 Боевик «Идентификация Борна». 1 с. (США).
4.00 Т/с «Возвращение Мухтара».
4.45 Т/с «Джоуи-2». (США).
5.35-6.00 М/с «Богатенький Ричи-3». (США).

ТНТ

5.45 Т/с «Любовь и тайны Сансет Бич».
6.30 «Такси».
6.55 «Глобальные новости».
7.00 «Москва: инструкция по применению».
7.30 Т/с «Плохие девчонки».
8.20 Кулинар.
8.35 Наши песни.
9.00 «Необъяснимо, но факт».
«Белый шум».
10.00 Т/с «Счастливые вместе».
11.00 М/с.
13.30 «Такси».
14.00 Т/с «Саша+Маша».
15.00 «Дом-2. Про любовь».
16.00 Комедия «Хорошо на природе». (США).
18.00 Т/с «Счастливые вместе».
19.00 «Такси».
19.30 «Москва: инструкция по применению».
20.00 Т/с «Счастливые вместе».
21.00 «Дом-2. Про любовь».
22.00 Комедия «Чуваки».
23.45 «Дом-2». «После заката».
0.15 «Секс» с А. Чеховой.
0.45 Необъяснимо, но факт.
1.40 Комедия «Студенческий угар». (США).
3.30 «Дом-2. Зимовка».
4.20-5.30 Т/с «Замуж за миллионера».

СТС

6.00 М/с «Семейка Тофу».
6.45 М/ф «Самый маленький гном». Вып. 2.
6.55 М/с «Смешарики».
7.00 Т/с «Сваха».
7.30 Т/с «Моя прекрасная няня».
8.00 Т/с «Дочки-матери».
9.00 «Истории в деталях».
9.30 Т/с «Моя прекрасная няня».
10.00 Т/с «Вся такая внезапная».
10.30 Т/с «Кто в доме хозяин».
11.30 Т/с «Безмолвный свидетель».
12.30 Т/с «Дорогая Маша Березина».
13.30 М/с.
16.00 Т/с «Лиззи Магуайер».
16.30 «Галилео».
17.00 Т/с «Моя прекрасная няня».
18.00 Т/с «Кто в доме хозяин».
19.00 Т/с «Сваха».
19.30 «Истории в деталях».
20.00 Т/с «Дочки-матери».
21.00 Х/ф «Убийцы на замену».
22.45 Т/с «Безмолвный свидетель».
23.15 Т/с «Вся такая внезапная».
23.45 «6 кадров».
0.00 «Истории в деталях».
0.30 «Тайна Сфинкса». ч. 1.
1.25 Т/с «Щит».
2.15 Т/с «Мальчишки и девчонки».
4.00 Т/с «Миссия ясновидения».

ТВЦ

6.00 «Настроение».
9.05 Детектив «Покушение на Гоэлро». 1 с.
10.35 «Наши соотечественники». Две встречи в Париже.
11.15 «Петровка, 38».
11.30 «События».
11.50 «В центре внимания: За пригородную славу».
12.20 Т/с «Одно дело на двоих».
13.30 Т/с «Огнеборцы».
14.30 «События».
14.50 «Без репетиций».
15.30 Х/ф «Легенда о Кашее». 3 с.
16.30 Новое «Времечко».
17.30 «События».
17.55 «Резонанс».
18.15 «21 кабинет» с В. Белицким.
18.45 Т/с «Городской романс».
19.55 «Реальные истории».
Телекурьезы.
20.30 «События».
21.05 Х/ф «Майкл». (США).
23.05 «Улица твоей судьбы».
Медицина бессильна!
0.00 «25 час. События».
0.30 «Петровка, 38».
0.50 Боевик «Драйв». (США).
2.50 Т/с «Одно дело на двоих».
3.45 Х/ф «Их знали только в лицо».
5.10 М/ф: «Волшебная палочка», «Сказка сказывается».

4

АКСИОМА
БАЛАКОВО

электросчетчики бытовые • автоматы • провод • кабель
счетчики тепла и воды • светильники • лампы

ЧЕТВЕРГ, 26 ИЮЛЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ	РОССИЯ	НТВ	ПНТ	СТС	ТВЦ
5.00 Новости. 5.05 «Доброе утро». 9.00 Новости. 9.20 «Малахов +». 10.20 «Контрольная закупка». 10.50 Т/с «Пороки и их поклонники». 12.00 Новости. 12.20 Т/с «Агент национальной безопасности». 13.20 Детективы. 14.00 Другие новости. 14.30 «Фазенда». 15.00 Новости. 15.20 «Лолита. Без комплексов». 16.20 «Понять. Простить». 17.00 «Федеральный судья». 18.00 Вечерние новости. 18.20 Т/с «Две судьбы». 19.20 Пусть говорят. 20.00 Т/с «Татьянин день». 21.00 Время. 21.30 Т/с «Сделка». 22.20 Т/с «Седьмое небо». 23.30 На ночь глядя. 0.20 Т/с «24 часа». 1.10 Доброй ночи. 2.20 Х/ф «Подружка невесты». 3.00 Новости. 3.05 Х/ф «Подружка невесты» (продолжение). 4.10 «Форганг».	5.00 «Доброе утро, Россия!». 8.00 Х/ф «Без свидетелей». 9.45 Т/с «Главный калибр». 10.45 «Вести. Дежурная часть». 11.00 «Вести». 11.30 «Вести». 11.50 «Суд идет». 13.00 Т/с «Закон». 14.00 «Вести». 14.20 «Вести». 14.40 М/с «Том и Джерри. Детские годы». 15.05 Т/с «Марш Турецкого». «Мертвый сезон в агентстве «Глория»». 16.50 «Вести. Дежурная часть». 17.00 «Вести». 17.20 «Вести». 17.40 Т/с «Танго втроем». 18.40 Т/с «Ангел-хранитель». 19.40 «Кулагин и партнеры». 20.00 «Вести». 20.45 «Вести». 21.05 «Спокойной ночи, малыши!». 21.15 Т/с «Главный калибр». 22.15 «Новая волна-2007». 0.55 «Вести+». 1.15 Х/ф «Рой». 4.05 «Дорожный патруль». 4.20 «Евроныс» на русском языке.	6.00 «Сегодня утром». 8.10 Т/с «Карусель». 9.05 Т/с «Лебединый рай». 10.00 «Сегодня». 10.25 «Турдыкла». 11.00 Т/с «Высшая мера». 13.00 «Сегодня». 13.25 Т/с «Закон мышеловки». 14.30 Т/с «Агония страха». 15.30 «Чрезвычайное происшествие». 16.00 «Сегодня». 16.30 Т/с «Возвращение Мухтара». 18.30 «Чрезвычайное происшествие». 19.00 «Сегодня». 19.40 Т/с «Закон мышеловки». 20.45 Т/с «Агония страха». 21.45 Т/с «Улицы разбитых фонарей». 22.45 «Сегодня». 23.10 Т/с «Бальзаковский возраст, или Все мужики сво». 0.15 Т/с «Зона». 1.15 «Наш футбол». 2.25 Боевик «Идентификация Борна». 2 с. (США). 4.10 Т/с «Возвращение Мухтара». 4.55 Т/с «Джоуи-2». (США). 5.35-6.00 М/с «Богатенький Ричи-3». (США).	5.45 Т/с «Любовь и тайны Сансет Бич». 6.30 «Такси». 6.55 «Глобальные новости». 7.00 «Москва: инструкция по применению». 7.30 Т/с «Плохие девчонки». 8.20 Век Hi-tech. 8.35 Наши песни. 9.00 «Кулинарный дозор». 9.30 Т/с «Саша+Маша». 10.00 Т/с «Счастливые вместе». 11.00 М/с «Такси». 13.30 «Такси». 14.00 Т/с «Саша+Маша». 15.00 «Дом-2. Про любовь». 16.00 Комедия «Чуваки». 18.00 Т/с «Счастливые вместе». 19.00 «Такси». 19.30 «Москва: инструкция по применению». 20.00 Т/с «Счастливые вместе». 21.00 «Дом-2. Про любовь». 22.00 Комедия «Пришельцы в Америке». (США-Франция). 0.05 «Дом-2». «После заката». 0.35 «Секс» с А. Чеховой. 1.05 «Необъяснимо, но факт». 2.00 Комедия «Размер имеет значение». (Германия). 3.45 «Дом-2. Зимовка». 4.40-5.30 Т/с «Замуж за миллионера».	6.00 М/с «Семейка Тофу». 6.45 М/ф «Самый маленький гном». Вып. 3. 6.55 М/с «Смешарики». 7.00 Т/с «Сваха». 7.30 Т/с «Моя прекрасная няня». 8.00 Т/с «Дочки-матери». 9.00 «Истории в деталях». 9.30 Т/с «Моя прекрасная няня». 10.00 Т/с «Вся такая внезапная». 10.30 Т/с «Кто в доме хозяин». 11.30 Т/с «Безмолвный свидетель». 12.30 Т/с «Дорогая Маша Березина». 13.30 М/с «Лиззи Магуайер». 16.30 «Галилео». 17.00 Т/с «Моя прекрасная няня». 18.00 Т/с «Кто в доме хозяин». 19.00 Т/с «Сваха». 19.30 «Истории в деталях». 20.00 Т/с «Дочки-матери». 21.00 Х/ф «Кулл-завоеватель». 23.00 Т/с «Безмолвный свидетель». 23.30 Т/с «Вся такая внезапная». 0.00 «Истории в деталях». 0.30 «Тайна Сфинкса». ч. 2. 1.25 Т/с «Щит». 2.15 Т/с «Мальчишки и девчонки». 4.00 Т/с «Миссия ясновидения».	6.00 «Настроение». 9.05 Детектив «Покушение на Гозлро». 2 с. 10.45 «Наши соотечественники». Скандал в Лондоне. 11.15 «Петровка, 38». 11.30 «События». 11.50 «В центре внимания. Вакансия для ленивых». 12.20 Т/с «Одно дело на двоих». 13.30 Т/с «Огнеборцы». 14.30 «События». 14.50 «Марш-бросок». 15.30 Х/ф «Легенда о Кашее». 4 с. 16.30 Новое «Времечко». 17.30 «События». 17.55 «Деловая Москва». 18.15 «Право на надежду». 18.45 Т/с «Городской романс». 19.55 «В центре внимания: А казачок-то засланный!». 20.30 «События». 21.05 Х/ф «Вас ожидает гражданка Никанорова». 22.50 «Таланты и поклонники». 0.00 «25 час. События». 0.30 «Петровка, 38». 0.50 Х/ф «Тело». 2.55 Т/с «Одно дело на двоих». 3.50 Х/ф «Неуправляемый занос». 1 и 2 с. (Россия).

ПЯТНИЦА, 27 ИЮЛЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ	РОССИЯ	НТВ	ПНТ	СТС	ТВЦ
5.00 Новости. 5.05 «Доброе утро». 9.00 Новости. 9.20 «Малахов +». 10.20 «Контрольная закупка». 10.50 Т/с «Агент национальной безопасности». 12.00 Новости. 12.20 Т/с «Агент национальной безопасности». 13.20 Детективы. 14.00 Другие новости. 14.30 «Фазенда». 15.00 Новости. 15.20 «Лолита. Без комплексов». 16.20 «Понять. Простить». 17.00 «Федеральный судья». 18.00 Вечерние новости. 18.20 Пусть говорят. 19.00 Поле чудес. 20.00 Т/с «Татьянин день». 21.00 Время. 21.25 Х/ф «Изгой». 0.00 Х/ф «На линии огня». 2.30 Х/ф «Последний поворот». 4.10 «Выжить в стихии». Наводнения.	5.00 «Доброе утро, Россия!». 8.00 Х/ф «Родня». 9.45 Т/с «Главный калибр». 10.45 «Вести. Дежурная часть». 11.00 «Вести». 11.30 «Вести». 11.50 Х/ф «Адвокат». 14.00 «Вести». 14.20 «Вести». 14.40 Х/ф «Адвокат» (продолжение). 16.35 М/с «Том и Джерри». 17.00 «Вести». 17.20 «Вести». 17.40 «Комната смеха». 18.40 Т/с «Ангел-хранитель». 19.40 «Кулагин и партнеры». 20.00 «Вести». 20.45 «Вести». 21.05 «Спокойной ночи, малыши!». 21.15 Т/с «Главный калибр». 23.05 «Новая волна-2007». 1.50 Боевик «Кровавый полет». 4.00 «Дорожный патруль». 4.10 «Горячая десятка». 5.05 Т/с «Дзисай».	6.00 «Сегодня утром». 8.10 Т/с «Карусель». 9.05 Т/с «Лебединый рай». 10.00 «Сегодня». 10.25 «Особо опасен!». 11.00 Т/с «Высшая мера» (заключительная). 13.00 «Сегодня». 13.25 Т/с «Закон мышеловки». 14.35 Т/с «Агония страха». 15.30 «Обзор. Спасатели». 16.00 «Сегодня». 16.30 Т/с «Возвращение Мухтара». 18.30 «Чрезвычайное происшествие». 19.00 «Сегодня». 19.40 «Следствие вели». 20.40 Т/с «Морские дьяволы». 22.40 Турнир по смешанным единоборствам «Россия против Европы». 1.05 Х/ф «Открытое море» (США). 2.40 Т/с «Возвращение Мухтара». 4.15 «Криминальная Россия». 4.50 Т/с «Джоуи-2». (США) (заклучительная). 5.35-6.00 М/с «Богатенький Ричи-3». (США).	5.45 Т/с «Любовь и тайны Сансет Бич». 6.30 «Такси». 6.55 «Глобальные новости». 7.00 «Москва: инструкция по применению». 7.30 «Cosmopolitan. Видеоверсия». 8.20 СПИД. Скорая помощь». 8.50 Наши песни. 9.00 Няня спешит на помощь». 10.00 Т/с «Счастливые вместе». 11.00 М/с «Такси». 13.30 «Такси». 14.00 Т/с «Саша+Маша». 15.00 «Дом-2. Про любовь». 16.00 Комедия «Пришельцы в Америке». (США-Франция). 18.00 Т/с «Счастливые вместе». 19.00 «Такси». 19.30 «Москва: инструкция по применению». 20.00 «Необъяснимо, но факт». 21.00 «Дом-2. Про любовь». 22.00 «Комеди клуб». 23.00 Т/с «Наша russia». 23.25 Смех без правил. 0.25 «Секс» с А. Чеховой. 1.25 «Необъяснимо, но факт». 2.25 Комедия «Монстр-Мэн». 4.10 «Дом-2. Зимовка». 5.05 Т/с «Замуж за миллионера».	6.00 М/с «Семейка Тофу». 6.45 М/ф «Самый маленький гном». Вып. 4. 6.55 М/с «Смешарики». 7.00 Т/с «Сваха». 7.30 Т/с «Моя прекрасная няня». 8.00 Т/с «Дочки-матери». 9.00 «Истории в деталях». 9.30 Т/с «Моя прекрасная няня». 10.00 Т/с «Вся такая внезапная». 10.30 Т/с «Кто в доме хозяин». 11.30 Т/с «Безмолвный свидетель». 12.30 Т/с «Дорогая Маша Березина». 13.30 М/с «Лиззи Магуайер». 15.30 Т/с «Том и Джерри». 16.00 Т/с «Лиззи Магуайер». 16.30 «Галилео». 17.00 Т/с «Моя прекрасная няня». 18.00 Т/с «Кто в доме хозяин». 19.00 Т/с «Сваха». 19.30 «Истории в деталях». 20.00 Т/с «Дочки-матери». 21.00 Х/ф «Знахарь». (США). 23.05 Х/ф «Призраки Марса» (США). 1.00 Х/ф «Домино». 3.10 Х/ф «Темный ангел». 4.40-5.20 «Загадочные места. Каньон Чако. Тайны племен анасази».	6.00 «Настроение». 9.05 Детектив «Покушение на Гозлро». 3 с. 10.40 «Наши соотечественники». Русский архипелаг. 11.15 «Петровка, 38». 11.30 «События». 11.50 «В центре внимания: А казачок-то засланный!». 12.20 Т/с «Одно дело на двоих». 13.30 Т/с «Огнеборцы». 14.30 «События». 14.50 «Опасная зона». 15.30 «Таланты и поклонники». 16.30 Новое «Времечко». 17.30 «События». 17.55 «Деловая Москва». 18.15 Наши любимые животные». 18.45 Т/с «Городской романс». 19.55 «В центре внимания: Без вины виноватые». 20.30 «События». 21.05 Х/ф «Арсен Люпен». 23.30 «Момент истины». 0.25 «25 час. События». 0.55 «Петровка, 38». 1.15 Х/ф «Побег из Шоушенка» (США). 3.55 Х/ф «Майкл». (США). 5.35 М/ф «Баранкин, будь человеком!». 5.55 «Петровка, 38».

4



электросчетчики бытовые • автоматы • провод • кабель
счетчики тепла и воды • светильники • лампы

ЧЕТВЕРГ, 26 ИЮЛЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Новости.
5.05 «Доброе утро».
9.00 Новости.
9.20 «Малахов +».
10.20 «Контрольная закупка».
10.50 Т/с «Пороки и их поклонники».
12.00 Новости.
12.20 Т/с «Агент национальной безопасности».
13.20 Детективы.
14.00 Другие новости.
14.30 «Фазенда».
15.00 Новости.
15.20 «Лолита. Без комплексов».
16.20 «Понять. Простить».
17.00 «Федеральный судья».
18.00 Вечерние новости.
18.20 Т/с «Две судьбы».
19.20 Пусть говорят.
20.00 Т/с «Татьянин день».
21.00 Время.
21.30 Т/с «Сделка».
22.20 Т/с «Седьмое небо».
23.30 На ночь глядя.
0.20 Т/с «24 часа».
1.10 Доброй ночи.
2.20 Х/ф «Подружка невесты».
3.00 Новости.
3.05 Х/ф «Подружка невесты».
(продолжение).
4.10 «Форганг».

РОССИЯ

5.00 «Доброе утро, Россия!»
8.00 Х/ф «Без свидетелей».
9.45 Т/с «Главный калибр».
10.45 «Вести. Дежурная часть».
11.00 «Вести».
11.30 «Вести».
11.50 «Суд идет».
13.00 Т/с «Закон».
14.00 «Вести».
14.20 «Вести».
14.40 М/с «Том и Джерри. Детские годы».
15.05 Т/с «Марш Турецкого».
«Мертвый сезон в агентстве «Глория»».
16.50 «Вести. Дежурная часть».
17.00 «Вести».
17.20 «Вести».
17.40 Т/с «Танго втроем».
18.40 Т/с «Ангел-хранитель».
19.40 «Кулагин и партнеры».
20.00 «Вести».
20.45 «Вести».
21.05 «Спокойной ночи, малыши!»
21.15 Т/с «Главный калибр».
22.15 «Новая волна-2007».
0.55 «Вести+».
1.15 Х/ф «Рой».
4.05 «Дорожный патруль».
4.20 «Евроныс» на русском языке.

НТВ

6.00 «Сегодня утром».
8.10 Т/с «Карусель».
9.05 Т/с «Лебединый рай».
10.00 «Сегодня».
10.25 «Турдыкла».
11.00 Т/с «Высшая мера».
13.00 «Сегодня».
13.25 Т/с «Закон мышеловки».
14.30 Т/с «Агония страха».
15.30 «Чрезвычайное происшествие».
16.00 «Сегодня».
16.30 Т/с «Возвращение Мухтара».
18.30 «Чрезвычайное происшествие».
19.00 «Сегодня».
19.40 Т/с «Закон мышеловки».
20.45 Т/с «Агония страха».
21.45 Т/с «Улицы разбитых фонарей».
22.45 «Сегодня».
23.10 Т/с «Бальзаковский возраст, или Все мужики сво».
0.15 Т/с «Зона».
1.15 «Наш футбол».
2.25 Боевик «Идентификация Борна». 2 с. (США).
4.10 Т/с «Возвращение Мухтара».
4.55 Т/с «Джоуи-2». (США).
5.35-6.00 М/с «Богатенький Ричи-3». (США).

ТНТ

5.45 Т/с «Любовь и тайны Сансет Бич».
6.30 «Такси».
6.55 «Глобальные новости».
7.00 «Москва: инструкция по применению».
7.30 Т/с «Плохие девчонки».
8.20 Век Hi-tech.
8.35 Наши песни.
9.00 «Кулинарный дозор».
9.30 Т/с «Саша+Маша».
10.00 Т/с «Счастливые вместе».
11.00 М/с
13.30 «Такси».
14.00 Т/с «Саша+Маша».
15.00 «Дом-2. Про любовь».
16.00 Комедия «Чуваки».
18.00 Т/с «Счастливые вместе».
19.00 «Такси».
19.30 «Москва: инструкция по применению».
20.00 Т/с «Счастливые вместе».
21.00 «Дом-2. Про любовь».
22.00 Комедия «Пришельцы в Америке». (США-Франция).
0.05 «Дом-2». «После заката».
0.35 «Секс» с А. Чеховой.
1.05 «Необъяснимо, но факт».
2.00 Комедия «Размер имеет значение». (Германия).
3.45 «Дом-2. Зимовка».
4.40-5.30 Т/с «Замуж за миллионера».

СТС

6.00 М/с «Семейка Тофу».
6.45 М/ф «Самый маленький гном». Вып. 3.
6.55 М/с «Смешарики».
7.00 Т/с «Сваха».
7.30 Т/с «Моя прекрасная няня».
8.00 Т/с «Дочки-матери».
9.00 «Истории в деталях».
9.30 Т/с «Моя прекрасная няня».
10.00 Т/с «Вся такая внезапная».
10.30 Т/с «Кто в доме хозяин».
11.30 Т/с «Безмолвный свидетель».
12.30 Т/с «Дорогая Маша Березина».
13.30 М/с
16.00 Т/с «Лиззи Магайер».
16.30 «Галилео».
17.00 Т/с «Моя прекрасная няня».
18.00 Т/с «Кто в доме хозяин».
19.00 Т/с «Сваха».
19.30 «Истории в деталях».
20.00 Т/с «Дочки-матери».
21.00 Х/ф «Кулл-завоеватель».
23.00 Т/с «Безмолвный свидетель».
23.30 Т/с «Вся такая внезапная».
0.00 «Истории в деталях».
0.30 «Тайна Сфинкса». ч. 2.
1.25 Т/с «Щит».
2.15 Т/с «Мальчишки и девчонки».
4.00 Т/с «Миссия ясновидения».

ТВЦ

6.00 «Настроение».
9.05 Детектив «Покушение на Гоэлро». 2 с.
10.45 «Наши соотечественники». Скандал в Лондоне.
11.15 «Петровка, 38».
11.30 «События».
11.50 «В центре внимания: Вакансия для ленивых».
12.20 Т/с «Одно дело на двоих».
13.30 Т/с «Огнеборцы».
14.30 «События».
14.50 «Марш-бросок».
15.30 Х/ф «Легенда о Кашее». 4 с.
16.30 Новое «Времечко».
17.30 «События».
17.55 «Деловая Москва».
18.15 «Право на надежду».
18.45 Т/с «Городской романс».
19.55 «В центре внимания: А казачок-то засланный!»
20.30 «События».
21.05 Х/ф «Вас ожидает гражданин Никанорова».
22.50 «Таланты и поклонники».
0.00 «25 час. События».
0.30 «Петровка, 38».
0.50 Х/ф «Тело».
2.55 Т/с «Одно дело на двоих».
3.50 Х/ф «Неуправляемый занос». 1 и 2 с. (Россия).

ПЯТНИЦА, 27 ИЮЛЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Новости.
5.05 «Доброе утро».
9.00 Новости.
9.20 «Малахов +».
10.20 «Контрольная закупка».
10.50 Т/с «Агент национальной безопасности».
12.00 Новости.
12.20 Т/с «Агент национальной безопасности».
13.20 Детективы.
14.00 Другие новости.
14.30 «Фазенда».
15.00 Новости.
15.20 «Лолита. Без комплексов».
16.20 «Понять. Простить».
17.00 «Федеральный судья».
18.00 Вечерние новости.
18.20 Пусть говорят.

РОССИЯ

5.00 «Доброе утро, Россия!»
8.00 Х/ф «Родня».
9.45 Т/с «Главный калибр».
10.45 «Вести. Дежурная часть».
11.00 «Вести».
11.30 «Вести».
11.50 Х/ф «Адвокат».
14.00 «Вести».
14.20 «Вести».
14.40 Х/ф «Адвокат».
(продолжение).
16.35 М/с «Том и Джерри».
17.00 «Вести».
17.20 «Вести».
17.40 «Комната смеха».
18.40 Т/с «Ангел-хранитель».
19.40 «Кулагин и партнеры».
20.00 «Вести».
20.45 «Вести».
21.05 «Спокойной ночи,

НТВ

6.00 «Сегодня утром».
8.10 Т/с «Карусель».
9.05 Т/с «Лебединый рай».
10.00 «Сегодня».
10.25 «Особо опасен!»
11.00 Т/с «Высшая мера».
(заключительная).
13.00 «Сегодня».
13.25 Т/с «Закон мышеловки».
14.35 Т/с «Агония страха».
15.30 «Обзор. Спасатели».
16.00 «Сегодня».
16.30 Т/с «Возвращение Мухтара».
18.30 «Чрезвычайное происшествие».
19.00 «Сегодня».
19.40 «Следствие вели».
20.40 Т/с «Морские дьяволы».
22.40 Турнир по смешанным единоборствам «Россия против Европы».
1.05 Х/ф «Открытое море».

ТНТ

5.45 Т/с «Любовь и тайны Сансет Бич».
6.30 «Такси».
6.55 «Глобальные новости».
7.00 «Москва: инструкция по применению».
7.30 «Cosmopolitan. Видеоверсия».
8.20 «СПИД. Скорая помощь».
8.50 Наши песни.
9.00 Няня спешит на помощь.
10.00 Т/с «Счастливые вместе».
11.00 М/с
13.30 «Такси».
14.00 Т/с «Саша+Маша».
15.00 «Дом-2. Про любовь».
16.00 Комедия «Пришельцы в Америке». (США-Франция).
18.00 Т/с «Счастливые вместе».
19.00 «Такси».
19.30 «Москва: инструкция по применению».
20.00 «Необъяснимо, но факт».
21.00 «Дом-2. Про любовь».
22.00 «Комеди клуб».

СТС

6.00 М/с «Семейка Тофу».
6.45 М/ф «Самый маленький гном». Вып. 4.
6.55 М/с «Смешарики».
7.00 Т/с «Сваха».
7.30 Т/с «Моя прекрасная няня».
8.00 Т/с «Дочки-матери».
9.00 «Истории в деталях».
9.30 Т/с «Моя прекрасная няня».
10.00 Т/с «Вся такая внезапная».
10.30 Т/с «Кто в доме хозяин».
11.30 Т/с «Безмолвный свидетель».
12.30 Т/с «Дорогая Маша Березина».
13.30 М/с
15.30 Т/с «Том и Джерри».
16.00 Т/с «Лиззи Магайер».
16.30 «Галилео».
17.00 Т/с «Моя прекрасная няня».
18.00 Т/с «Кто в доме хозяин».
19.00 Т/с «Сваха».
19.30 «Истории в деталях».
20.00 Т/с «Дочки-матери».

ТВЦ

6.00 «Настроение».
9.05 Детектив «Покушение на Гоэлро». 3 с.
10.40 «Наши соотечественники». Русский архипелаг.
11.15 «Петровка, 38».
11.30 «События».
11.50 «В центре внимания: А казачок-то засланный!»
12.20 Т/с «Одно дело на двоих».
13.30 Т/с «Огнеборцы».
14.30 «События».
14.50 «Опасная зона».
15.30 «Таланты и поклонники».
16.30 Новое «Времечко».
17.30 «События».
17.55 «Деловая Москва».
18.15 Наши любимые животные
18.45 Т/с «Городской романс».
19.55 «В центре внимания: Без вины виноватые».
20.30 «События».
21.05 Х/ф «Арсен Лепан».

нальной безопасности».	13.20 Детективы.	14.00 Другие новости.	14.30 «Фазенда».	15.00 Новости.	15.20 «Литер. без комплексов».	16.20 «Понять. Простить».	17.00 «Федеральный судья».	18.00 Вечерние новости.	18.20 Пусть говорят.	19.00 Поле чудес.	20.00 Т/с «Татьянин день».	21.00 Время.	21.25 Х/ф «Изгой».	0.00 Х/ф «На линии огня».	2.30 Х/ф «Последний поворот».	4.10 «Выжить в стихии».	Наводнения.		
14.40 Х/ф «Адвокат».	(продолжение).	16.35 М/с «Том и Джерри».	17.00 «Вести».	17.20 «Вести».	17.40 «Комната смеха».	18.40 Т/с «Ангел-хранитель».	19.40 «Кулагин и партнеры».	20.00 «Вести».	20.45 «Вести».	21.05 «Спокойной ночи, малыши!»	21.15 Т/с «Главный калибр».	23.05 «Новая волна-2007».	1.50 Боевик «Кровавый полет».	4.00 «Дорожный патруль».	4.10 «Горячая десятка».	5.05 Т/с «Дзисай».			
16.00 «Сегодня».	16.30 Т/с «Возвращение Мухтара».	18.30 «Чрезвычайное происшествие».	19.00 «Сегодня».	19.40 «Следствие вели».	20.40 Т/с «Морские дьяволы».	22.40 Турнир по смешанным единоборствам «Россия против Европы».	1.05 Х/ф «Открытое море».	(США).	2.40 Т/с «Возвращение Мухтара».	4.15 «Криминальная Россия».	4.50 Т/с «Джоуи-2».	(США).	(заклучительная).	5.35-6.00 М/с «Богатенький Ричи-3».	(США).				
11.00 М/с.	13.30 «Такси».	14.00 Т/с «Саша+Маша».	15.00 «Дом-2. Про любовь».	16.00 Комедия «Пришельцы в Америке».	(США-Франция).	18.00 Т/с «Счастливые вместе».	19.00 «Такси».	19.30 «Москва: инструкция по применению».	20.00 «Необъяснимо, но факт».	21.00 «Дом-2. Про любовь».	22.00 «Комеди клуб».	23.00 Т/с «Наша россия».	23.25 Смех без правил.	0.25 «Секс» с А. Чеховой.	0.55 «Дом-2». «После заката».	1.25 «Необъяснимо, но факт».	2.25 Комедия «Монстр-Мэн».	4.10 «Дом-2. Зимовка».	5.05 Т/с «Замуж за миллионера».
11.30 Т/с «Безмолвный свидетель».	12.30 Т/с «Дорогая Маша Березина».	13.30 М/с	15.30 Т/с «Том и Джерри».	16.00 Т/с «Лиззи Магуайер».	16.30 «Галилео».	17.00 Т/с «Моя прекрасная няня».	18.00 Т/с «Кто в доме хозяин».	19.00 Т/с «Сваха».	19.30 «Истории в деталях».	20.00 Т/с «Дочки-матери».	21.00 Х/ф «Знахарь».	(США).	23.05 Х/ф «Призраки Марса».	(США).	1.00 Х/ф «Домино».	3.10 Х/ф «Темный ангел».	4.40-5.20 «Загадочные места».	Каньон Чако. Тайны племен анасази.	
14.50 «Опасная зона».	15.30 «Таланты и поклонники».	16.30 Новое «Времечко».	17.30 «События».	17.55 «Деловая Москва».	18.15 Наши любимые животные.	18.45 Т/с «Городской романс».	19.55 «В центре внимания: Без вины виноватые».	20.30 «События».	21.05 Х/ф «Арсен Люпен».	23.30 «Момент истины».	0.25-25 час. События».	0.55 «Петровка, 38».	1.15 Х/ф «Побег из Шоушенка».	(США).	3.55 Х/ф «Майкл».	(США).	5.35 М/ф «Баранкин, будь человеком!»	5.55 «Петровка, 38».	

ОБЪЯВЛЕНИЯ

ПРОДАМ КВАРТИРУ, ДОМ, ДАЧУ

1/2 дома, пос. Дзержинский, 4 сотки, газ., тел. 37-05-62, 8-927-137-06-00
 3-х комн., 39/63 кв. м., 2/9, Степная 35/3, домофон, тамбур, тел. 68-10-87
 3-х комн., 39/63 кв. м., 9/9, 8 мкр., тел. 8 927-102-14-99, 37-08-61
 3-х комн., 11 мкр., домофон, тамбур, без посредников, тел. 39-23-27
 3-х комн., 7/9, «Олимпия», тел. 35-41-54
 3-х комн., 6/9, 64 кв. м в хорошем сост., 1 500 000 р., тел. 33-59-30
 2-х комн., ж/г, ул. Свердлова, 31, 7/9, балкон, телефон, с/у раздельный, тел. 35-81-83, 8 927-121-79-59, 8 926-921-70-26
 2-х комн., 33/54, 9 мкр, Степная 27, дорого, тел. 37-52-76, 64-17-13
 2-х комн., 29/46 кв. м., 9/9, кирпич. дом, техэтаж, 46 мкр, 630 т.р., тел. 44-82-36
 2-х комн., 1/9, 10 мкр., телефон, с/у, цена договорная, окна – во двор, потолок 4 м., тел. 33-11-97, 8 927-100-83-95
 2-х комн., 11 мкр., новый дом, 24/40, тел. 46-11-38

2-х комн., 8/9, балкон, домофон, тел. 37-52-72, 8 927-107-25-07
 2-х комн. 2/5 в 3 мкр. 640 тыс. руб., тел. 8-927-621-60-64
 2-х комн., с. Головановка 22/43, лоджия, удобства, тел. 44-82-36
 2-х комн. в 4 мкр., тел. 66-33-61, 8 905-381-63-58
 1-комн., 19/37, 9/9, панельный дом, техэтаж, балкон, ремонт, 11 мкр., 630 000 руб., тел. 44-82-36
 1-комн., 9а мкр., 8/9, т.ел. 35-41-54
 1-комн., 1/9, 19/36, балкон, 10 мкр., тел. 8 927-279-56-91
 Дом в Хвалынске, центр, все удобства, 80 кв м, 2 эт, недав. постройка с мансардой, 4 сотки, баня, гараж, тел. 8 906-148-05-10
 Дача 4,5 сотки, домик, дешево, тел. 32-38-38
 Дача в «Березово», кирпич. домик, посадки, 25 т.р., 7 соток, тел. 33-59-30
 Дача кооп. Мичурина ок РТИ, 10 сот. кирпич. дом, 5 тыс. р., торг, тел. 33-17-20
 Дом 38 кв.м, район с/х №25, участок 3 сотки, или меняю на квартиру, тел. 44-50-41, 8 905-380-83-86
 Дом недостр., 170 кв м, кирпич, баня, 2 гаража, 11 соток,

садовые высадки, тел. 8 927-279-56-91
 Малосемейку, Красноармейская 15, 9/9, ванная, душ, туалет совмещ., кухня маленькая, жел. дверь, 400 т.р., тел. 8 905-386-44-76
 Пускаю в 3-х комн. кв. женщину или девушку, проживание с хозяйкой, 10 мкр., тел. 33-36-97
 Помещение, 500 кв.м. с огороженной территорией, экскаватор «Беларусь», «Погрузчик», 5т, тел. 68-17-08
 Участок на Транспортной 4, 9,5 соток, тел. 8 927-620-33-80
ПРОДАМ АВТОМОБИЛЬ, МОТОЦИКЛ, ГАРАЖ
 Соболь 7-местн., 2004 г.в., тел. 8 927-129-97-93
 ВАЗ 21083, 1996 г.в., цвет баклажан, 73000 руб. торг, тел. 8 917-203-31-52
 ВАЗ 2103, 1976 г.в., хор.сост., тел. 37-26-58, 8 917-217-83-44
 ВАЗ 2106, ел. 8-904-706-03-70
 ВАЗ 2106 1984 г.в., цвет ярко-зеленый, 20 т.р., тел. 33-42-07
 ВАЗ 2109, 88 г.в., 45 т.р., 33-62-69, 8 960-354-08-30
 ВАЗ 2111, 2004 г.в., тел. 8 927-129-97-93
 ВАЗ 2112, декабрь 2001, пробег 48,5 т. км., есть все, 165000 р., тел. 8 903-385-20-11
 ГАЗ 3110, 1999 г.в., цвет зеленый, цена – 60 000 руб., тел. 300-467, 8 927-629-81-80
 ГАЗ 3110, 1998 г.в., отл. сост,

зимний подогрев, тюнинг, звонить после 18 00, т.ел. 300-609
 Газель тент, двигатель 402, 1998 г.в., 95 т.р., торг при осмотре, тел. 8 927-279-13-23
 Иж-пирожок, 1988 г.в., кап.ремонт и двигателя – 22000 руб., торг.кредит., тел. 8 917-203-31-52
 Комплект мостов на КАМАЗ после кап. Ремонта и др. з/п, тел. 68-17-08
 Газель- тент, дв. 402, 1998 г.в., 95 т.р. торг при осмотре, тел. 8 927-279-13-23
 Прицеп нов. «Полар», 10 т.р., торг, тел. 33-17-20
 Гараж в СГЭМе, кооп. «Линев», погреб, свет, охрана, тел. 35-41-54
 Гараж капитальный, 1 м-он, тел. 641-115, 62-32-90
 Гараж капитальный, кооп. «Чайка», 4,5х6м, недорого, тел. 33-35-95
 Головка блока в сборе 2108, тел. 68-86-82, 8 927-225-86-82, стартер на МАЗ, чехлы на ВАЗ 2108 – 099, тел. 68-86-82, 8 927-225-86-82
 Колеса на ВАЗ 2106, тел. 37-43-86
ПРОДАМ
 CD плеер Panasonic, 400 р., тел. 35-45-95
 Авточехлы к ВАЗ 099, капот темн. Синий к ВАЗ 09, срочно, тел. 33-35-95
 Алоэ, тел. 62-92-99

Балдахин дет. + боковинки 500р., белые туфли свадебные, 38р. тел. 37-29-75
 Банки от 0,5 до 3 л., тел. 333-691, 8 905-386-55-23
 Банки 3л, 10р/шт, тел. 33-33-25
 Большие аквариумные рыбки, тел. 37-50-10
 Блоки оконные, остекленные для 3-х комн. кв., межкомн. дверь, кровать подростковая тел. 39-01-21, 8 927-627-93-61
 Видеокамера JVC, 35-05-72, 8 906-302-75-87
 Вязальную машину «Тойота», 1000 р., тел. 35-45-95
 Вошина, тел. 62-06-17
 Дверь железную 0,85х1,95, тел. 44-27-72
 Доску необрезную сухую, тел. 68-10-74
 Дет. велосипед от 2 до 7 лет – 700руб., дет обувь, т. 39-07-28
 Дет. велосипед от 4 до 6 лет, от 6 до 9 лет, от 7 до 11 лет, тел. 33-14-17
 Запчасти на москвич 412, хорошее состояние. Цена договорная, тел. 39-29-10
 Ковер 2х3, шерстяной, тел. 33-14-17
 Ковер 2х3, 800 р., 2 кресла по 400 р., тел. 33-77-59
 Коляска детская, 3 положения, синяя клетка, конверт, дождевик, идеальное сост., тел. 46-11-38
 Коляска дет. «Комфорт», дет. ванночка, недорого. Все б/у, тел. 8 927-120-16-43
 Комплект НТВ+, можно с установкой, тел. 35-05-72, 8 906-302-75-87
 Костюм дет. рост. 152, костюм

жен. летний р.48, тел. 8 927-114-35-68, 37-42-29
 Сканер, б/у, 500 р., тел. 35-45-95
 Стулья мягкие по 50 р., межкомн. дерев. Двери, тульский самовар, тел. 33-27-51, вечером
 Стиральная машина кругл., нов в упаковке, капот к ВАЗ -09, подставка под телевизор, тел. 33-35-95
 Ходунки дет., велосипед для 3х-летн., с ручкой, летнюю коляску, 4 полож., б/у 1 мес., тел. 8 927-126-14-63
 Швейная машина, ножная, старин., раб. сост., стенка полир., тел. 33-72-19
ИЩУ
 Дополнительный заработок, муж. 27 лет, в свободное от работы время, тел. 35-13-64
КУПЛЮ
 Сварочную проволоку, электроды, нихром, тел. 39-01-21, 8 927-627-93-61
 Фарфоровые статуэты, тел. 44-12-98
 Значки до 1961 года, тел. 44-12-98
РАЗНОЕ
 Комнатные собачки, щенки, вязки, частный питомник «Забава», тел. 39-62-51
 Отдам муж. рубашки, р. 52, жен. вещи, р. 44, тел. 33-25-26.
 Электропроводка, тел. 68-15-44

МЕНЯЮ
 3х-комн. кв. совставкой, 9а мкр на 2х-комн с доплатами, варианты, тел. 33-44-29

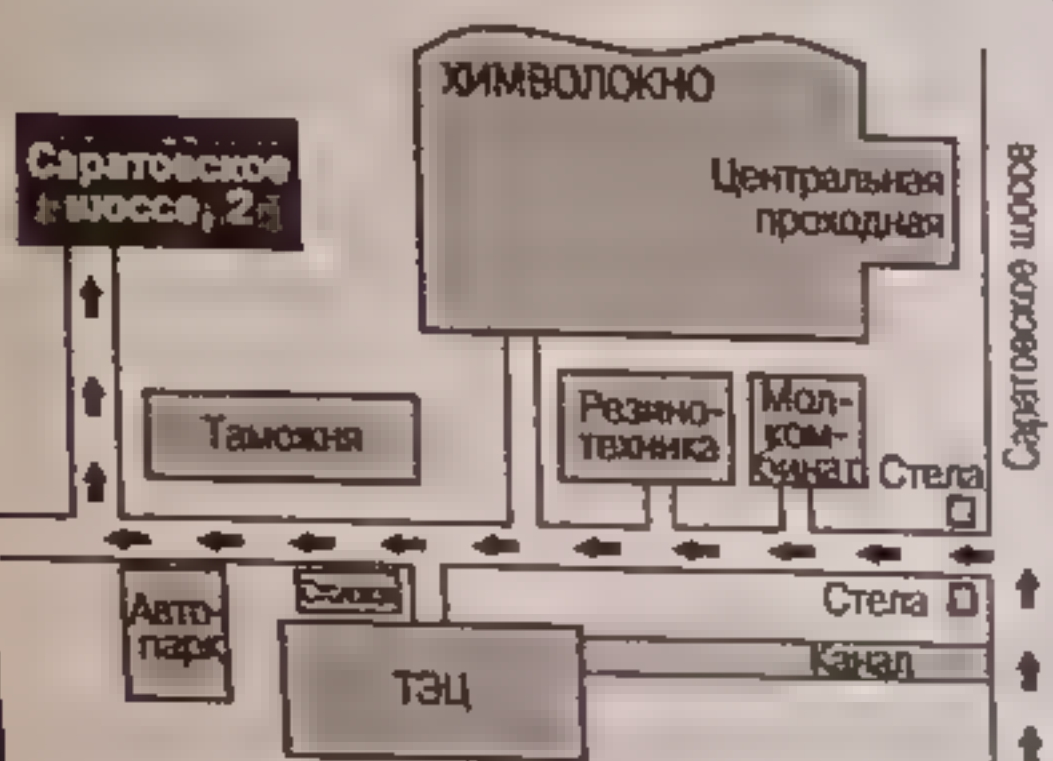
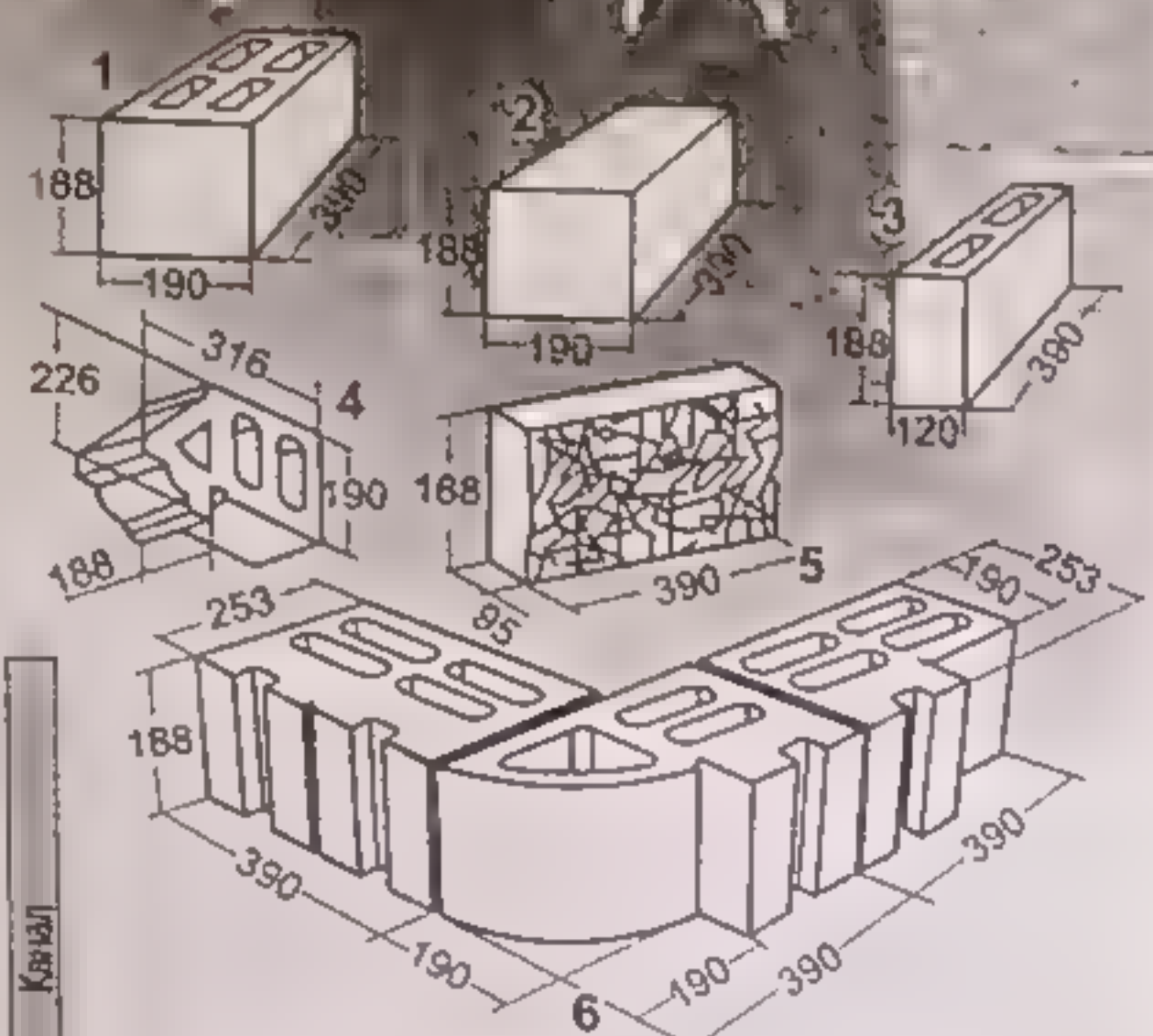
строчное объявление Вы можете дать **БЕСПЛАТНО** по тел.: 33-80-77

или в пунктах приема объявлений: ТЦ «Альянс» (мадонна) и м-н «Русь» - Единая Служба Объявлений

ПРОИЗВОДСТВО СТЕНОВОГО КАМНЯ

РУССКИЙ КАМЕНЬ

- 1 Камень стеновой пустотелый
- 2 Камень стеновой полнотелый
- 3 Камень перегородочный
- 4 Камень карнизный "Сандрик"
- 5 Камень стеновой "ломаный"
- 6 Комплект стеновых камней



Саратовское шоссе, 2
тел.: 30-25-80, 68-20-02
8-927-225-20-02

ПЕСОК, ЩЕБЕНЬ, ДОЛОМИТ С ДОСТАВКОЙ

ТГ "1000 мелочей"

от компании ORWIL

Приглашаем
за покупками

**Летние
скидки**

10%

тел. 62-81-73, 62-63-06

БАЛКОННЫЕ РАМЫ

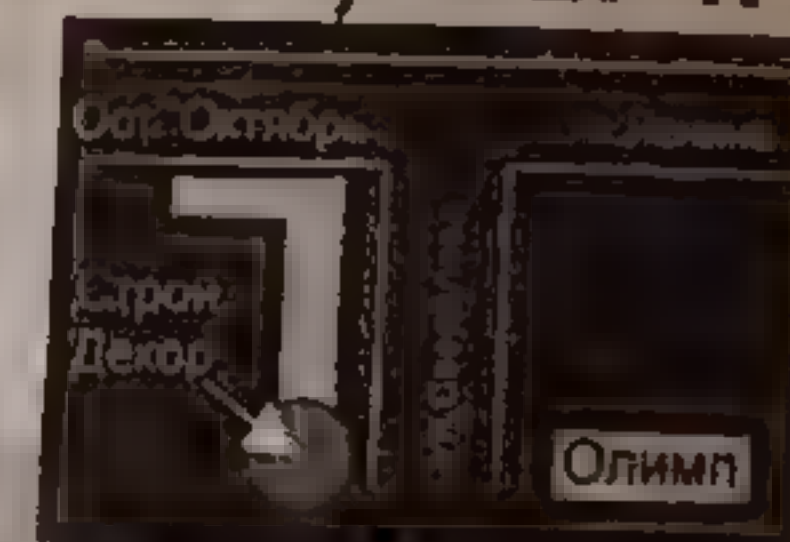
отделка пластиком,
вагонкой

тел. 30-70-70

с 8.00 до 17.00



ул.Свердлова, 56(с торца),
т. 30-20-04, 46-27-47



- Наплавляемая кровля
- Крепежная техника, скобяные изделия
- Ярославские лаки, краски
- Вентиляционные и радиаторные решетки
- Вытяжные вентиляторы (более 30 видов)
- Огромный выбор точечных светильников (споты) более 200 видов
- Садово-парковые, банные светильники, лампочки, трансформаторы, провод, розетки, выключатели, дюралайт, ручки дверные в ассортименте
- Сверла, инструменты
- Плинтус с электрокоробом, порошки, плинтус потолочный

ФАВОРИТ

- ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА И ДВЕРИ
- РАЗДВИЖНЫЕ КОНСТРУКЦИИ:
- АЛЮМИНИЕВЫЕ И ПЛАСТИКОВЫЕ
- ЕВРООТКОСЫ
- ОТДЕЛКА И УТЕПЛЕНИЕ
- БАЛКОНОВ И ЛОДЖИЙ

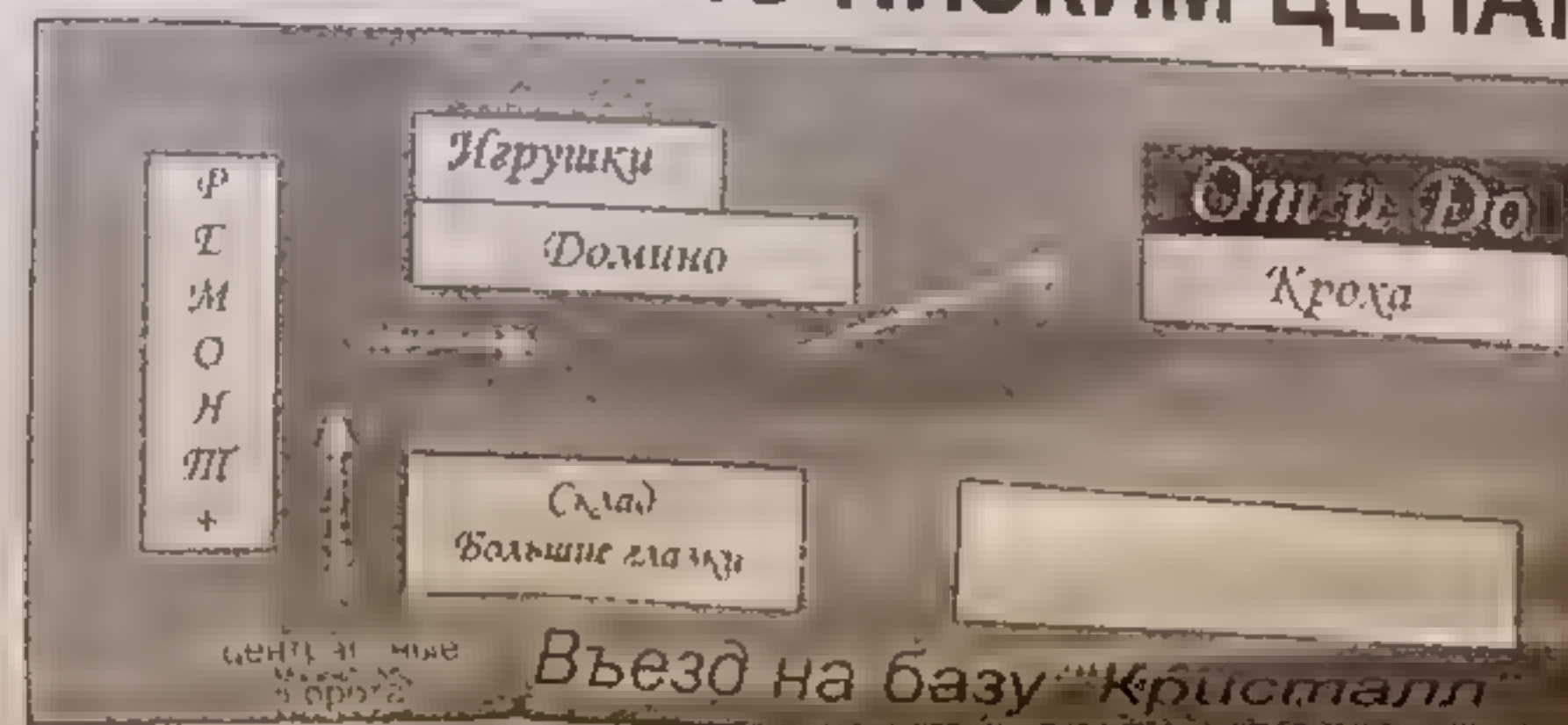
ул. Титова, 2а, офис 125
тел.: (8453) 300-418, 442-445

Более 1000 наименований товара

NEW

От и До

Приглашаем Вас посетить вновь открывшийся склад
розничной торговли "От и До", расположенный на базе "Кристалл"
ХОЗТОВАРЫ ПО НИЗКИМ ЦЕНАМ ОПТОМ И В РОЗНИЦУ



Режим работы	
Пн	9.00 - 16.00
Вт	9.00 - 16.00
Ср	9.00 - 16.00
Чт	9.00 - 16.00
Пт	9.00 - 16.00
Сб	9.00 - 14.00
Вс	ВЫХОДНОЙ

Лиц. ГС-4-64-01-27-0-6439052006-005903-1, выд. Федер. агент. по строит. и ж-ком. оз-ву

Строй комплект

полный комплекс строительных работ

СТРОИТЕЛЬСТВО

БРОНЯ

ТД "Центральный"
11 м-он
тел. 30-20-52

Кровля
профлист, шифер

Геодезия.

Плотницкие работы

Стройкомплект

полный комплекс строительных работ

СТРОИТЕЛЬСТВО

СПЕЦИАЛИСТЫ КОМПАНИИ
ВЫПОЛНЯЮТ СТРОИТЕЛЬНО-МОНТАЖНЫЕ РАБОТЫ:

- СТРОИТЕЛЬСТВО ПОД КЛЮЧ
- МОНТАЖ МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИЙ КАРКАСА ЗДАНИЯ
- МОНТАЖ КРОВЛИ
- ТЕХНОЛОГИЯ СТРОИТЕЛЬСТВА "РАСТУЩИЙ ДОМ"

ул. Каховская, 11а, т: 644-360

УСТАНОВКА

SLIDORS - РАЗДВИЖНЫЕ ПЛАСТИКОВЫЕ КОНСТРУКЦИИ
ЭКОНОМИЧНОЕ И УДОБНОЕ
ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ

ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА
ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

КАЧЕСТВЕННАЯ
И НАДЕЖНАЯ УСТАНОВКА
ПЛАСТИКОВЫХ ОКОН

ул. Ленина, т: 686-486, пр. Героев, т: 686-484

РЕАЛИЗАЦИЯ

ПРОФНАСТИЛ, САЙДИНГ,
МЕТАЛЛОЧЕРЕПИЦА,
МАНСАРДНЫЕ ОКНА,
ЧЕРДАЧНЫЕ ЛЕСТНИЦЫ,
ВОДОСТОКИ

ул. Каховская, 11а, т: 686-488

ПРОИЗВОДСТВО

ЖЕЛЕЗОБЕТОННЫЕ ДЕКОРАТИВНЫЕ ОГРАЖДЕНИЯ.
ШИРОКИЙ СПЕКТР ЭЛЕМЕНТОВ САДОВО-ПАРКОВОЙ
АРХИТЕКТУРЫ: ВАЗЫ, СКАМЕЙКИ, УРНЫ.

МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИИ: ТОРГОВЫЕ ПАВИЛЬОНЫ, ГАРАЖИ,
ОГРАЖДЕНИЯ, ДВЕРИ, ДРУГИЕ МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИИ
ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ. КОМПЛЕКТАЦИЯ. МОНТАЖ.

ул. Каховская, 11а, т: 686-488, 644-018

БРОНЯ

ТД "Центральный"
11 м-он

тел. 30-20-52

СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ

От простых до элитных

Различные
варианты отделки и
комплектации

- Качество
- Гарантия
- Договор

Нас
рекомендуют
друзьям!

Замер, доставка, установка - бесплатно!



ОКНА И ДВЕРИ

СЕРТИФИКАТ КАЧЕСТВА
ЗАЩИТА ОТ ВЗЛОМА
ЛЮБАЯ ГЕОМЕТРИЯ
УЮТ И КОМФОРТ
СОВЕРШЕНСТВО

39-32-42, 304-124

пр. Героев, 23/7. (здание РУСа), оф. 201

2007 год Сидит одинокий холостяк Коля в своей квартире, вдруг слышит кто-то под дверью шуршит: то ли дверь взломать хочет, то ли ещё что. Недолго думая, хватается монтировку и со всей дури распахивает дверь. Видит, тёща на лестницу села и за лоб схватилась. Он ей так сочувственно, но с упреком: - Мама, ну сколько раз говорить. Свою первую и единственную любовь, Вашу дочь Алису, я встречу только в 2015 году. А сейчас идите на фиг со своим милофоном.

- Хочешь поругать? - спросил у меня папа. Я радостно закивал головой и слез с заднего сидения. Папа уступил мне водительское место своего врезавшегося в столб автомобиля и убежал, крикнув на прощание. - Обязательно дождись инспектора!

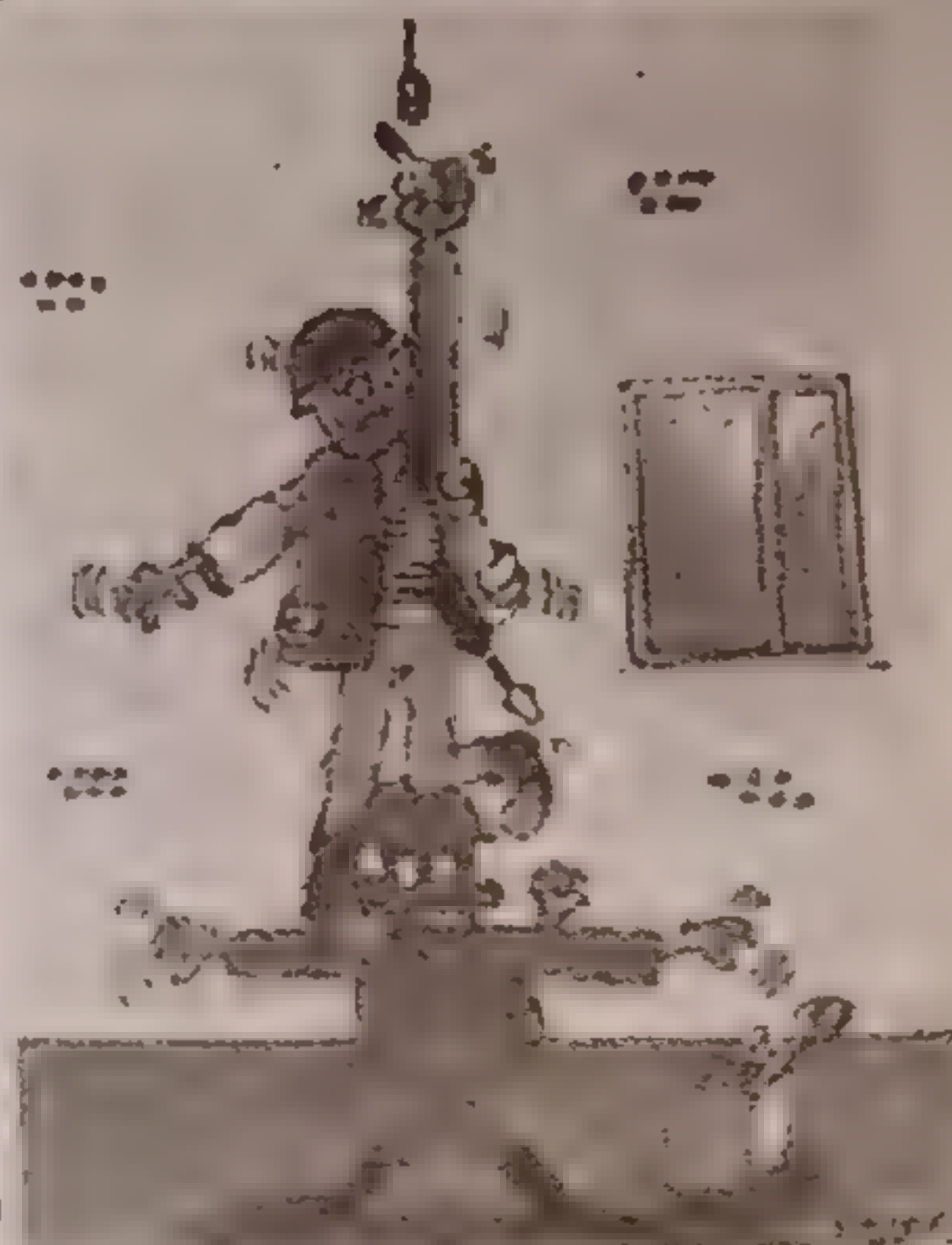
Т.: 300-688

Погода в доме
скидка 5%

Пластиковые окна, двери
Остекление балконов, лоджий
Установка пластиковых откосов
Изготовление жалюзи
"аптечка" для окон в подарок

ул. Ленина 110
ост. "Новинка", (цокольный этаж)

Кровля
профлист, шифер
Геодезия.
Плотницкие работы
Бани
Кирпичная кладка
Фундамент
33-13-79





7 лет на рынке недвижимости

ПРОДАЁМ:

1 комнатные квартиры:

Возможен обмен, рассрочка

- Коммунистическая, 139, Дз., 12/29/6 кв.м., 1/5, 6/6, ж/д, 345 000;
- 60 лет СССР, 30, ж/г, 13 28.7 кв.м., 6/9, лоджия, ж/д, 480 000;
- Бр. Захаровых, 6, ж/г, 14/31/7 кв.м., 7/9, лодж/заст, 520 000;
- Гагарина, 73, ж/г, 18/34/6 кв.м., 3/5, балкон, ж/д, 620 000;
- Красноармейская, 15, 12/18 кв.м., 8/9, ч/у, 6/6, ж/д, 280 000;
- Ленина, 52, ж/г, 19/38/9 кв.м., 8/9, лодж/заст, ж/д, 630 000;
- Ленина, 105, ж/г, 18/32/7 кв.м., 9/9 (тех.этаж), балкон, 590 000;
- Вокзальная, 1, 2 м-н, 14/18 кв.м., ч/у, 5/5, 6/6, 280 000;
- Шевченко, 24, 46 м-н, 19/39/9 кв.м., 3/5, 6/6, ж/д, 550 000;
- Пр. Героев, 8, 5 м-н, 18/31/8 кв.м., 4/5, балкон, 595 000;

2 комнатные квартиры:

- Ленина, 122-а, ж/г, 76 кв.м., 10/12, лодж/заст., пластик., 1 800 000;
- Минская, 12, 3 м-н, 29/42/6 кв.м., 5/5, балк/заст, 620 000;
- Сар. шоссе, 21, 4 м-н, 27/42/6 кв.м., 3/5, балк/заст, ж/д, 640 000;
- Пр. Энергетиков, 6, 8 м-н, 26/47/7 кв.м., 9/9, лодж/заст, реш., 800 000;
- Степная, 92, 11 м-н, 33/55/9 кв.м., 5/9, лоджия, 900 000;

3 комнатные квартиры:

- Ак. Жук, 48-а, ж/г, 65/84 кв.м., 7/9, евроремонт, 2 000 000;
- Бр. Захаровых, 140, 39/65/11 кв.м., 1/9, лодж/заст, 1 100 000;
- Бр. Захаровых, 154, 72/122/12, 14/14, евро, мебель, быт. техн., ж/д, 3 700 000;
- Ленина, 106, 34/50/7 кв.м., 5/5, 6/6, ж/д, домофон, 750 000;
- Свердлова, 56, ж/г, 44/66/9 кв.м., 8/9, евроремонт, 1 500 000;
- 30 лет Победы, 22, 8 м-н, 39/63/9 кв.м., 9/9, балкон, ж/д, 930 000;
- Пр. Энергетиков, 6, 8 м-н, 39/65/9 кв.м., лоджия, евро., 1 050 000;
- Пр. Героев, 29/8, 9 м-н, 38/70/11 кв.м., 1/9, лодж/вст, 1 100 000;

4 комнатные квартиры:

- Лобачевского, 116, 46 м-н, 52/79/8 кв.м., 2/9, лодж/заст, 1 100 000;

дом:

- Котовского (Сазанлей), кирпичн., 300 кв.м., все удобства, земля 6 сот., 5 000 000;

нежилое помещение:

- Комсомольская, 31/1 (земельный участок (под застройку) 347 кв.м., здание 2 этажа 120 кв.м.), (возможен обмен, рассрочка) 3 000 000;
- Пионерская, 1-а, 130 кв.м., (есть зем. участок), 3 100 000;
- Пр. Героев, 44, 10 м-н, 30/48/5 кв.м., 1/5, балкон, окно на "Бездну", 1 400 000; (не переведена в нежилое)

Ключи от предлагаемых к продаже квартир можно взять в "Городском агентстве недвижимости", ул. Ленина, 60.

Документы для продажи готовы полностью.

РАБОТАЁМ:

- ул. Ленина, 60.

С понедельника по пятницу с 8.00 до 17.00.

Суббота с 9.00 до 14.00.

Воскресенье: выходной.

Тел.: 44-20-32.

- ул. Ленина, 91 ("Мадонна"), 4-й этаж, офис 412.

С понедельника по пятницу с 9.00 до 17.00. Обед с 12.00 до 13.00.

Суббота с 9.00 до 14.00. Воскресенье: выходной. Тел.: 46-02-12.

- ул. Трнавская, 3"а" (гост. "Балаково"), офис 203.

С понедельника по пятницу с 9.00 до 17.00.

Суббота, воскресенье: выходной. Тел.: 32-30-32.

ОФОРМЛЯЕМ:

- Предварительные договоры о совершении сделки;

- Договоры купли-продажи, мены, дарения, распределение долей, с сопровождением в Регистрационную службу;

- ! Договоры найма жилых помещений;

ОКАЗЫВАЕМ УСЛУГИ ПО:

- Срочной приватизации;
- Подготовке документов для продажи, мены, дарения;
- Вступлению в права наследства;

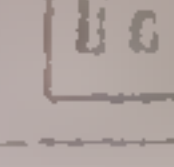
- Оформлению прав на дома и земельные участки;

- Согласованию и регистрации перепланировки квартиры;

РИЭЛТЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
(продажа, подбор вариантов под заказ)



ДОСТУПНЫЙ И
ВЫГОДНЫЙ КРЕДИТ
НА ПОКУПКУ АВТОМОБИЛЯ
(БУ И НОВЫЕ)



поручителя
страховки КАСКО
справки о доходах
ограничения
"возраста" авто

30-29-20

46-21-81

Ленина, 60

(офис "Городского агентства недвижимости")

Срочно нужно продать?

Мы купим Вашу квартиру за 1 день.

Звоните: 68-14-00 или 68-15-00.

Расчёт сразу.

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
БТИ "САРТЕХИНВЕНТАРИЗАЦИЯ"
Лич. Д 442920, выд. Гос. Ком РФ по строительству и ЖОС комплексу.

БТИ
БАЛАКОВСКИЙ ФИЛИАЛ

- Техническая инвентаризация недвижимого имущества
- Межевание земельных участков
- Оценка имущества
- Оформление сделок и прав на недвижимость

ул. Ленина, 91 (зд-е рынка "Мадонна"), тел.: 44-30-85

пр. Героев, 23/7, тел.: 39-36-35

(пристройка к РУСу, помещение Поволжского немецкого банка)


Сдам в аренду помещение
на базе "Кристалл"
общей площадью 150 кв.м.,
и

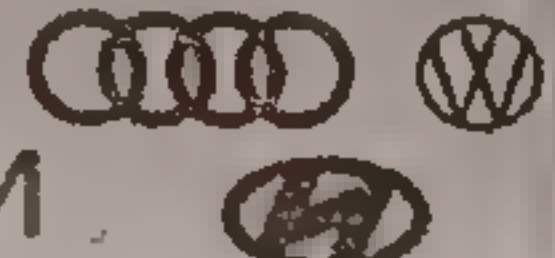
квартиру
(переведена в нежилой фонд)
по ул. Пр. Героев, 22.
8(927)227-02-73

**Согласование и регистрация перепланировки
квартиры. Телефон: 302-936.**

Площадь 2 этажа 120 кв.м., (возможен обмен, рассрочка) 3 000 000;
 Пионерская, 1-а, 130 кв.м., (есть зем. участок), 3 100 000;
 Пр. Героев, 44, 10 м-н, 30/48/5 кв.м., 1/5,
 балкон, окно на "Бездну", 1 400 000; (не переведена в нежилое)
 Ключи от предлагаемых к продаже квартир можно взять
 в "Городском агентстве недвижимости", ул. Ленина, 60.
 Документы для продажи готовы полностью.


**Согласование и регистрация перепланировки
 квартиры. Телефон: 302-936.
 Выполним любые виды работ
 по перепланировке 68-18-30**

 **Грузоперевозки**
ГАЗель
 Город. Межгород.
 Грузчики.
 Переезды, перевозка
 пианино, вывоз
 строительного мусора.
 Работаем без выходных.
 68-61-38; 8-927-225-61-38.

АВТО **ЛЮКС**
запчасти **DAEWOO**
на иномарки 
 защиты картера; подкрылки, коврики
 Комарова, 22, 2-ой этаж (ост. "Горгаз")
 срочно требуется продавец - 62-15-85

ПРОДАМ
TOYOTA VITZ
1999 г.
ЛЮКС
ЕСТЬ ВСЁ!
 Цена 205 т.р. Торг
8(927)104-33-33

продажи, мены, дарения;
 - Вступлению в права
 наследства;
 - Оформлению прав на дома
 и земельные участки;
 - Согласованию и регистрации
 перепланировки квартиры;
РИЭЛТЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
 (продажа, подбор вариантов под заказ)

ВСЕ ВИДЫ сварочных
 и **САНТЕХНИЧЕСКИХ** работ
 включая полипропилен
 и водосчётчики
 **8-927-22-000-49**
62-00-49

Выполним
все
сантехнические
 подготовительные
и
отделочные
 работы.
 Доступные цены.
8-927-125-93-75
8(927)221-75-80

ул. Ленина, 91 (зд-е рынка "Мадонна"), тел.: 44-30-85
 пр. Героев, 23/7, тел.: 39-36-35
 (пристройка к РУСу, помещение Поволжского немецкого банка)

Сдам в аренду помещение
на базе "Кристалл"
общей площадью 150 кв.м.,
и
квартиру
 (переведена в нежилой фонд)
 по ул. Пр. Героев, 22.
8(927)227-02-73



СПУТНИК
ИНТЕРНЕТ
САЙТЫ

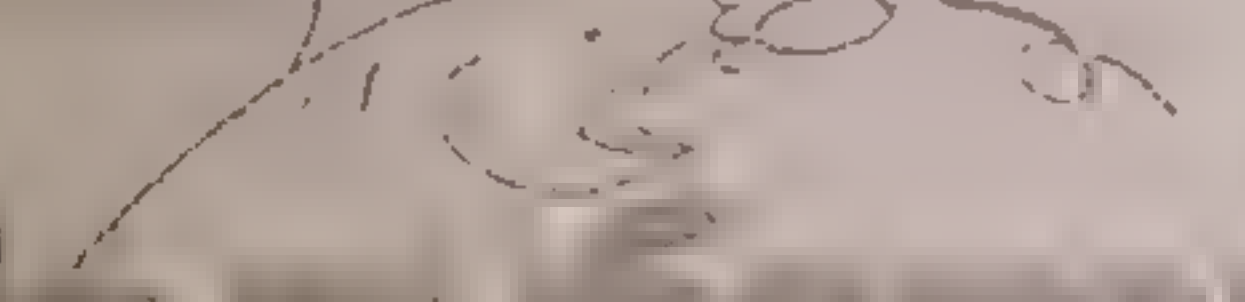
Все ответы!

Восстановление (8453) **681-681**
 Windows **8 927-225-1681**

Сдам в аренду
нежилое
помещение
 под офис, от 11 кв.м
Общая
площадь
134 кв.м.
Адрес:
Титова, 15.
44-57-90,
8927-148-99-05
8927-148-99-02

Продаётся 2 и 1 комнатная квартира
 (совмещены). Общей площадью 93 кв.м.,
 жилой 52 кв.м., по ул. Гагарина, 5/9.
 Евроремонт, можно с мебелью. 8(927)229-29-92.

Магазины


На рыбалку!

Всё для рыбалки
 Комарова, 22 (ост. "Горгаз") т. 68-17-17

найдем
покупателя
на вашу
квартиру
30-29-36

продам на з/ч а/м Москвич 2141
89272222762

Пионерская, 1-а, 100 кв.м., Евроремонт,
 с мебелью и бытовой техникой, 3 500 000;
 (под офис) -возможна рассрочка платежа.
 Звоните 8(927)278-31-70



Негосударственное образовательное
 учреждение "Берт" г. Саратова
 предоставляет услуги по обучению специальности

"Частный охранник"

Обучение в г. Балаково
 Выдается удостоверение государственного образца
 для последующего получения Лицензии
 Обращаться по тел. в г. Балаково: (8-23) 37-47-05
 Адрес: проспект Героев, 29/1

СУББОТА, 28 ИЮЛЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ	РОССИЯ	НТВ	ТНТ	СТС	ТВЦ
<p>5.30 Х/ф «Трын-трава».</p> <p>6.00 Новости.</p> <p>6.10 Х/ф «Трын-трава».</p> <p>(продолжение).</p> <p>7.20 «Играй, гармонь любимая!»</p> <p>8.10 Дисней-клуб: «Черный плащ».</p> <p>9.00 Слово пастыря.</p> <p>9.10 «Здоровье».</p> <p>10.00 Новости.</p> <p>10.20 Смак.</p> <p>10.50 «Э. Пьеха. Любовь и песня».</p> <p>12.00 Новости.</p> <p>12.20 Х/ф «Доктор Живаго».</p> <p>17.30 Т/с «Остаться в живых».</p> <p>18.00 Вечерние новости.</p> <p>18.10 Т/с «Остаться в живых».</p> <p>21.00 Время.</p> <p>21.20 «Цирк со звездами».</p> <p>23.00 Х/ф «Восход Меркурия».</p> <p>1.10 Триллер «Психо».</p> <p>3.30 Х/ф «Счастье на час».</p> <p>5.20 «Звезды эфира». И. Андроников.</p> <p>6.00 «Доброе утро, Россия!»</p> <p>7.30 «Студия Здоровье».</p> <p>8.00 «Вести».</p>	<p>8.10 «Вести».</p> <p>8.20 «Крейсер «Варяг». Фильм 1.</p> <p>9.20 Х/ф «Как Иванушка-дурачок за чудом ходил».</p> <p>11.00 «Вести».</p> <p>11.10 «Вести».</p> <p>11.20 Х/ф «Ночные забавы».</p> <p>13.30 «Городок».</p> <p>14.00 «Вести».</p> <p>14.20 «Смеяться разрешается».</p> <p>16.00 «Русские без России». Фильм 2. «Берлинские звезды».</p> <p>16.55 «Формула власти». С. Станишев.</p> <p>17.20 «Вести».</p> <p>18.00 «Субботний вечер».</p> <p>20.00 «Вести».</p> <p>20.15 «Новая волна-2007».</p> <p>23.00 Х/ф «Блюз опадающих листьев».</p> <p>1.15 Х/ф «Другой мир».</p> <p>(США-Германия-Великобритания).</p> <p>3.40 Триллер «Звонок-2».</p> <p>(Япония).</p> <p>5.10 «ЕвроНьюс» на русском языке.</p> <p>6.00 Т/с «Морские дьяволы».</p>	<p>7.30 «Сказки Баженова».</p> <p>8.00 «Сегодня».</p> <p>8.15 «Золотой ключ».</p> <p>8.45 «Без рецепта».</p> <p>9.20 «Смотр».</p> <p>10.00 «Сегодня».</p> <p>10.20 «Главная дорога».</p> <p>10.55 «Кулинарный поединок».</p> <p>12.00 «Квартирный вопрос».</p> <p>13.00 «Сегодня».</p> <p>13.20 «Особо опасен!»</p> <p>14.00 Т/с «Секретная служба его величества».</p> <p>16.00 «Сегодня».</p> <p>16.25 «Женский взгляд». В. Бутусов.</p> <p>17.00 «Своя игра».</p> <p>17.55 Т/с «Кодекс чести-3».</p> <p>19.00 «Сегодня».</p> <p>19.40 «Профессия-репортер».</p> <p>20.05 «Программа максимум».</p> <p>21.05 «Русские сенсации».</p> <p>22.00 Комедия «Любовь с уведомлением». (США).</p> <p>0.00 Х/ф «Скарамуш».</p> <p>(США).</p> <p>2.20 Х/ф «Дочь генерала».</p> <p>(США).</p> <p>4.10-5.50 Т/с «Секретная служба его величества».</p> <p>7.00 М/с «Эй, Арнольд!»</p>	<p>8.40 Наши песни.</p> <p>9.05 «Дом-2. Про любовь».</p> <p>10.00 «Школа ремонта».</p> <p>11.00 Звезды против караоке.</p> <p>12.00 Няня спешит на помощь.</p> <p>13.00 М/с «Тоталли Спайс».</p> <p>14.00 «Клуб бывших жен».</p> <p>15.00 Драма «Человек без лица». (США).</p> <p>17.20 Т/с «Саша+Маша».</p> <p>18.00 «Cosmopolitan. Видео-версия».</p> <p>19.00 Такси в Питере.</p> <p>19.30 Т/с «Женская лига».</p> <p>20.00 «Необъяснимо, но факт». «Жизнь после смерти».</p> <p>21.00 «Дом-2. Про любовь».</p> <p>22.00 «Комеди клуб».</p> <p>23.00 Т/с «Наша россия».</p> <p>23.25 «Секс» с А. Чеховой.</p> <p>23.55 «Дом-2». «После заката».</p> <p>0.35 Наши песни.</p> <p>0.45 Комедия «Порно и цыпочки». (США).</p> <p>2.35 «Дом-2. Зимовка».</p> <p>3.30 «Москва: инструкция по применению».</p> <p>4.00 Т/с «Замуж за миллионера».</p>	<p>6.00 Х/ф «Приключения Модести Блэйз». (США).</p> <p>7.15 М/ф «Малыш и Карлсон».</p> <p>7.55 М/с «Итси-Битси паучок».</p> <p>8.20 М/с «Смешарики».</p> <p>8.30 М/с «Приключения полевого мышонка».</p> <p>9.00 «Улица Сезам».</p> <p>9.30 М/с «Флиппер и Лопак».</p> <p>10.00 М/с «Аладдин».</p> <p>12.00 Т/с «Кадетство».</p> <p>14.00 Х/ф «Не заглядывай под кровать». (США).</p> <p>16.00 «Истории в деталях».</p> <p>16.30 Т/с «Моя прекрасная няня».</p> <p>18.15 Х/ф «Золото Макены». (США).</p> <p>21.00 Х/ф «Молодая мамочка». (США).</p> <p>23.30 «Хорошие шутки».</p> <p>1.25 Х/ф «Крик-2».</p> <p>(Канада-США).</p> <p>3.25 Х/ф «От заката до рассвета-2. Кровавые деньги Техаса». (США).</p> <p>4.50-5.30 «История о нас». 1 с.</p>	<p>6.10 Х/ф «Служили два товарища».</p> <p>8.00 «АБВГДейка».</p> <p>8.30 «Православная энциклопедия».</p> <p>9.00 «Дикая природа Окаванго».</p> <p>9.45 История государства Российского.</p> <p>10.05 Х/ф «Самый сильный».</p> <p>11.30 «События. Время московское».</p> <p>11.55 Д/ф «Любовь и голуби 57-го».</p> <p>12.50 «И. Мирошниченко. Звезда с характером».</p> <p>13.40 «Охота на слона». Из цикла «Доказательства вины».</p> <p>14.30 «События».</p> <p>14.45 «Самые влиятельные женщины мира».</p> <p>15.35 Х/ф «Ожидание полковника Шалыгина».</p> <p>17.30 «События».</p> <p>17.45 «Петровка, 38».</p> <p>18.00 «Горячие точки холодной войны». 2 с.</p> <p>19.00 Т/с «Чисто английское убийство».</p> <p>21.00 «События».</p> <p>21.25 «Народ хочет знать».</p> <p>22.20 Боевик «Настоящая МакКой». (США).</p> <p>0.25 «События».</p> <p>0.40 Х/ф «Именинница».</p> <p>2.35 Детектив «Инкогнито».</p>

АВТОМОБИЛЬНЫЕ ПРИКОЛЫ АВТОМОБИЛЬНЫЕ ПРИКОЛЫ

Деточка, сядь в машину, я тебе конфетку дам.

Деточка, сядь в машину, я тебе ДВЕ конфетки дам.

Деточка, сядь в машину, я тебе ШОКОЛАДКУ куплю.

Папа, сам купил «Запорожец», сам и ездил!!!

Автомобиль - это не роскошь, а средство передвижения от одного поста ГАИ до другого.

Эту травму вы получили в результате автомобильной катастрофы?

Конечно, слишком быстро ехал!

Нет, слишком медленно хожу...

В машине. Она:

- Идиот, кретин, придурок!!! Мы только что задавили кошку!!!

- Да, дорогая. Конечно, ты права, дорогая. Может быть ты все такипустишь меня за руль?

Гаишник останавливает мужика, проехавшего на красный свет.

- Вы проехали на красный.

- Какой к черту красный, он у вас бледно-розовый

Тормозит гаишник машину, а придураться не к чему. Ходил-ходил вокруг, спрашивает водителя:

- Послушайте, если я у вас свечу выкручу - какое колесо спустится?

- Слушай, а если я тебя сейчас монтировкой шлепну - у тебя какой шишурок развяжется?

- Почему упал этот пешеход? - спрашивает инспектор у водителя.

- Я притормозил на переходе, чтобы дать ему пройти, а он, как только это понял, упал в обморок!

Разговор автомобилистов около автомойки:

- У меня в машине на счастье иконка приделана.

- А у меня такой пупсик на присоске на стекле болтается.

- А у меня на счастье тормоза и подушки безопасности...

Жена свидетельствует на процессе мужа, обвиняемого в совершении тяжелой аварии.

Судья: - Свидетель! Расскажите, как это произошло?

Жена: - Значит, так: я управляла автомобилем, а муж сидел за рулем...

ЛИЗИНГ

АВТОТРАНСПОРТА И ОБОРУДОВАНИЯ

ПОЧЕМУ ОН ТАК НЕОБХОДИМ?

У Вас предприятие	Вы индивидуальный предприниматель
<p>- Достаточно иметь 20-30% от стоимости необходимого автотранспорта/оборудования для оплаты авансового платежа, залог не требуется</p> <p>- Лизинговый платеж в полном объеме относится на себестоимость, уменьшая налогооблагаемую базу по налогу на прибыль</p> <p>- За счет ускоренной амортизации с коэф. 3 возникает экономия на налоге на имущество</p>	<p>- Возможно финансирование при отсутствии кредитной истории заемщика</p> <p>- Для лизинга необходим лишь минимальный пакет документов</p> <p>- При лизинге решение о финансировании принимается в течение 1 дня</p> <p>- По договору лизинга предусматривается финансирование до 5 лет</p>

«Никогда не было так просто...»

ВНИМАНИЕ!



...верно, слишком быстро
ездите?
- Нет, слишком медленно хожу...

- Слушай, а если я тебя сейчас
монтировкой шлепну - у тебя какой
шнурок развяжется?

Судья: - Свидетель! Расскажите,
как это произошло?
Жена: - Значит, так: я управляла
автомобилем, а муж сидел за
рулем...

ВНИМАНИЕ!

**Фабрика
КРАСКИМЧИСТКА
33-15-79**

**Прием и доставка заказов пухо-перьевых
и ковровых изделий
осуществляется водителем-экспедитором по четвергам
Заявки по телефону: 33-15-79**

- Лизинговый платеж в полном объеме
относится на себестоимость, уменьшая
налогооблагаемую базу по налогу на прибыль.

- За счет ускоренной амортизации
с коэф. 3 возникает экономия на налоге
на имущество

минимальный налог...
- При лизинге решение о финансировании
принимается в течение 1 дня

- По договору лизинга предусматривается
финансирование до 5 лет

“Никогда не было так просто...”

ЛТ ЛИЗИНГОВЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ

тел. 33-77-99

www.lizing-t.ru

Муниципальная автошкола

“ТОРУС”

Ак. Жук, 12 с 8⁰⁰ до 18⁰⁰

447-062

“А”, “В”, “ВС”, “Д”, “Е”

программы 20, 61, 82 часа

ЗАО “ХИМФОРМ”

Приглашаются на работу:

- Токари
- Фрезеровщики
- Ученики кузнеца-штамповщика
- Машинист мостового крана
- Наладчики:
- кузнечно-прессового оборудования
- сварочного и газоплазморезочного оборуд.
- Инженер-технолог по металлу
- Начальник участка водоснабжения
- и канализации
- Огнеупорщик-футировщик
- Каменщики, облицовщики,
- плиточники
- Плотники, кровельщики,
- бетонщики, маляры
- Аппаратчики
- Контролеры ОТК
- Слесари-ремонтники
- Уборщицы
- Инженеры-конструкторы

Справки по телефону: **62-02-91**

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 29 ИЮЛЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ	РОССИЯ	НТВ	ТНТ	СТС	ТВЦ
6.00 Новости.	5.50 Комедия «Запасной игрок».	5.50 Х/ф «Адмирал Нахимов».	7.00 М/с «Эй, Арнольд!»	6.00 Х/ф «Робин и Мэриан». (США).	5.45 Х/ф «Накануне». (СССР-Болгария).
6.10 Х/ф «Командир счастливой «щуки».	7.30 «Сельский час».	7.20 М/ф: «Винни-Пух», «Винни-Пух и день забот», «Винни-Пух идет в гости».	8.40 Наши песни.	7.45 М/ф «Серебряное копытце».	7.30 «Право на надежду».
8.00 Служу Отчизне!	8.00 «Вести».	8.00 «Сегодня».	9.05 «Дом-2. Про любовь».	7.55 М/с «Жили-были Несси. Тайна одного озера».	7.55 Дневник путешественника.
8.30 Дисней-клуб: «Черный плащ».	8.10 «Вести».	8.15 «Русское лото».	10.00 «Cosmopolitan. Видео-версия».	8.20 М/с «Смешарики».	8.25 «Крестьянская застава».
9.20 Убийца авианосцев.	8.20 «Крейсер «Варяг». Фильм 2.	8.40 «Дикий мир» с Т. Баженовым.	11.00 Загадки шоу-бизнеса.	8.30 М/с «Приключения полевого мышонка».	9.00 Д/ф «Любители рыб идут за пираньями».
10.00 Новости.	9.20 Х/ф «Неуловимые мстители».	9.05 «Счастливый рейс»	12.00 «Кулинарный дозор».	9.00 «Улица Сезам».	9.45 «21 кабинет»
10.10 Непутевые заметки.	11.00 «Вести».	10.00 «Сегодня».	12.30 Д/ф «Необычные домашние животные США».	9.30 М/с «Флиппер и Лопак».	10.15 Наши любимые животные.
10.30 Пока все дома.	11.10 «Вести».	10.20 Едим дома.	13.50 Драма «Человек без лица». (США).	10.00 «Хорошие песни».	10.55 «Реальные истории». Телекурсы.
11.20 «Фазенда».	11.20 Х/ф «В двух километрах от Нового года».	10.55 «Живая легенда». С. Михалков.	16.10 Драма «Поворот». (США-Франция).	12.00 Т/с «Кадетство».	11.30 «События».
12.00 Новости.	13.00 «Гром над палубой. Судьба авианосца».	11.55 «Тор Gear».	18.00 «Клуб бывших жен».	14.00 «Снимите это немедленно».	11.40 Х/ф «Елки-палки!»
12.20 Х/ф «Доктор Живаго».	14.00 «Вести».	12.30 «Чрезвычайное происшествие».	19.00 Такси в Питере.	15.00 «Мать и дочь».	13.25 «Приглашает Б. Ноткин».
16.30 «КВН». Премьер-лига.	14.20 «Фитиль N143».	13.00 «Сегодня».	19.30 Т/с «Женская лига».	16.00 «Истории в деталях».	13.55 «Детективные истории: И дождь смывает все следы». ч. 2.
18.00 Вечерние новости.	15.00 «Вести. Дежурная часть».	13.25 Т/с «Казус Кукоцкого».	20.00 «Битва экстрасенсов».	16.30 «6 кадров».	14.30 «События».
18.10 Детектив «Развод и девичья фамилия».	15.35 «Честный детектив».	15.25 Д/с «Победившие смерть».	21.00 «Дом-2. Про любовь».	16.45 Т/с «Гордость».	14.55 Московские профи.
21.00 Время.	16.05 Х/ф «Об этом лучше не знать».	16.00 «Сегодня».	22.00 «Комеди клуб».	21.00 Х/ф «Что могло быть хуже?». (США).	15.25 «Скандальная жизнь». Квартирный вопрос.
21.20 Детектив «Развод и девичья фамилия».	17.40 М/ф «Возвращение блудного попугая».	16.25 «Один день. Новая версия».	23.00 Смех без правил.	23.00 Х/ф «Монстр». (США-Германия).	16.15 Концерт ко Дню военно-морского флота.
22.30 Х/ф «Девушка из Джерси».	18.10 Т/с «Опера. Хроники убойного отдела».	17.00 «Своя игра».	0.00 «Секс» с А. Чеховой.	1.10 Х/ф «Крик-3». (США).	17.25 Боевик «Черные береты».
0.30 «Идолы». А. Шварценеггер.	20.00 «Вести».	17.55 Т/с «Кодекс чести-3».	0.30 «Дом-2». «После заката».	3.10 Х/ф «От заката до рассвета-3. Дочь палача». (США).	19.00 Т/с «Проклятые короли». (Франция).
1.20 Х/ф «Только она — единственная».	20.15 Х/ф «Возвращение блудного папы».	19.00 «Сегодня».	1.00 Наши песни.	4.40-5.30 «История о нас». 2 с.	21.00 «События».
3.25 Детектив «Яд от детектатора».	22.20 «Новая волна-2007».	19.40 «Чистосердечное признание».	1.10 Комедия «Встреча с отцом». (США).		21.25 Х/ф «На Верхней Масловке».
	1.05 Х/ф «Другой мир-2: эволюция». (США).	20.10 «Кремлевские жены».	3.05 «Дом-2. Зимовка».		23.55 «События».
	3.15 Т/с «Взгляды». (США).	21.05 Т/с «Иное».	3.55 Т/с «Замуж за миллионера».		0.10 Х/ф «Там, где сердце».
		23.00 Т/с «Рим». (США).	4.40-5.30 «Лучшие анекдоты из России».		2.35 Х/ф «Нужные люди».
		1.15 Боевик «Призраки тьмы».			4.10 Х/ф «Король-олень».
		3.10 «Криминальная Россия».			
		4.00 Т/с «Казус Кукоцкого».			

Свадьба

Все для подарка
Все для праздника

СВАДЬБА



**ДЕНЬ
РОЖДЕНИЯ**

ГАММА

Подарочная упаковка
ВОЗДУШНЫЕ ШАРЫ

открытки

плакаты

приглашения

грамоты

конверты

СВАДЕБНЫЕ УКРАШЕНИЯ

приколы

атрибуты праздника

сувениры

оптовая торговля низкие цены система скидок

г. Саратов, ул. Яблочкова, 24 E-mail: gamma-saratov@mail.ru
тел. (8452) 48-15-15, 26-09-04, 43-62-49, 27-85-94

г. Саратов, Сенной рынок, 2 этаж e-mail: gamma-saratov@ru
тел.: (8452) 60-00-55

Прошло несколько недель, месяцев, лет, после вашего знакомства, и вы услышали волшебные слова «Я хочу, чтобы ты стала моей женой!» и с этой самой минуты ваша жизнь превращается в предсвадебные хлопоты.

Свадьба - счастливое и волнующее событие в жизни каждого человека. Свадебное торжество сегодня - это сочетание вековых традиций, обычаев и самых современных технологий. Поэтому организация и проведение свадьбы сложный и кропотливый процесс, требующий много времени, сил и профессионализма. Как ничего не забыть, все предусмотреть и соединить в единое целое сказочное торжество? О чем нужно позаботиться молодоженам и их родителям? Что такое помолвка, где и как праздновать свадьбу, как выбрать тамаду, рассчитать количество приглашенных гостей? Мы ответим на эти и многие другие вопросы.

Салон "Свадьба"

Свадебные платья
от 2 до 15 тыс.руб.

Прокат.

Вечерние наряды.

Бисерная фата.

Украшение кортежа.

т. 30-30-54

Трнавская 10

(за администрацией у выставочного зала)

центр "Василиса"

Все лучшее для Вашей свадьбы

**СВАДЕБНЫЕ
ПЛАТЬЯ**

От 2500 до 14500 руб. Размеры от 38 до 64

МИНСКАЯ, 8
(ЗА МАГ. "РЕВАНШ")

62-64-96

с 10.00 до 19.00
ВОСКРЕСЕНЬЕ до 15.00

Кинотеатр «Мир»

НА ЭКРАНАХ КИНОТЕАТРА «МИР»

ФАНТАСТИЧЕСКИЙ ЭКШН «ТРАНСФОРМЕРЫ»

Две внеземные цивилизации — Аутоботы и Десептиконы — ведут многовековую войну за гегемонию во Вселенной. Полемика становится Земля, и будущее нашей цивилизации ставится под вопрос. Ведь люди что муравьи для всемогущих инопланетян.

этого мало — он тайне лелеет надежду стать заправским шеф-поваром. Родственники Реми, привыкшие питаться отбросами, корят его за предательство традиций крысиного племени; работники ресторана стараются извести; и только поваренок Лингвини разделяет склонность Реми к несбыточным мечтам.

С 26 ИЮЛЯ НА ЭКРАНАХ КИНОТЕАТРА «МИР»

МИРОВАЯ ПРЕМЬЕРА! МИСТИЧЕСКИЙ ТРИЛЛЕР «1408»

Экранизация одноименного рассказа Стивена Кинга. Журналист Майк Энслин специализируется на развенчании мифов о мистических явлениях. Очередной этап его работы связан с пользующейся дурной славой комнатой 1408 в нью-йоркском отеле «Дельфин». Скептик Энслин, полагающий, что истории об ужасных призраках в гостиничном номере — всего лишь очередной миф, сам вселяется в комнату 1408. Вскоре он понимает, что впервые в своей практике столкнулся с настоящим сверхъестественным кошмаром...

С 26 ИЮЛЯ НА ЭКРАНАХ КИНОТЕАТРА «МИР»

МИРОВАЯ ПРЕМЬЕРА!

КОМЕДИЯ «10 ШАГОВ К УСПЕХУ»

Никому не придет в голову, что голливудская суперзвезда, у ног

В "Валькирия"
сеть ломбардов

**Выдаем ссуды под залог
на самых выгодных условиях!**

ул. Ф. Социализма, 21 (зд. "Балаково-Банка")

тел. 44-53-33

ул. Шевченко, 122 (м. Горький Хлеб)

тел. 8 927-629-26-05

ул. Трнавская, 6

тел. 39-34-90

ул. Трнавская, 34 (м. Шерри)

тел. 68-14-10

услуги тиснения и ламинирования
Распродажа ювелирных изделий

тел. 8 927-629-26-05

ул. Трнавская, 6
тел. 39-34-90

ул. Трнавская, 34 (м. Шерри)
тел. 68-14-10

услуги ксерокопирования и ламинирования
**Распродажа ювелирных изделий
ПО НИЗКИМ ЦЕНАМ!**

МИНСКАЯ, 8
(ЗА МАГ. "РЕВАНШ")

62-64-96

с 10.00 до 19.00
воскресенье до 15.00

Кинотеатр «Мир»

НА ЭКРАНАХ КИНОТЕАТРА «МИР»

ФАНТАСТИЧЕСКИЙ ЭКШН «ТРАНСФОРМЕРЫ»

Две внеземные цивилизации — Аутоботы и Десептиконы — ведут многовековую войну за гегемонию во Вселенной. Поле боя неожиданно становится Земля, и будущее нашей цивилизации ставится под вопрос. Ведь люди что муравьи для всемогущих инопланетян.

БОЕВИК «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК 4.0»

На этот раз Брюс Уиллис (т.е. Джон МакЛейн) будет спасать Штаты от группы интернет-террористов, обирающих буквально «выключить» Соединенные Штаты Америки. А учитывая, что Брюс (т.е. Джон) — человек старой формации, то в деле борьбы с современными технологиями ему, кроме старой доброй «Беретты», понадобится молодой, недисциплинированный, но очень талантливый помощник.

КОМЕДИЯ СО ВКУСОМ! «РАТАТУЙ»

Крыс Реми живет в подвале пафосного парижского ресторана и ежедневно рискует жизнью, добывая на кухне кусочки и крошки, оставшиеся от шедевров кулинарного искусства. Но гурману Реми

Экранизация одноименного рассказа Эмиль Золя. Майк Энслин специализируется на развенчании мифов о мистических явлениях. Очередной этап его работы связан с пользующейся дурной славой комнатой 1408 в нью-йоркском отеле «Дельфин». Скептик Энслин, полагающий, что истории об ужасных призраках в гостиничном номере — всего лишь очередной миф, сам вселяется в комнату 1408. Вскоре он понимает, что впервые в своей практике столкнулся с настоящим сверхъестественным кошмаром...

С 26 ИЮЛЯ НА ЭКРАНАХ КИНОТЕАТРА «МИР»

МИРОВАЯ ПРЕМЬЕРА!

КОМЕДИЯ «10 ШАГОВ К УСПЕХУ»

Никому не придет в голову, что голливудская суперзвезда, у ног которого лежит целый мир, может возвращаться в Лос-Анджелес на старой разбитой колыхаге... Получив новую роль, актер уезжает из «Фабрики грез», чтобы вжиться в образ. Столкнувшись с обычной жизнью, кумир миллионов оказался беспомощным, как рыба на песке. Он попадает в переплет нереальных приключений, и вынужден довериться простой продавщице из супермаркета, чтобы добраться домой. Простая поездка выливается в потрясающее путешествие, полное острых моментов, случайных встреч, нелепых курьезов и неожиданных совпадений...

ВСЕ ПОДРОБНОСТИ О ФИЛЬМАХ, КОТОРЫЕ ВЫ СМОЖЕТЕ ПОСМОТРЕТЬ НА ЭКРАНЕ КИНОТЕАТРА «МИР», ВРЕМЯ СЕАНСОВ, СТОИМОСТЬ БИЛЕТОВ, ФОРУМ И МНОГО ИНТЕРЕСНОГО НА САЙТЕ РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОГО ЦЕНТРА «МИР»: www.kinoteatrmir.ru.

Телефон для справок: 33-28-44.

Отдых

ТУРИСТИЧЕСКАЯ ФИРМА
ВОЯЖ

★ Горящие туры в Турцию!

Вылет из Саратова, Самары, Москвы

★ Отдых на любой вкус!

от «эконом» - до «элитного»!

тел. 32-35-35, 32-36-36
ул. Трнавская, 6

ВЕСЕЛЬЕ И ОТДЫХ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ!

ВНИМАНИЕ! ТОЛЬКО 11 ДНЕЙ!
с 19 до 30 июля! У нас в гостях!

ЕВРО-ЛУНА-ПАРК

у-у-УЛЕТНЫЕ аттракционы

для любителей экстрима и

СКАЗОЧНЫЕ КАРУСЕЛИ

для малышей

г. Балаково

площадь между 5 и 8 мкр.

ВАС ждут в будни с 17.00 до 23.00

в выходные с 10.00 до 23.00

Примем на постоянную работу операторов аттракционов, водителя категории Е, кассира, повара, электрика, сварщика, механика

ВЕСЕЛЬЕ И ОТДЫХ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ!

ТАКСИ

668-068 КАСКАД 32-10-32

требуются водители с личным автомобилем ВАЗ 2110, 099, Волга

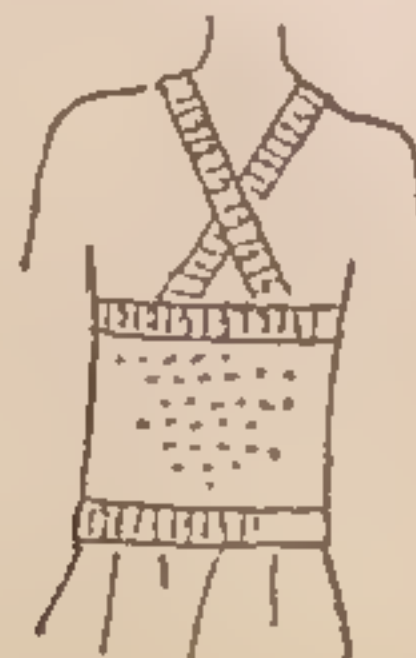
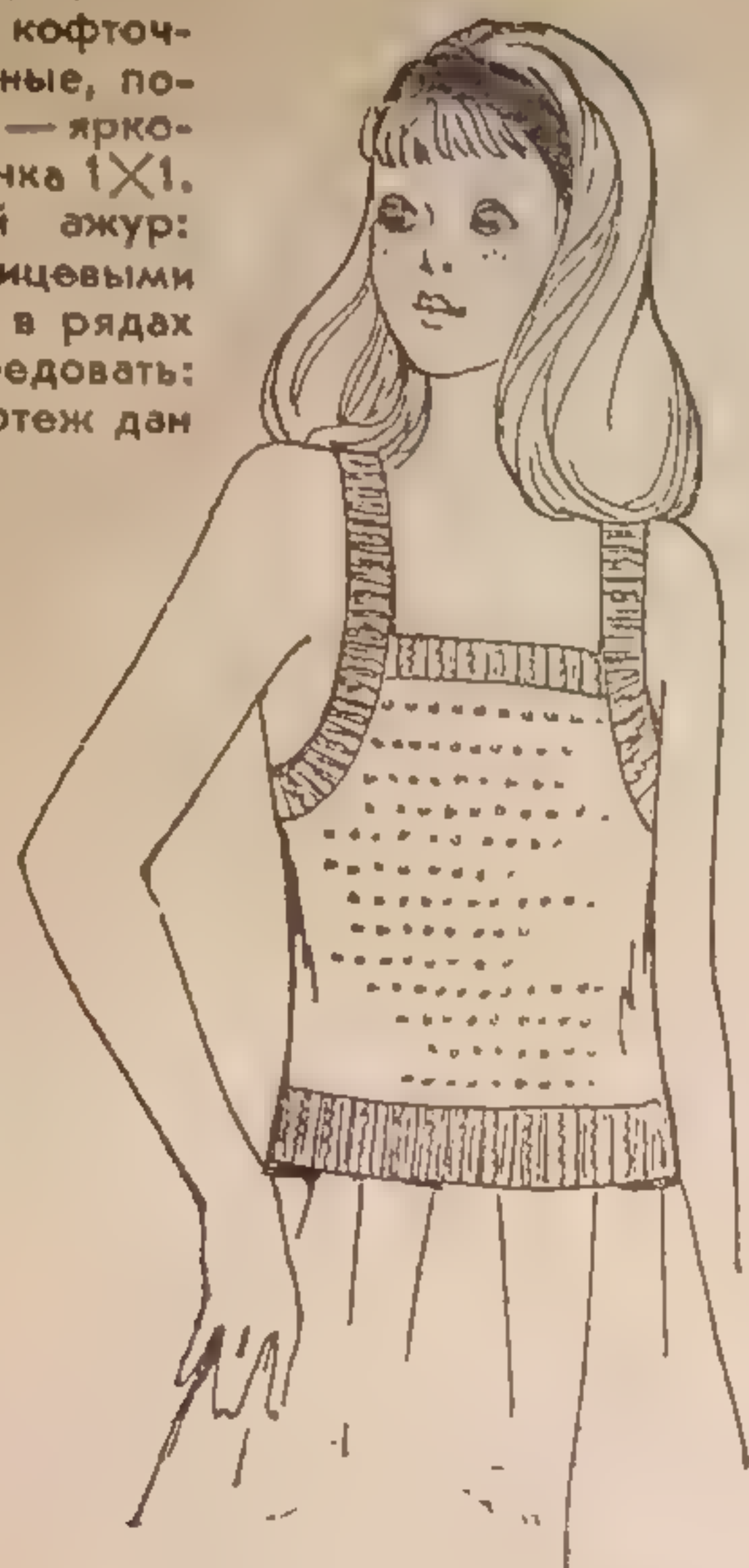
Учредитель: ИП Никифорова Л.Я. Редактор: Нестерук О.Я. Адрес редакции: 413864, г. Балаково, пр. Героев, 41, телефон: 33-80-77, 300-471, krasmarkbalakovo@mail.ru, 338077@mail.ru.
За содержание текстов объявлений и рекламы редакция ответственности не несет. Рекламуемые товары и услуги подлежат обязательной сертификации в случаях, предусмотренных законом.
Газета зарегистрирована Средне-Волжским Управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.

Распространяется бесплатно по почтовым ящикам жилых домов и организациям г. Балаково агентством «Крас Марк Курьер». Тираж г. Балаково: 40 000 экз., г. Пугачев: 9000 экз., г. Вольск: 9 000 экз.

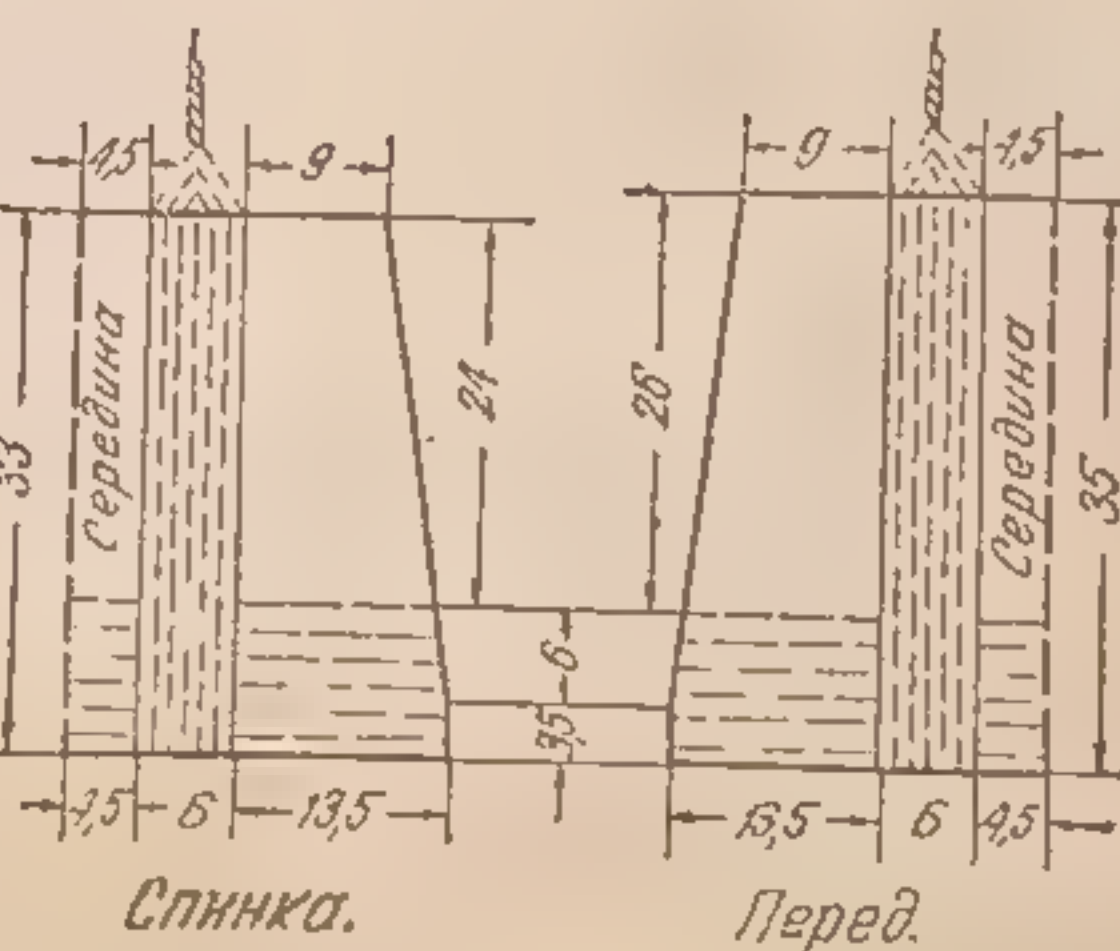
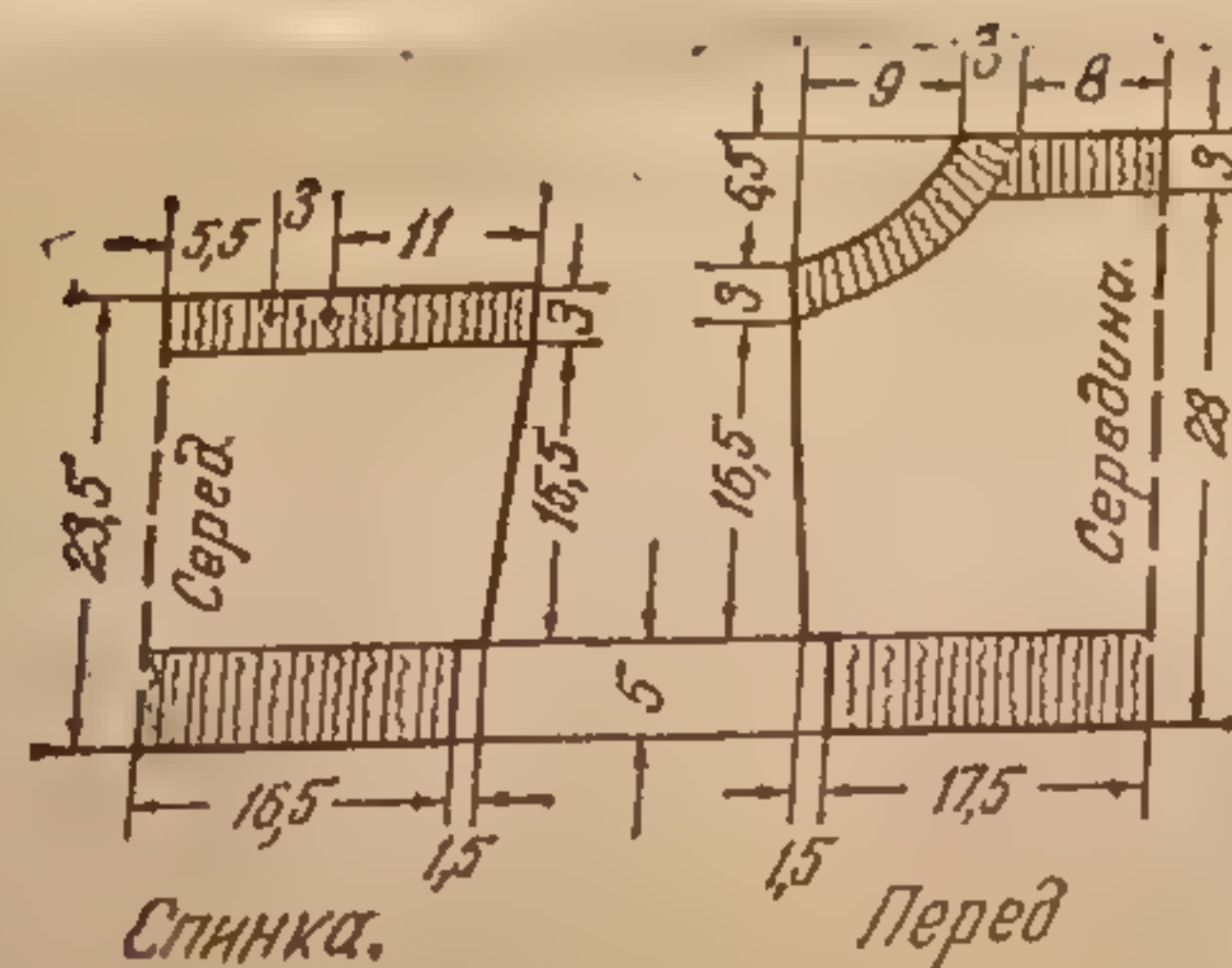
Распространяется бесплатно по почтовым ящикам жилых домов и организациям г. Балаково агентством «Крас Марк Курьер». Тираж г. Балаково: 40 000 экз., г. Пугачев: 9000 экз., г. Вольск: 9 000 экз.

Распространяется бесплатно по почтовым ящикам жилых домов и организациям г. Балаково агентством «Крас Марк Курьер». Тираж г. Балаково: 40 000 экз., г. Пугачев: 9000 экз., г. Вольск: 9 000 экз.

Из кроше, криса или тонкой шерсти открытая летняя кофточка, связанная на спицах. Чтобы она получилась нарядной, вязать ее лучше из ниток разных цветов. Например, основная вязка белой пряжей, бретели, переходящие в бейку по верхней части кофточки, — ярко-синие или зеленые, поперечная полоска и низ — ярко-красные. Отделочная резинка 1X1. Основной узор — легкий ажур: полосы, выполненные лицевыми и изнаночными петлями, в рядах изнаночных петель чередовать: 2 петли вместе, накид. Чертеж дан на 42-й размер.

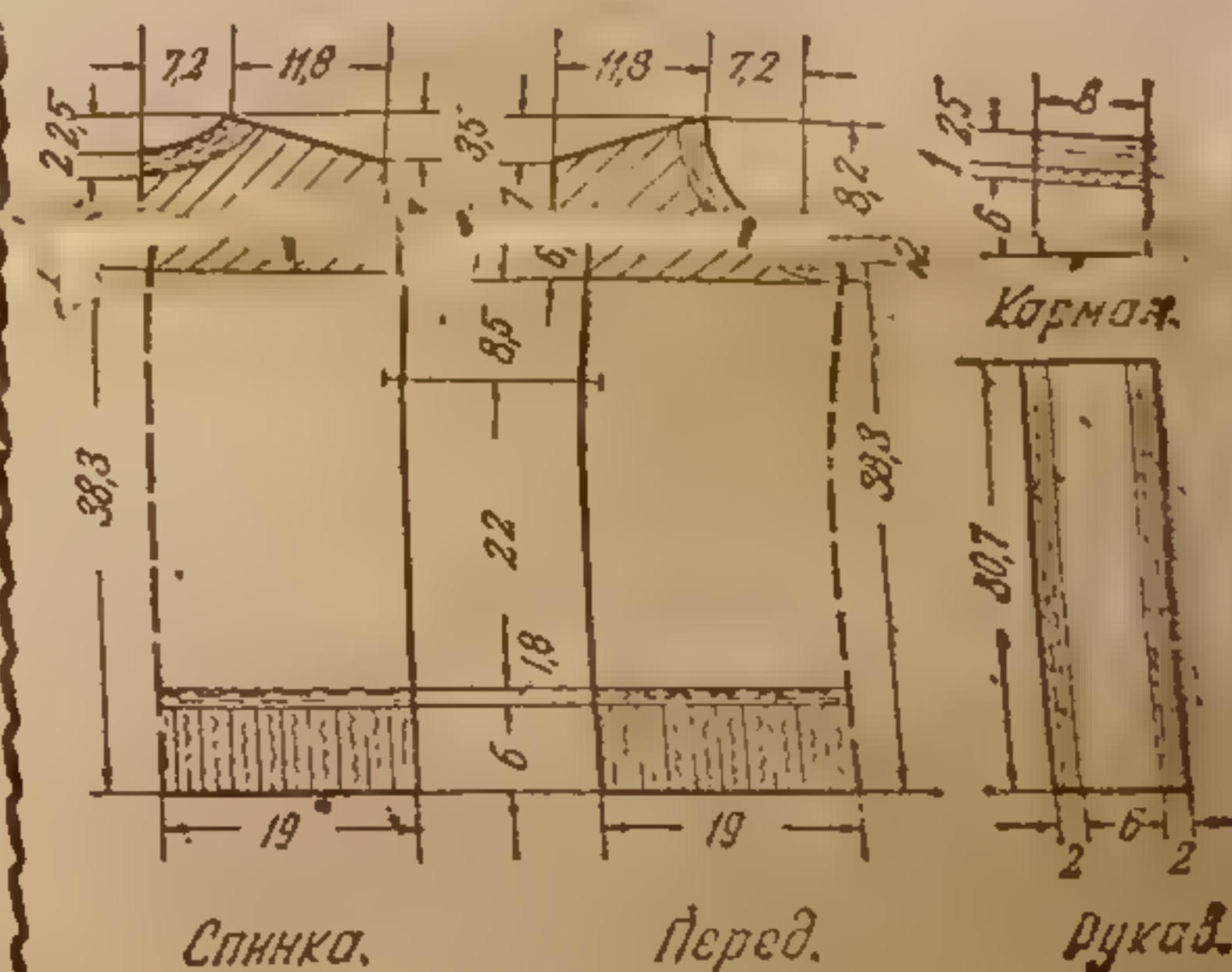
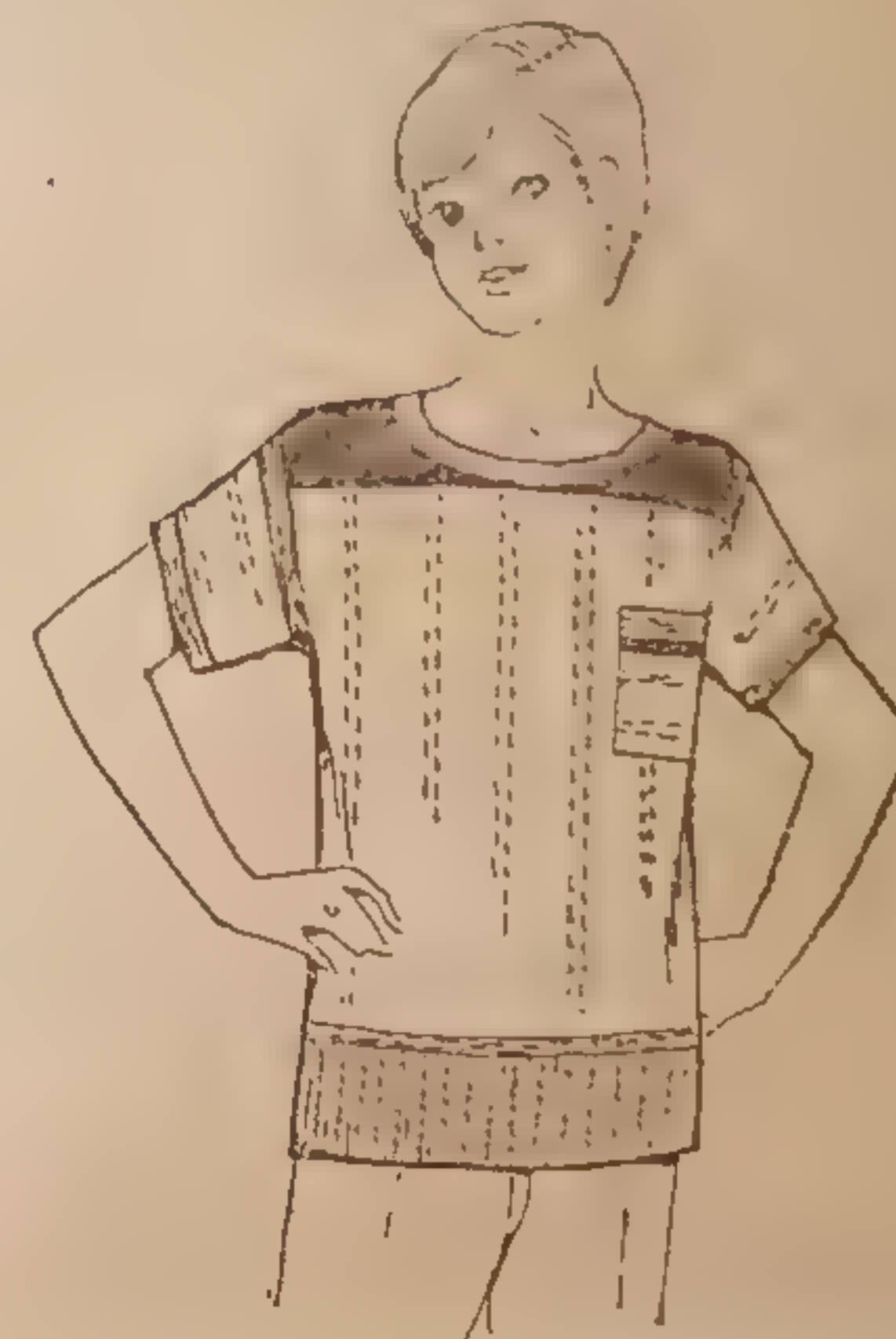


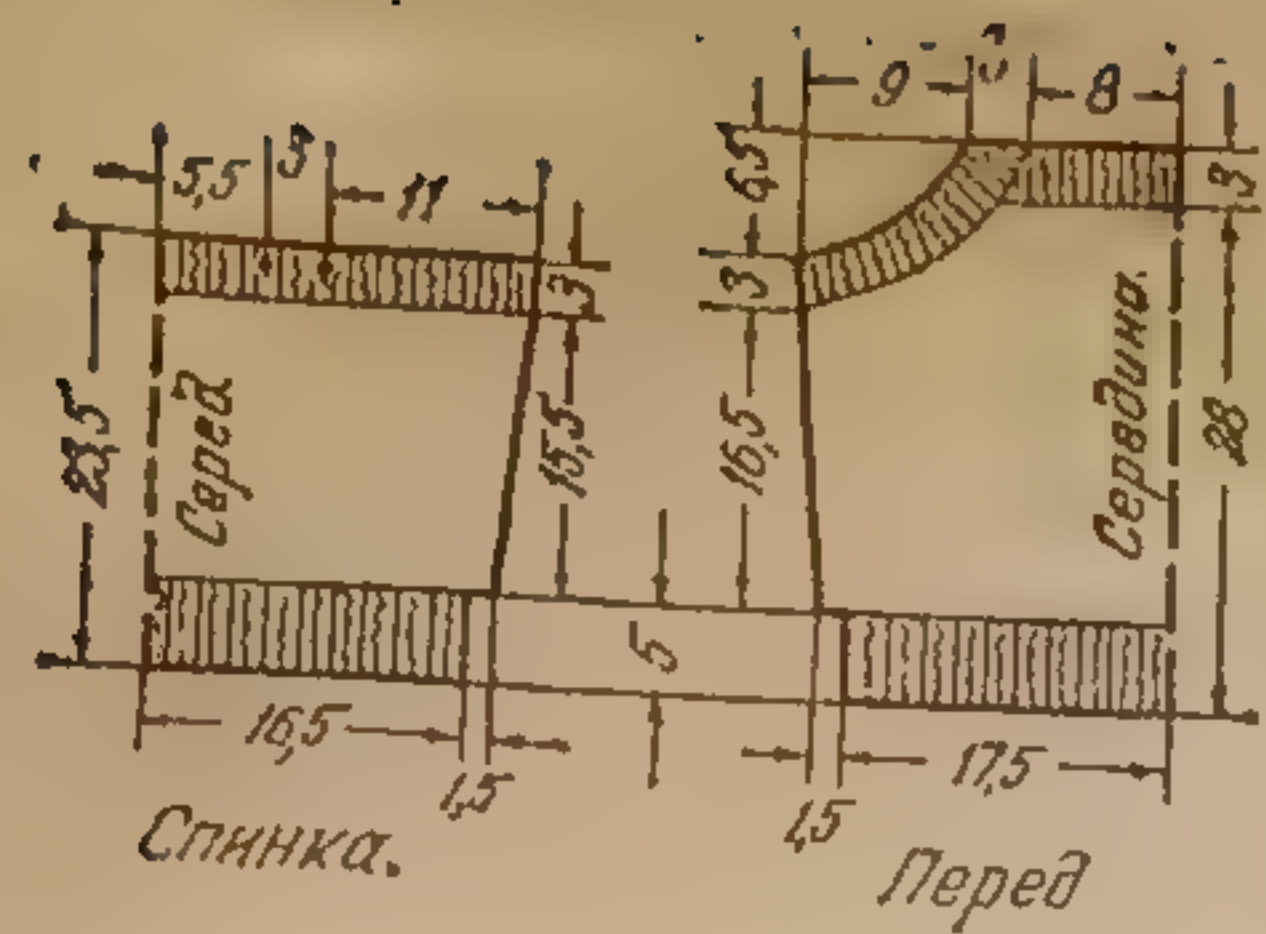
ВЯЖЕМ



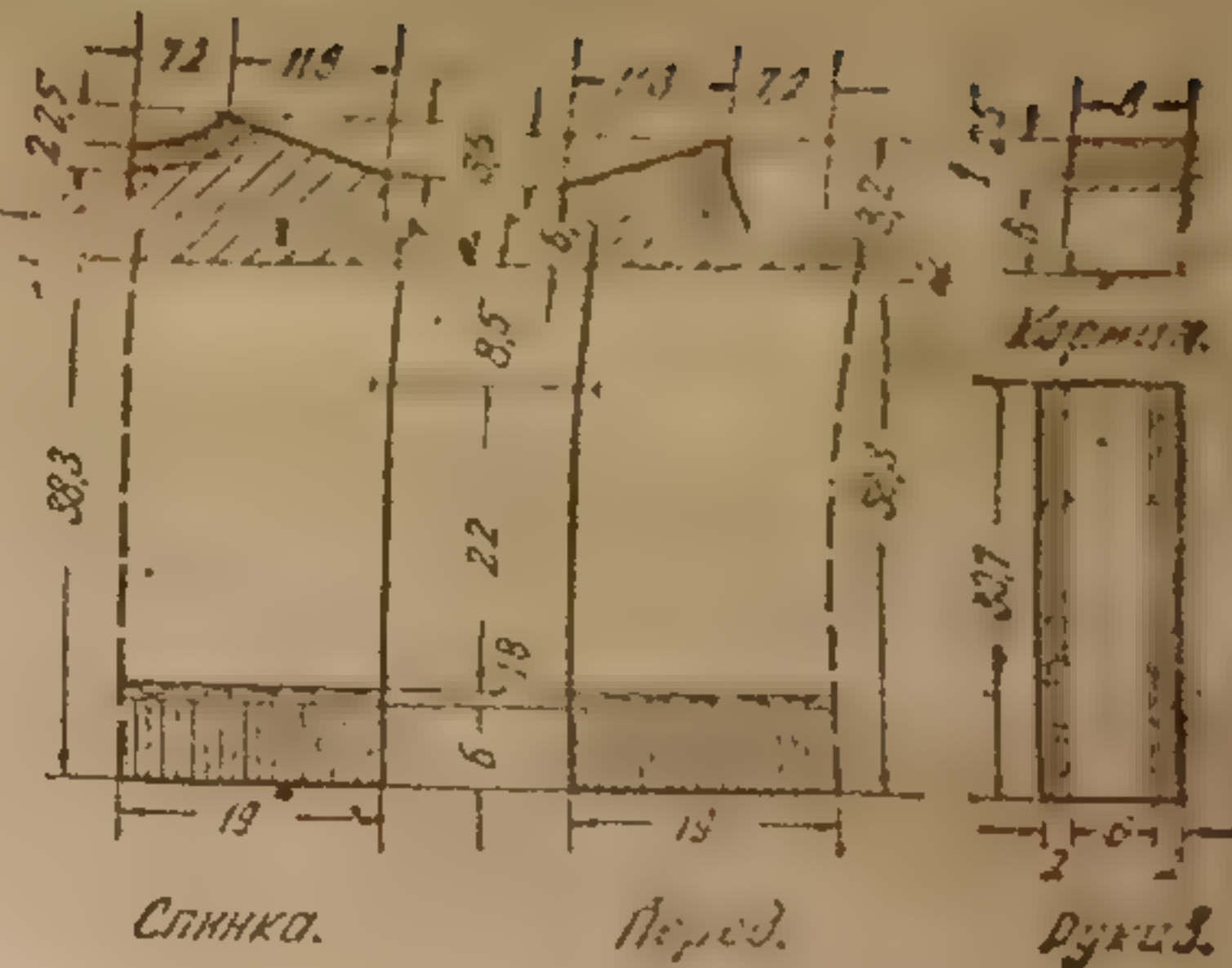
Такую блузку-маечку нетрудно связать крючком, узор ее — вычайно прост: сетка, образуемая столбиками с накидом, между которыми по одной воздушной петле. В отверстия сетки по низу блузки продернуты цветные нити. Такие же нити образуют полосы спереди и сзади блузки, собранные в пучок, они становятся бретелями, которые на плечах завязываются. Цвета ниток могут быть любыми, но лучше смотрятся контрастные. Чертеж дан на 40-й размер.

Рубашка из хлопчатобумажных ниток для мальчика или девочки может получиться очень нарядной, если вязать пряжу трех цветов. Из белой связать на спицах резинку по низу и основную часть переда, спинки, рукавов и часть кармана. Кокетку и полосу на кармане сделать ярко-красными. Синие узкие полосы связать вдоль резинки низа, по горловине, проймам, низу рукавов и верхнему краю кармана. Все, что связано синей и красной пряжей, — изнаночные петли. Резинка по низу — 1 лицевая, 2 изнаночные. Основной узор: ажур на фоне изнаночных петель (чередовать две петли вместе и накид). Чертеж дан для 36-го размера.



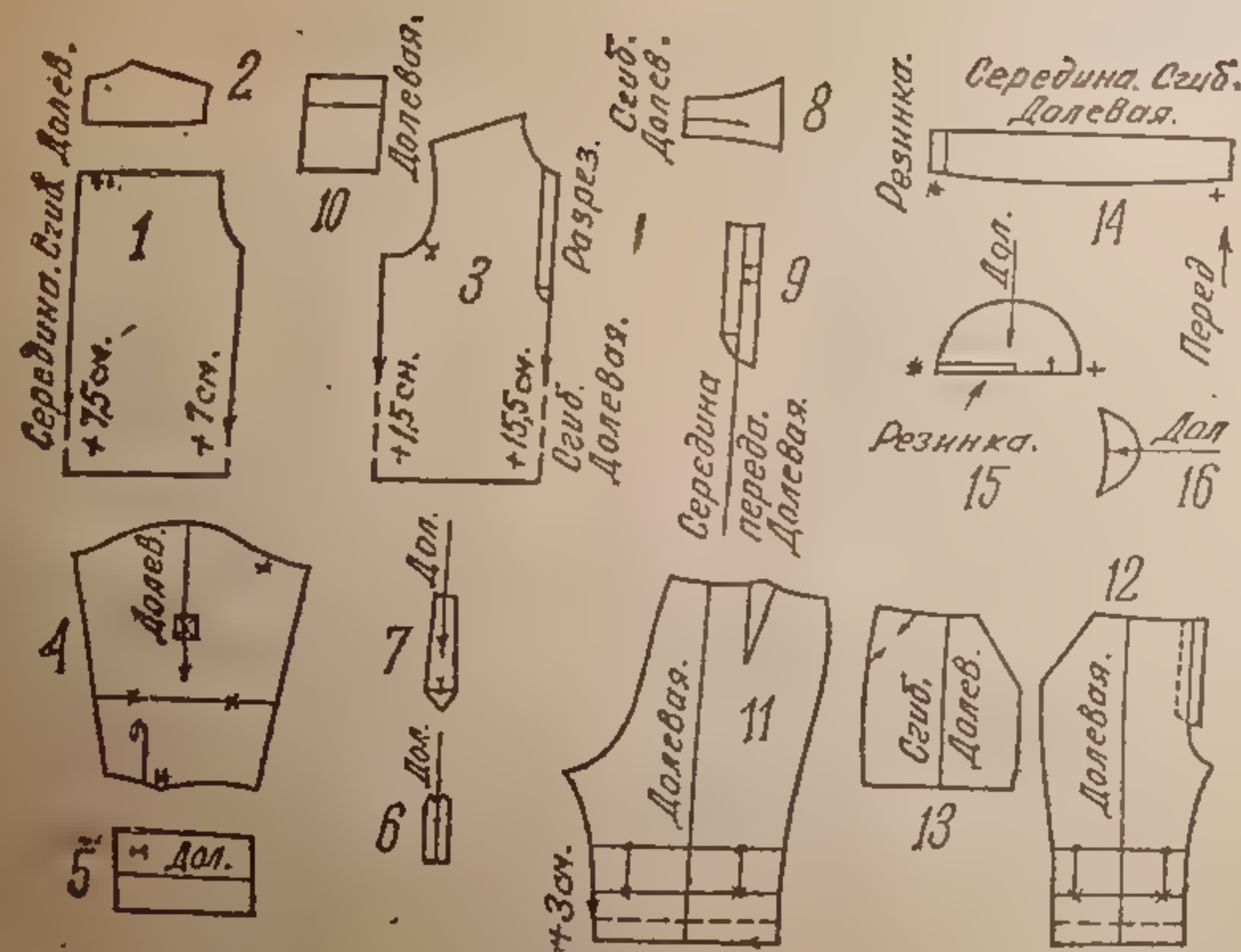


Такую блузку-маечку нетрудно связать крючком, узор ее вычайно прост: сетка, образуемая столбиками с накидом, между которыми по одной воздушной петле. В отверстия сетки по низу блузки продернута цветные нити. Такие же нити образуют полосы спереди и сзади блузки, собранные в пучок, они становятся бретелями, которые на плечах завязываются. Цвета ниток могут быть любыми, но лучше смотрятся контрастные. Чертеж дан на 40-й размер.



НАШИМ

ДЕТЯМ



Условные обозначения:

Рубашка для мальчика, разн. 42

1. Спинка	1дет.	-----
2. Кокетка спинки	1дет.	-x-x-x-x-
3. Перед	1дет.	-----
4. Рукав	2дет.	-o-o-o-
5. Манжета	2дет.	-v-v-v-
6. Планка разреза рукава	2дет.	- _ _ _ -
7. Пята к рукаву	4дет.	-z-z-z-z-
8. Воротник	2дет.	-oo-oo-
9. Планка переда	2дет.	-v-v-v-v-
10. Карман	1дет.	-l-l-l-l-

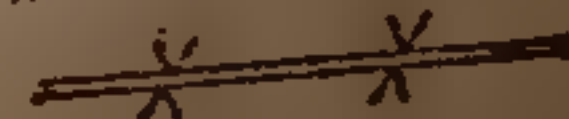
Шорты для мальчика, размер 42

11. Задняя половинка шорт	2дет.	-----
12. Передняя половинка шорт	2дет.	-----
13. Бочок и мешковина карм.	2дет.	-w-w-

Кепка.

14. Средняя часть	1дет.	->->->-
15. Бочок	2дет.	-w-w-w-
16. Козырек	2дет.	->->->-

Линии соединения деталей:



[illegible][illegible][illegible][illegible]

Бесплатное приложение
к журналу «Работница» № 5 за 1980 год

Художник С. ТАБУНОВА
Конструктор Т. ЛЕСНОВА

НАШИМ ДЕТЯМ

ШЬЕМ

Купальник для малыша на бретелях, застегивающихся сзади на пуговицы. Уменьшенная выкройка 30-го размера, без припусков на швы. Расход ткани: 70 см при ширине 60 см.

Пляжный костюм для девочки, состоит из трусиков и лифа, который застегивается сзади на три пуговицы. Уменьшенный чертеж дан для 38-го размера, без припусков на швы. Расход ткани 1 м 10 см при ширине 60 см.

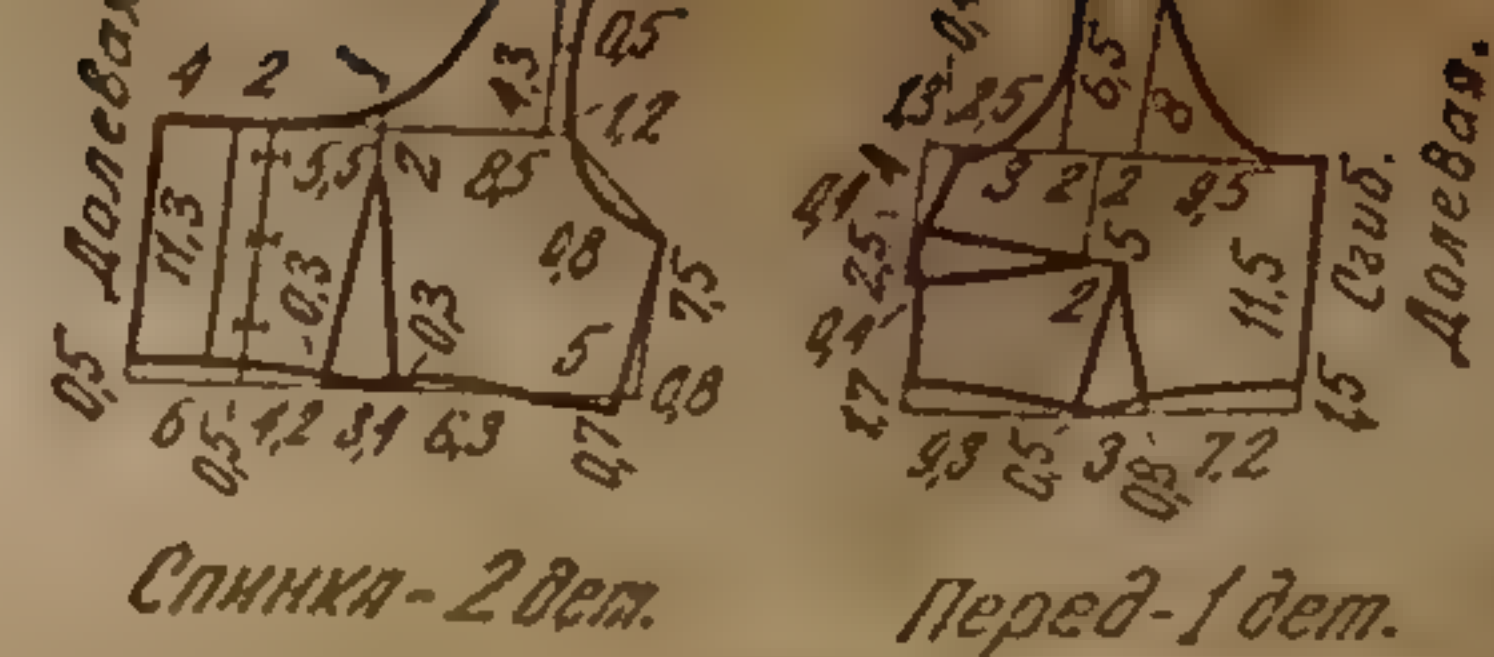
[illegible]



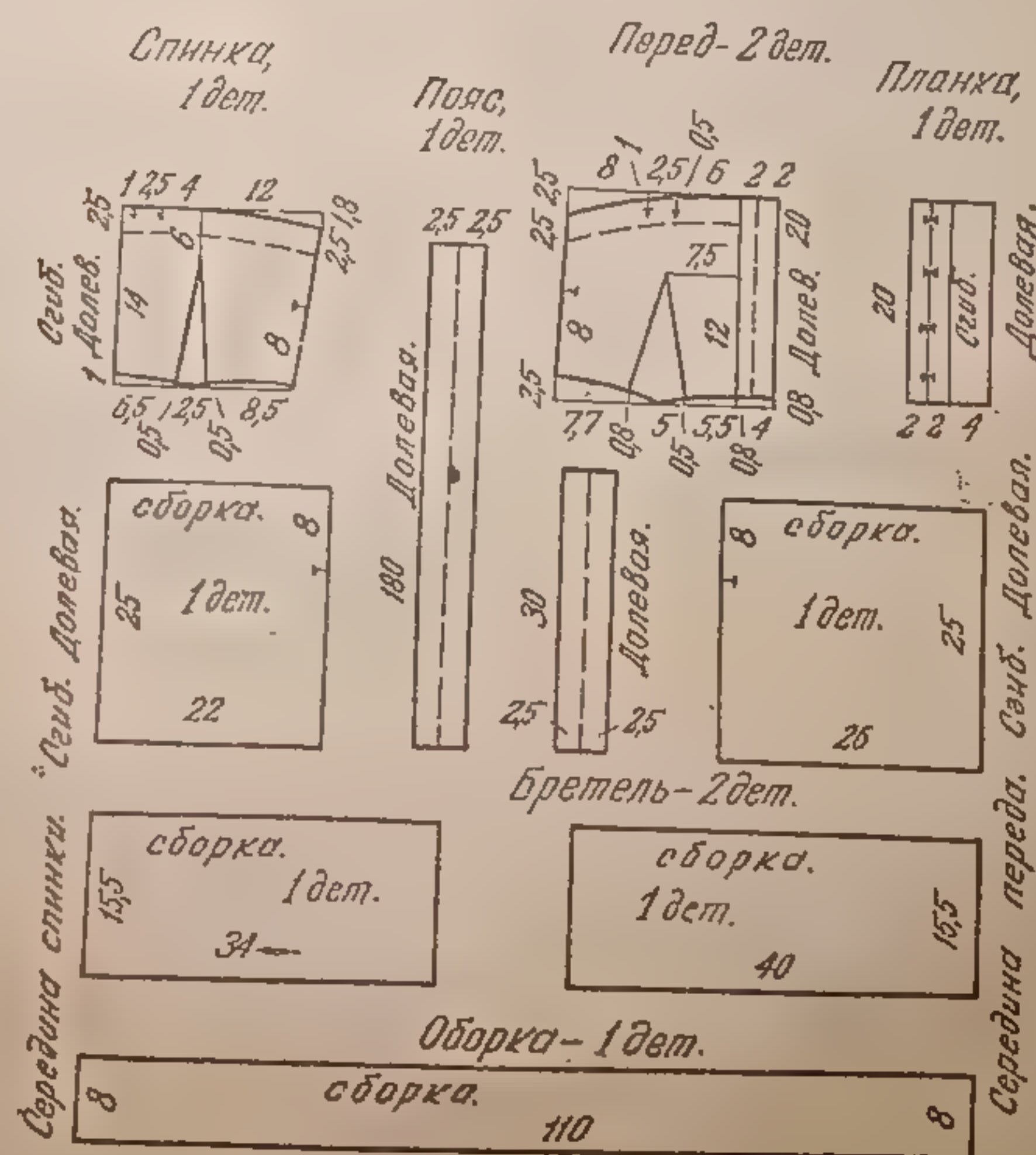
Такой сарафан — из двух разных по цвету и по рисунку тканей — можно сшить девочке для жарких летних дней. Мы даем уменьшенную выкройку сарафана 36-го размера. Верх переда и спинки обработать бейками налицую сторону — на чертеже они отмечены пунктирной линией. В шов, соединяющий бейки с лифом, втачать и бретельки. Планку с петлями для застежки притачать к правой части переда, для левой — сделать припуск и подвернуть его наизнанку. В левом боковом шве — застежка «молния». Оборку можно кроить по долевой, но можно и по поперечной нити. Отделка — выюничком. Чертеж дан без припусков на швы.

Расход ткани: в цветочек — 0,85 м, в горошек — 0,50 м при ширине 90 см.

рине 60 см.



НАШИМ ДЕТЯМ



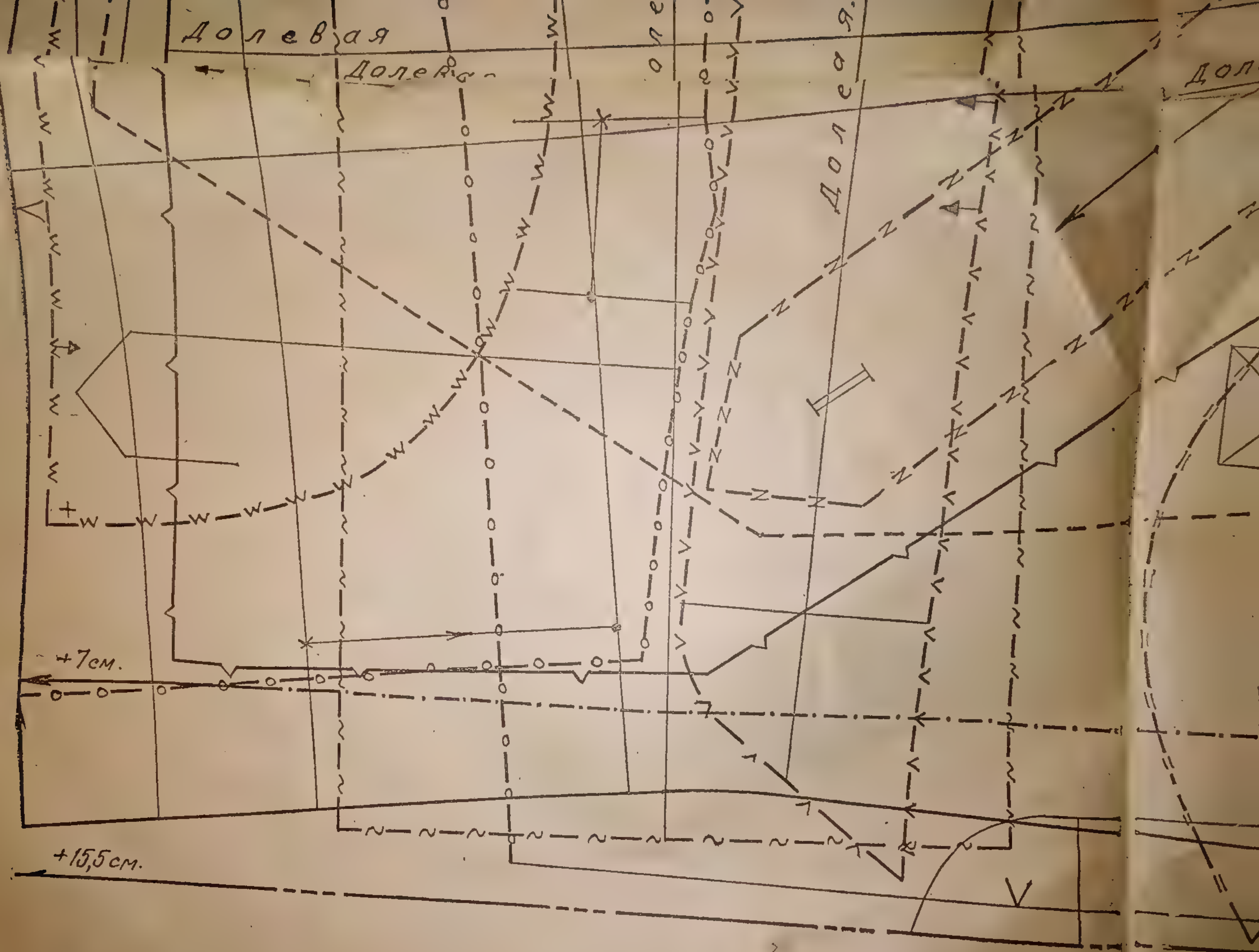
Летний комплект для мальчика: рубашка, шорты и кепка. Выкройка их для 42-го размера дана в натуральную величину на обороте приложения.

У рубашки длинные рукава, которые можно завернуть и застегнуть с помощью пат. На спинке — кокетка, из-под нее две небольшие мягкие складочки. Воротник, планка, застегивающаяся на навесную петлю, карман, кокетка, паты и низ рубашки отстрочены. Расход ткани: 2 м 20 см при ширине 90 см.

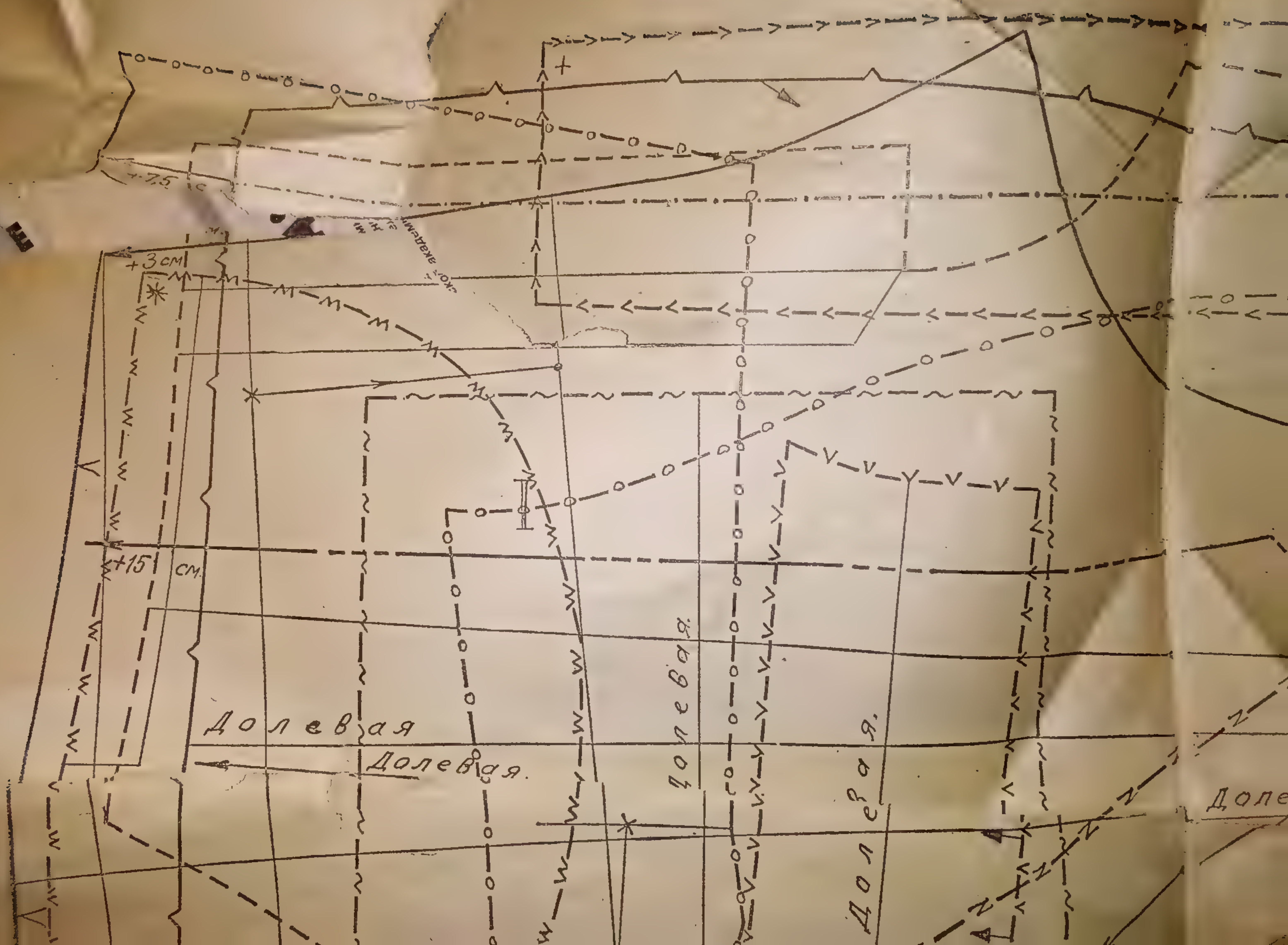
Шорты с отрезными бочками, которые переходят в «мешковину» карманов. Сзади вытачка. Застежка спереди на «молнию».

Кепка с резинкой годится на несколько размеров. В козырьке — плотная прокладка. Расход ткани на шорты и кепку: 1 м 20 см при ширине 130 см.

Выкройки без припусков на швы.



до-
мля
на
о в
во.
+ у
и



Долевая
Долевая.

Долевая.

Долевая я.

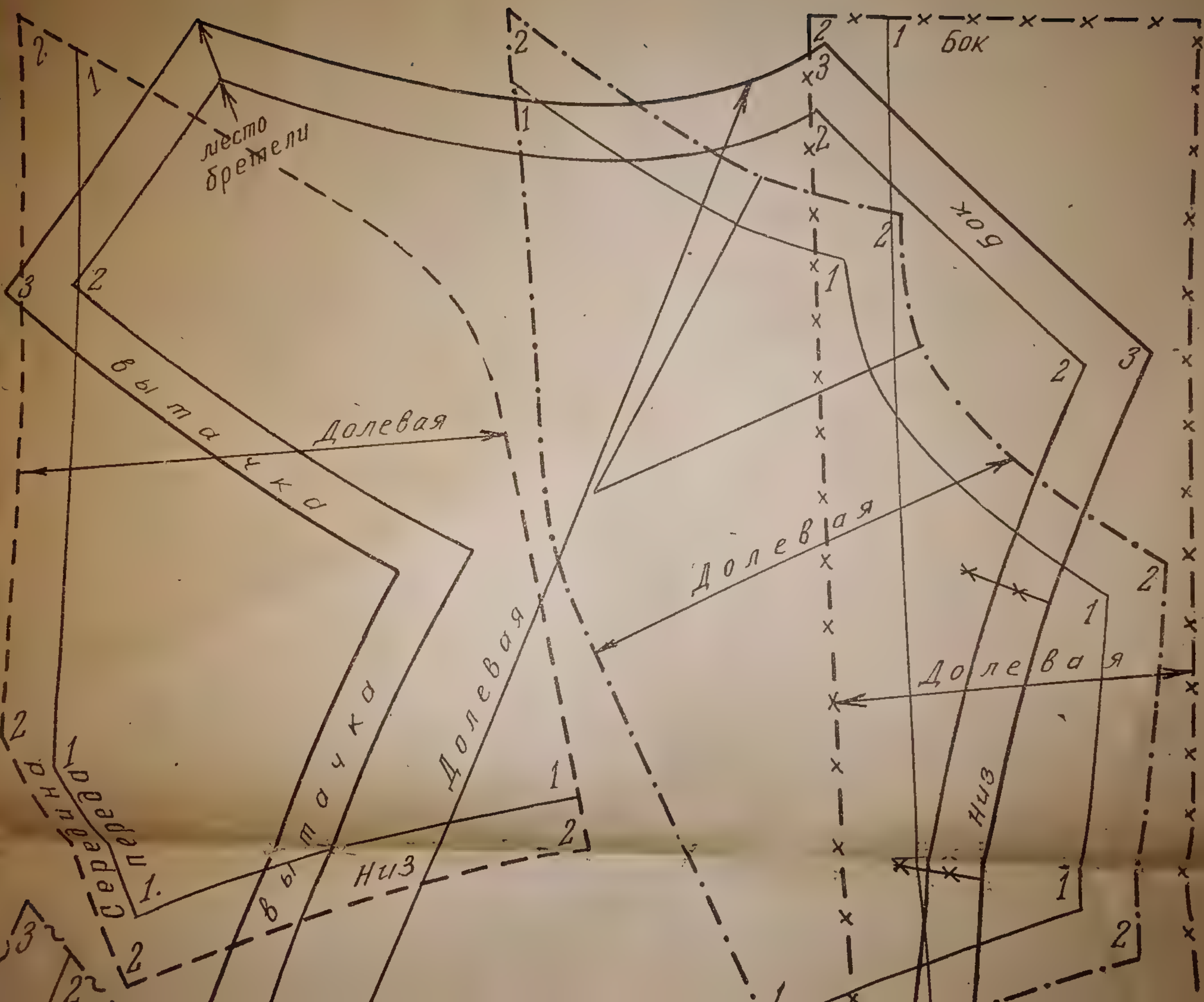
Доле

Долевая.

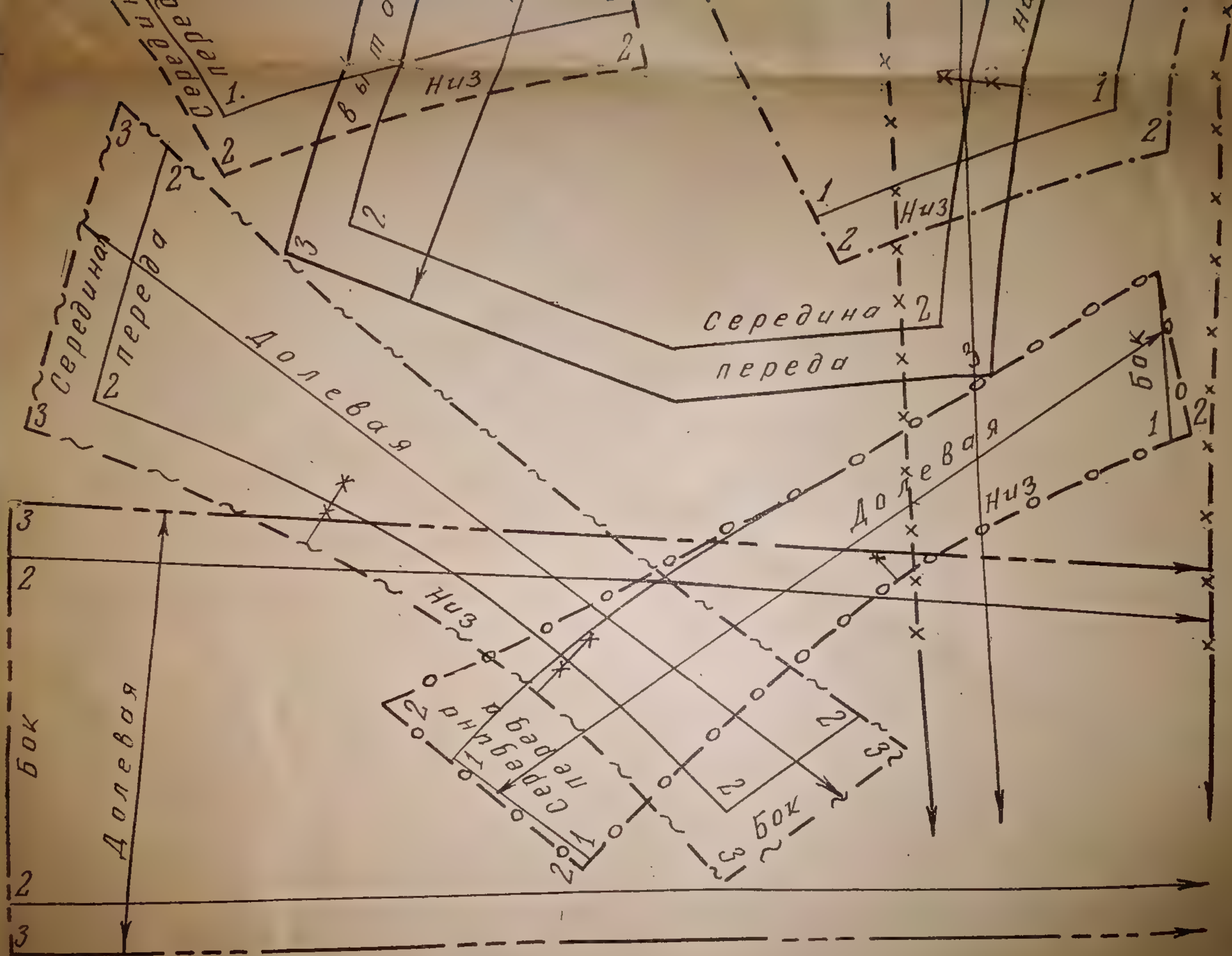
Донбас.



ТЮЧКИ
разм. 34



... что, а также длину
... на первом,
... предста-
... потому что, к
... или юбку. Я





Условные обозначения

Платье, размер 48, рост III		Мод. № 1
1. Перед	1 дет	_____
2. Кокетка передо	2 дет	—w—w—
3. Спинка	1 дет	— . — . — . — . —
4. Кокетка спинки	1 дет	—o—o—
5. Рукав	2 дет	_____
6. Переднее полотнище юбки	}	Длины в уменьшенном чертёже
7. Заднее полотнище юбки		
Линии соединения деталей.		_____

Мод. № 2

8. Перед	1 дет	—с—о—с—
9. Спинка	1 дет	— — — — —
10. Бочок	2 дет	—~—~—~—
11. Рукав	2 дет	— — — — —
12. Волан	1 дет	—z—z—z—
13. Рулик	2 дет	—x—x—x—
14. Заднее полотнище юбки		Длины в уменьшенном чертёже
15. Боковое полотнище юбки		
16. Переднее полотнище юбки		

П Р А З Д Н И Ч Н О Е П Л А Т Ь Е

1. Платье из одноцветного крепа — шелкового или шерстяного. По талии отрезное. В кулиску, настроенную по линии талии, вдевается резинка. Можно сделать иначе: прибавить при крое к низу лифа 1,5 см и потом настрочить лиф на юбку так, чтобы вдеть сюда резинку. Кокетка на полочках и спинке, край юбки и рукава отделаны шелковой тесьмой или бейкой из ткани другого цвета и фактуры. Современного кроя рукав, квадратная пройма. Головка рукава сильно присборена, а низ по запястью закреплен в две мягкие складки. Платье носят с нижней юбкой, сшитой из шелковой ткани — гладкокрашеной (но не из ткани платья) или в мелкий рисунок, например, в горошек. Кроится нижняя юбка по той же выкройке, что и юбка платья, но на 5 см длиннее. Выкройка платья для 48-го размера, III роста дана на обороте приложения: все детали, кроме юбки, — в натуральную величину, а юбка — в уменьшенном чертёже. Выкройку рукава, данную

в половинном размере, нужно развернуть, как показано на схеме. Не забудьте прибавить на швы.

2. Шелковое, отрезное по талии платье. Так же, как в предыдущей модели, в кулиске, расположенной по талии, продернута резинка, присбаривающая юбку и лиф платья. Бочка лифа отрезные, швы на четырехклинной юбке продолжают эти линии. В передних швах юбки расположены карманы. Длинный рукав вшит в квадратную пройму, низ его в сборку, обработан руликом. Глубоко вырезанная горловина оформлена воланами. При шитье платья вырез горловины сначала обрабатывается подкройной обтачкой, а затем к краю горловины по лицевой стороне пристрачивается заранее присборенный волан. Длинный пояс — рулик. Выкройка для 48-го размера, III роста дана на обороте приложения, лиф, рукав, волан — в натуральную величину, а юбка — в уменьшенном виде. Делая выкройку рукава, раз-

верните его, как показано на схеме, — в выкройке дана только половина рукава.

3. Цельнокроеное, полностью плиссированное платье из тонкого шерстяного или шелкового крепа. Свободный жилет, по низу которого продернута резинка, позволяющая варьировать его длину. Свободный, легко трансформирующийся воротник-хомут.

4. Отрезное по талии платье с модным рукавом «летучая мышь». Глубокий, до талии вырез со вставкой оформлен косым воланом. Двухшовная юбка, скроенная по косой с загибами, застегивается то с лица, то с изнанки.

5. Отрезное, слегка расклешенное книзу платье, с резинкой, продернутой по талии. По плечам спереди и сзади — кокетка, переходящая в подрез рукава. Прямой рукав с ластовицей. Воротник-стойка с планкой обработаны с изнанки тканью другого цвета. Нижняя юбка с кружевом кроится чуть длиннее самого платья.

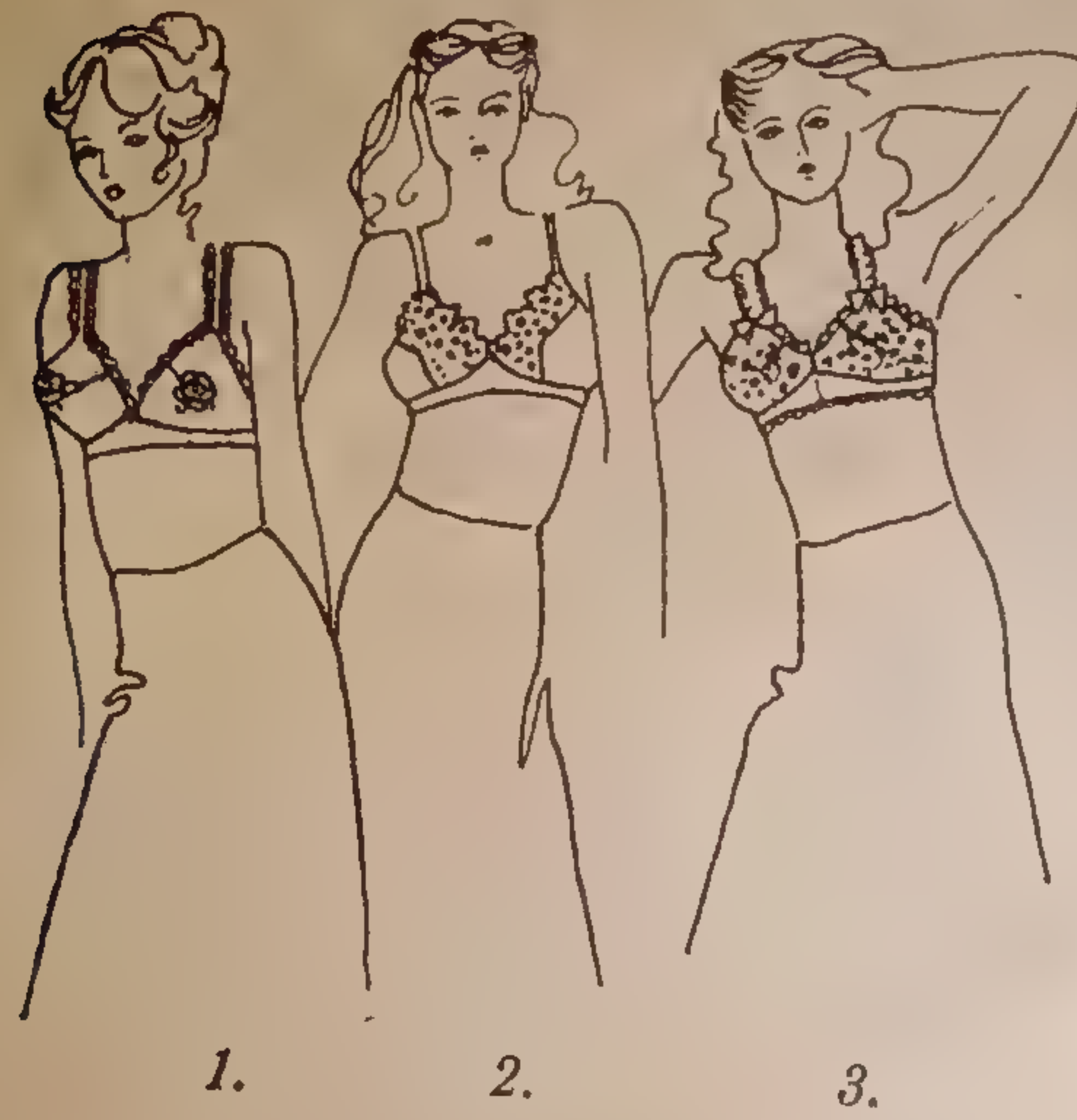


БЮСТГАЛЬТЕРЫ

Складки. Платье носят с нижней юбкой, сшитой из шелковой ткани — гладкокрашеной (но не мер, в горошек. Кроится нижняя юбка по той же выкройке, что и юбка платья, но на 5 см длиннее. Выкройка платья для 48-го размера, III роста дана на обороте приложения: все детали, кроме юбки, — в натуральную величину, а юбка — на уменьшенном чертеже. Выкройку рукава, данную

карманы. Длинный рукав вшит в квадратную пройму, низ его в сборку, обработан руликом. Глубоко вырезанная горловина оформлена воланами. При шитье платья вырез горловины вначале обрабатывается подкройной обтачкой, а затем к краю горловины по лицевой стороне пристрачивается заранее присборенный волан. Длинный пояс — рулик. Выкройка для 48-го размера. III роста дана на обороте приложения, лиф, рукав, волан — в натуральную величину, а юбка — в уменьшенном виде. Делая выкройку рукава, раз-

4. Отрезное по талии платье с модным рукавом «летучая мышь». Глубокий, до талии вырез со вставкой оформлен косым воланом. Двухшовная юбка, скроенная по косой с заплатами, застегивается то с лица, то с изнанки.
5. Отрезное, слегка расклешенное платье с длинным, с резинкой, подернутом по талии. По плечам спереди и сзади кокетка, переходящая в подкройную стойку с планкой обработаны с изнанки тканью другого цвета. Нижняя юбка с кружевом кроится чуть длиннее самого платья.



БЮСТГАЛЬТЕРЫ

Сшить бюстгалтеры можно из хлопчатобумажной или шелковой ткани, можно скомбинировать гладкий материал с кружевом, шитьем, гипюром, наконец, украсить вышивкой.

Бюстгалтеры на рисунках 1 и 3 выполняются по одним лекалам и отличаются только отделкой. В первой модели узкое кружево расположено по бретелям и обрамляет чашечки, в центре которых вышитые гладью цветки. В третьей модели чашечки целиком выкроены из гипюра или шитья, бретельки и низ бюстгалтера отделаны кружевом. В приложении для этих двух моделей дана одна выкройка в натуральную величину, без припусков на швы — для 2-го размера (тонкая линия), и для 3-го (жирная линия).

Бюстгалтер на рисунке 2 имеет чашечки иной формы, сшить его можно из гладкой ткани в сочетании с кружевом или шитьем. Выкройка в натуральную величину, без припусков на швы, дана для 1-го размера (тонкая линия) и для 2-го (жирная линия).

При необходимости выкройки можно увеличить до нужного размера: делаются прибавления по окружности чашечек, увеличивается вытачка, длина бочков и бретелек.

Несколько рекомендаций по обработке. Выкроив бретели шириной 5 см, их складывают вдвое и стачивают, отступив от края на 0,5 см. Разглаживают шов на две стороны и вывертывают бретельку — ширина ее в готовом виде 2 см — так, чтобы шов оказался с изнанки, посередине. Сшив чашечки, аккуратно обрабатывают их край кружевом и пришивают бретельки. Чашечки соединяют с лицевой частью вкладыша, который затем стачивается с бочком. Длина бочка регулируется по фигуре. Изнаночные части вкладыша настрачиваются так, чтобы все внутренние швы оказались закрытыми.

Застегивается бюстгалтер на специальные пластмассовые замочки, которые продаются в магазинах, но можно пришить крючки или пуговицы.

Художник И. КРУТИКОВА.
Конструктор Т. ЛЕСНОВА.

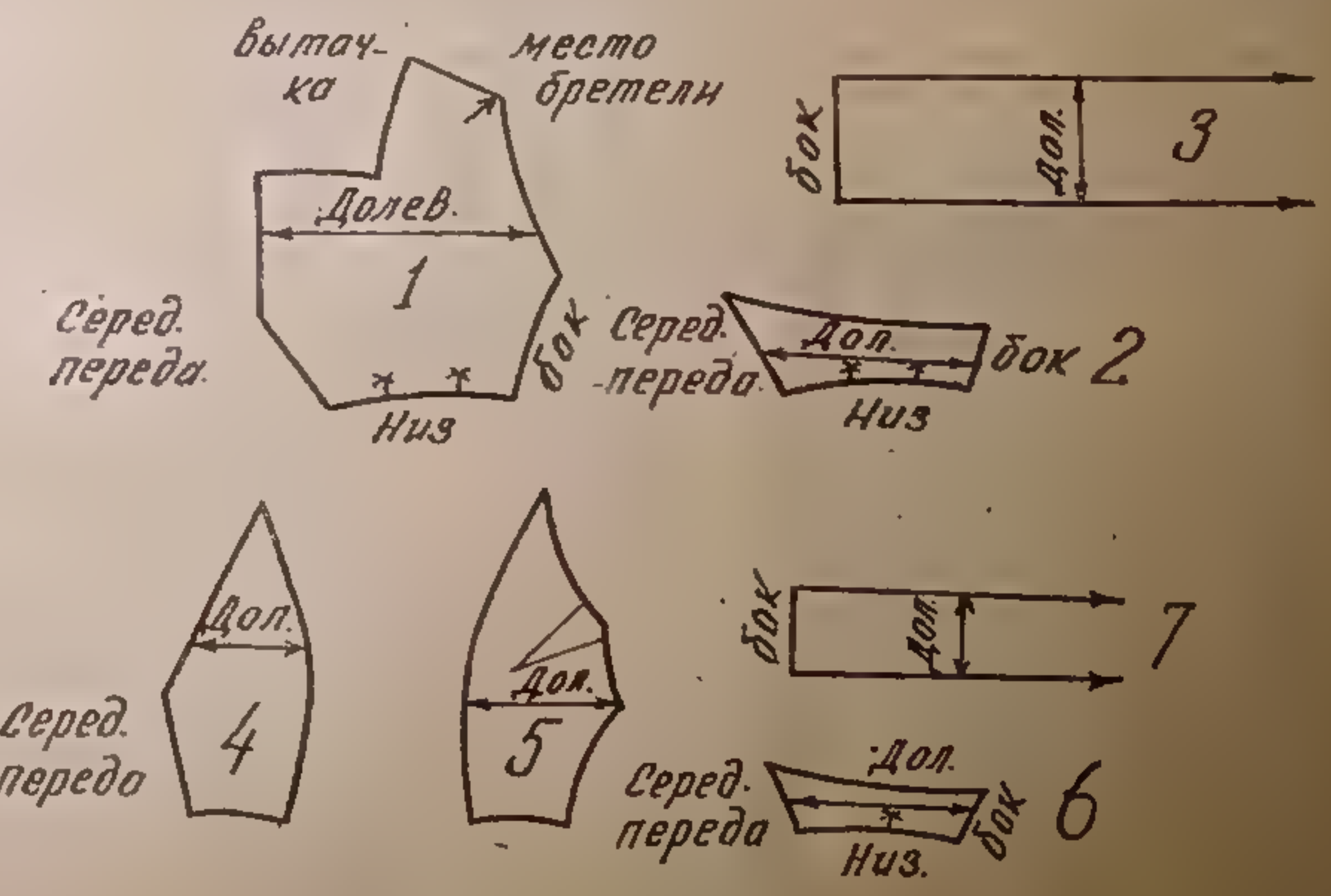
Условные обозначения:

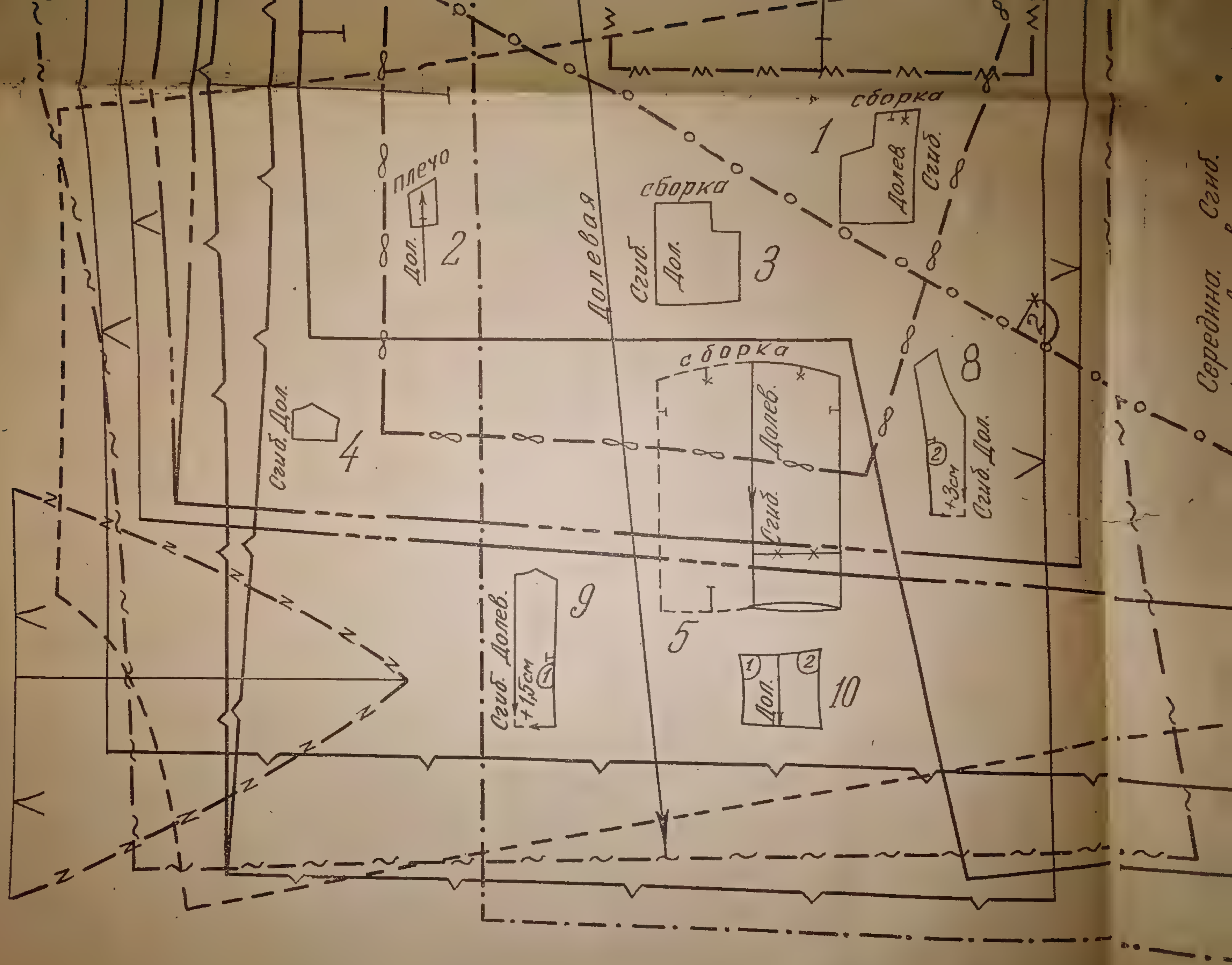
№1 БЮСТГАЛЬТЕР размер 3 (тонкой линией дан размер 2)

1 Чашечка	2 дет.	_____
2 Вкладыш в чашечку	4 дет.	— ~ — ~ —
3 Бочок	2 дет.	_____

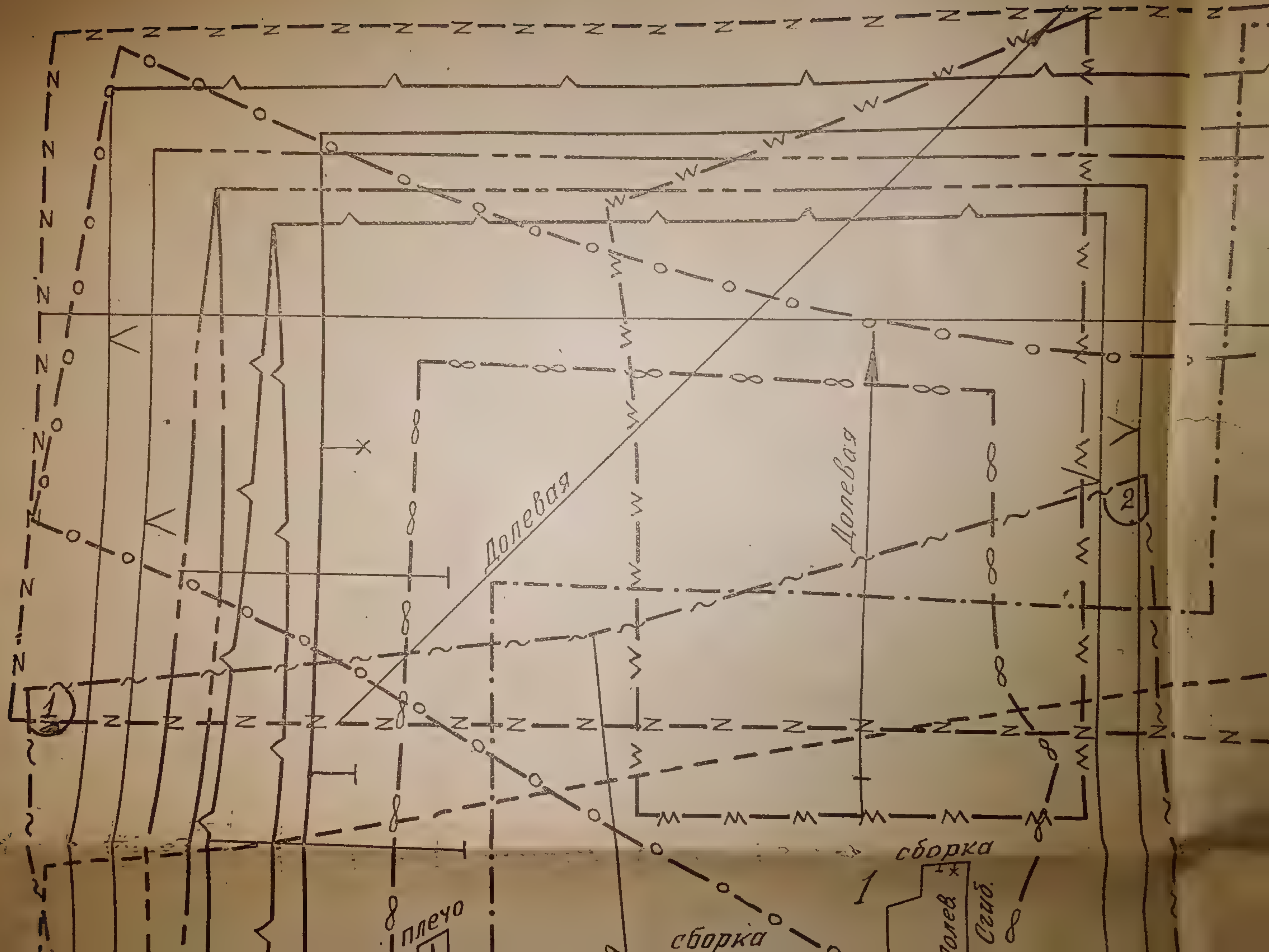
№2 БЮСТГАЛЬТЕР размер 2 (тонкой линией дан размер 1)

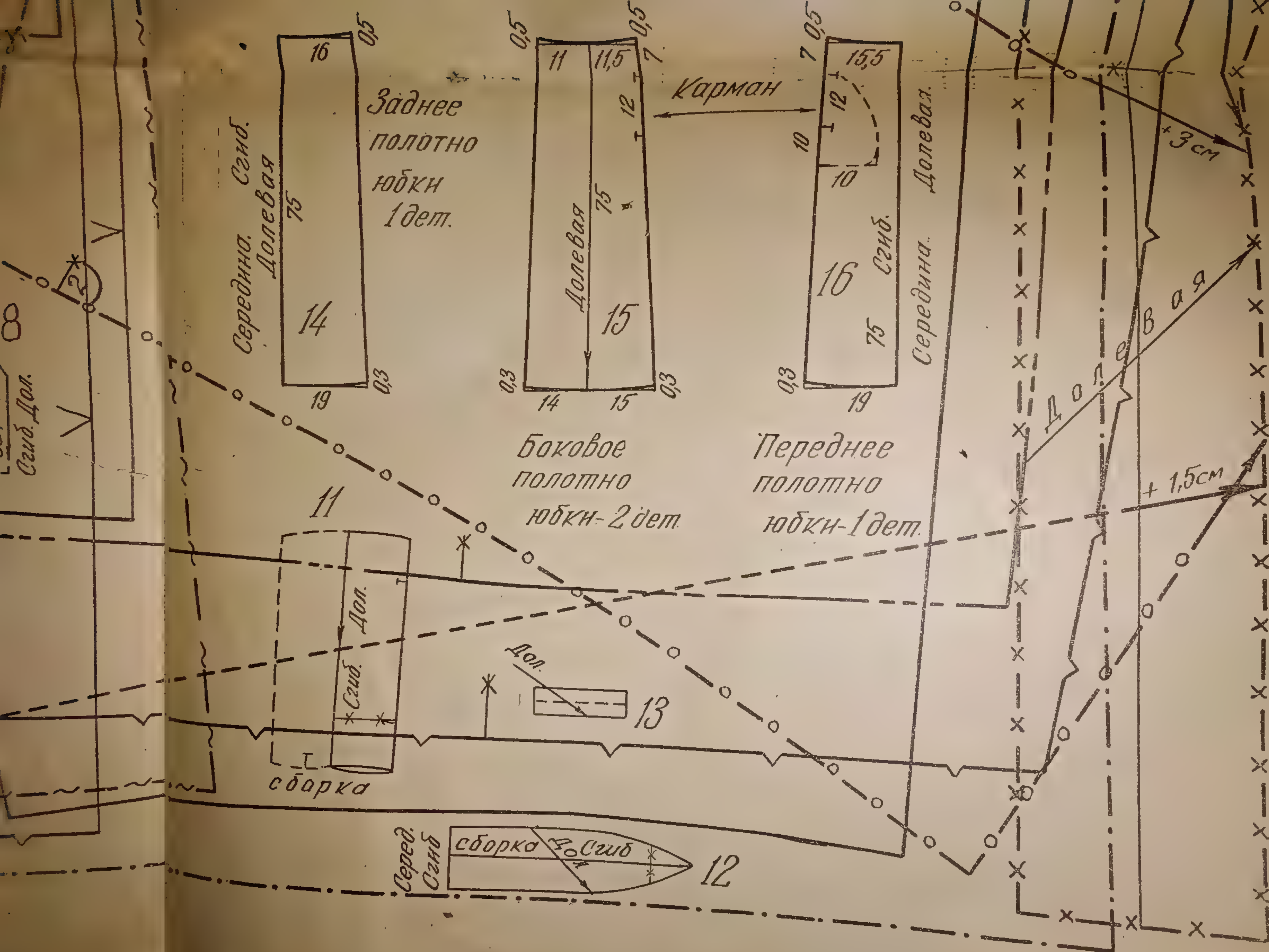
4 Средняя часть чашечки (гипюр)	2 дет.	_____
5 Бочок чашечки	2 дет.	_____
6 Вкладыш в чашечку	4 дет.	— o — o —
7 Бочок	2 дет.	— x — x — x —

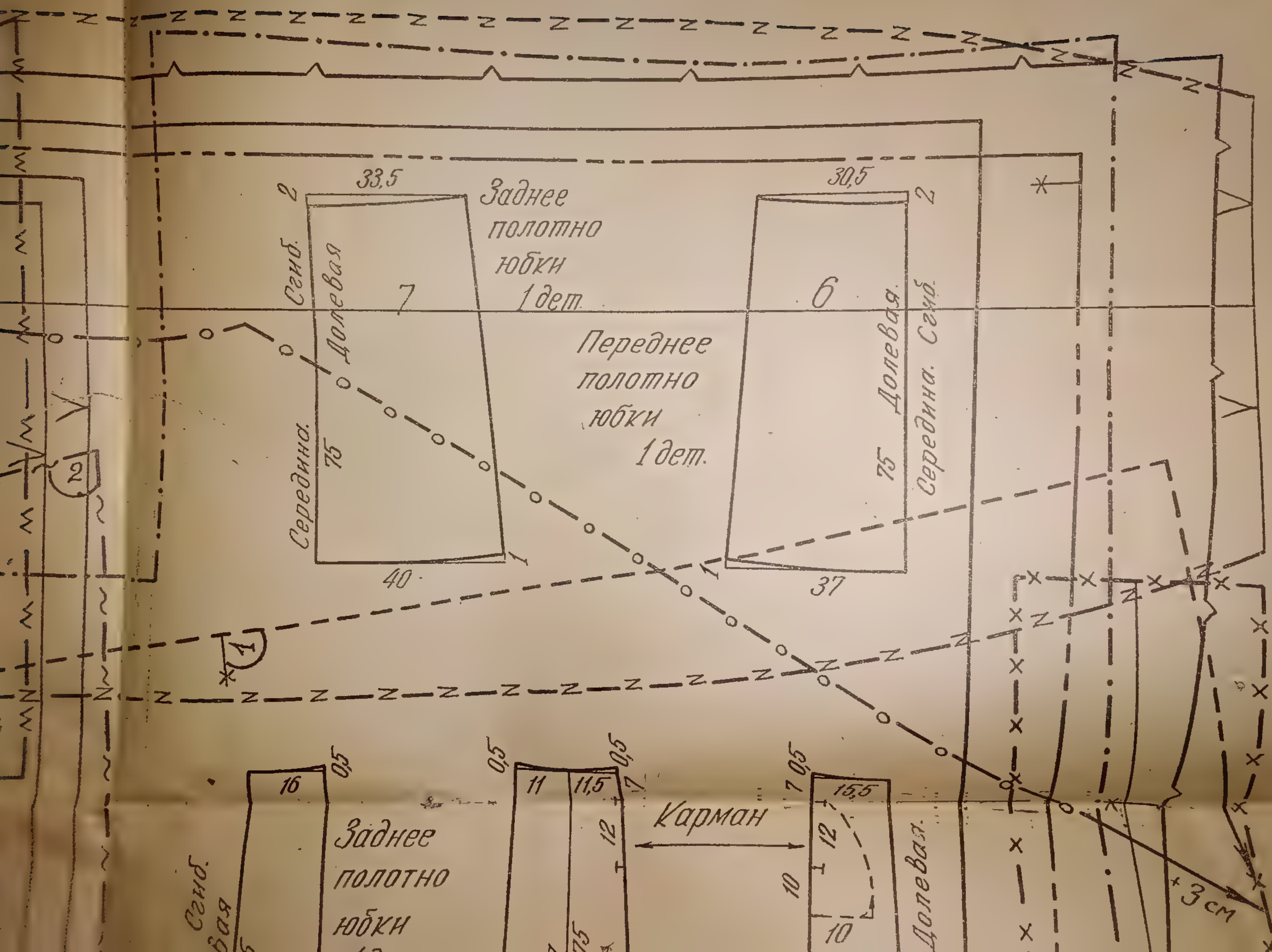




18-
ась
за
вала







Летнее платье
ВМН. С. Ю. Брик

коврик апплика-
величить рисунок
ам размера, раз-
небольшие квад-
о же квадратов
его размера

должно быть и на нашем ков-
рике. Последовательно, из
квадрата в квадрат переносите
рисунок. Кусочки ткани выби-
райте поярче.

Т. АЛЕКСЕЕВА



БЮЮЧКИ
РАЗМ. 34

Перёд

Спинка

205

ПО ОДНОЙ ВЫКРОЙКЕ

Все эти четыре платья для 5-7-летней девочки можно сшить по выкройке, помещенной на обороте приложения. Размер выкройки 32-й. Не забудьте прибавить на швы и подшивку низа.

Нарядное платье из шелка. Рукав «фонарик», внизу на резинке. На груди и по низу рукава настроите кружево — на выкройке показаны линии пришива. Горловина отделана руликом, застежка на спинке.

Второе платьице можно сшить из плотного шелка, шерсти, льна с лавсаном. Двойная планка прикрепле-на к платью пуговицами, застежка — «молния» на спине. Воротник кроится из двух половинок. Низ платья отделан вышивкой или обшит фигурной тесьмой.

Платье из плотной ткани. Длинные рукава на манжетах. Карманы накладные. Разрез спереди обработан планкой вовнутрь. Застежка на воздушных петлях. По низу платья настроен сутаж.

Летнее платье без рука-вов можно сшить из одно-тонного льна или сатина. Из ткани в клетку или го-

рошек сшейте шляпу, со-стоящую из шести клиньев. Лучше сделать ее двойной и поля отстрочить. Из той же ткани сделан рулик для горловины и проймы, а так-

же аппликация, которая за-меняет карман. На обороте приложения даны три ри-сунка для аппликации — рыбка, цветок и орнамент.
Т. ЛЕСНОВА.



№ 1

№ 2



КАНИ?

тонного льна или сатины.
Из ткани в клетку или го-

КО ПОКУПАТЬ ТКАНИ?

В магазин, мы мучи-
ко покупать ткани на
ошлись: вдруг не хва-
нь платить не хочется.
чностью до сантиметра
о вещь трудно. Но не-
но дать.

Знать свои основные
бедер, а также длину
это во-первых.
близительно предста-
платья, потому что, к
ю юбку или юбку в
тельно больше ткани,
дополнительных расхо-
ж-воротники, карманы,

ойства ткани: дает ли
сунок на ней, не при-
при крое; а если ткань
пример), то все части
нии, иначе одни будут
—тнее.

тать, сколько потребу-
складок. К объему бе-
свободное облегание и
ученное число окажет-
значит, достаточно
длине юбки, плюс 10 см
аботку верха. Если же
купать ее в два раза
), даже если не «укла-
сантиметров. Из остав-
а кроить пояс, наклад-

тении нужно на плис-
е складку, мерку объ-
и соотнесите получен-
тени: позволит ли она
авным двум длинам
одна длина.
«солнце» требуются

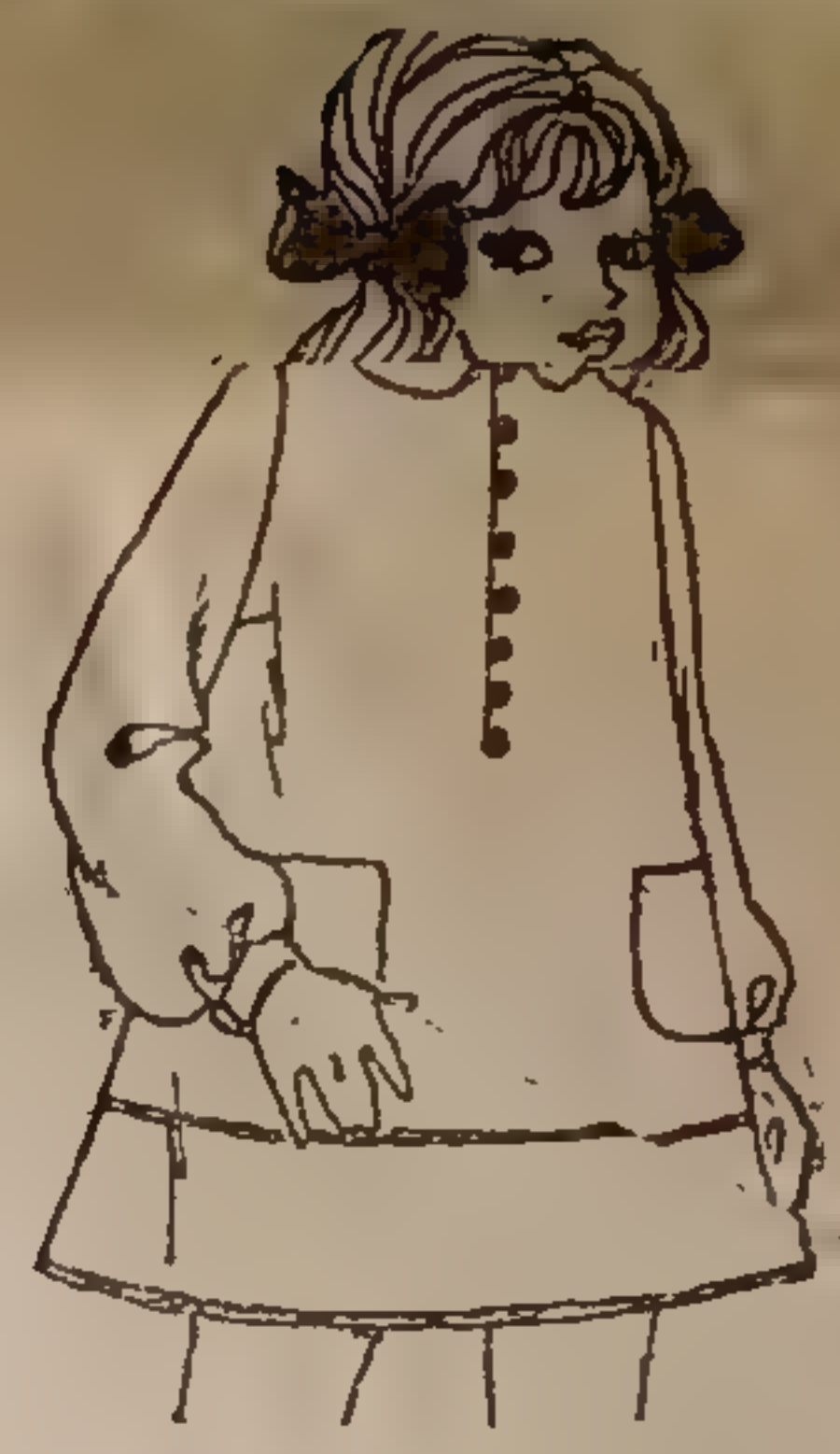
две длины с припуском на подшивку низа плюс 50—
60 см на подкрой талии. На *клеш-«солнце»* — че-
тыре длины с тем же припуском плюс 30—40 см.
Сколько ткани пойдет на *брюки*, зависит от
объема бедер и длины брюк по боковой линии.
Если объем бедер не больше 100—102 см, а ши-
рина ткани 140 см, к длине брюк прибавляют 6—
8 см на подшивку низа, 2—3 см на подкрой и об-
работку верха, 7—10 см на ширину пояса. Если
же объем бедер превышает 102 см (48-й размер),
расход ткани увеличивается на каждый следую-
щий размер на 10—15 см, а с 52-го размера — на
25—30 см. При этом придется делать клин на
задней половине брюк.

Но ткань может быть и узкой (70—100 см).
Тогда на большой размер придется взять две
длины брюк плюс припуски на подшивку низа и
обработку верха. Учтите, что отрезной бочок,
подкройной пояс, накладные карманы и также
расклешенные брюки потребуют дополнительной
ткани.

На *цельнокроеное прямое платье* можно взять
ткани соответственно длине платья плюс длина
рукава — при условии, что объем бедер плюс
припуск на швы и свободное облегание уклады-
ваются по ширине ткани. Не забудьте прибавить
на плечевой шов и подшивку низа. Если ткань
узкая (75—100 см), придется купить две длины
плюс длину на рукава. Ткань шириной 120 см да-
ет возможность выкроить рукава из остатков
кроя переда и спинки платья. Тогда надо брать
всего две длины плюс припуски на подшивку. В
обоих случаях потребуется еще ткань, чтобы вы-
кроить дополнительные детали: карманы, манже-
ты, воротник, пояс и т. д.

При определении расхода ткани на *отрезное по
тали* платье пользуйтесь теми же расчетами, что
и для платья *цельнокроеного*, но не забудьте при-
бавить сантиметров 5—10 на обработку талии.

Количество ткани для *длинной блузки* опреде-
ляется так же, как и для платья. При расчете
ткани на *короткую блузку* учитывают окружность
груди, а не бедер.



№ 3



№ 4

Условные обозначения:

Платье №1

- | | | |
|--------------------------------|----------|---------|
| 1. Спинка | -1 дет. | _____ |
| 2. Перед | -1 дет. | _____ |
| 3. Рукав | -2 дет. | -x-x-x- |
| 4. Кружево к груди | (4 дет.) | 104x3 |
| 5. Кружево к рукаву | (2 дет.) | 62x3 |
| 6. Пулик (для зарлоб. и банта) | | _____ |

Платье №2

- | | | |
|-------------|---------|---------|
| 7. Воротник | -4 дет. | -v-v-v- |
| 8. Планка | -1 дет. | -1-1-1- |
| 9. Рукав | -2 дет. | -o-o-o- |

Платье №3

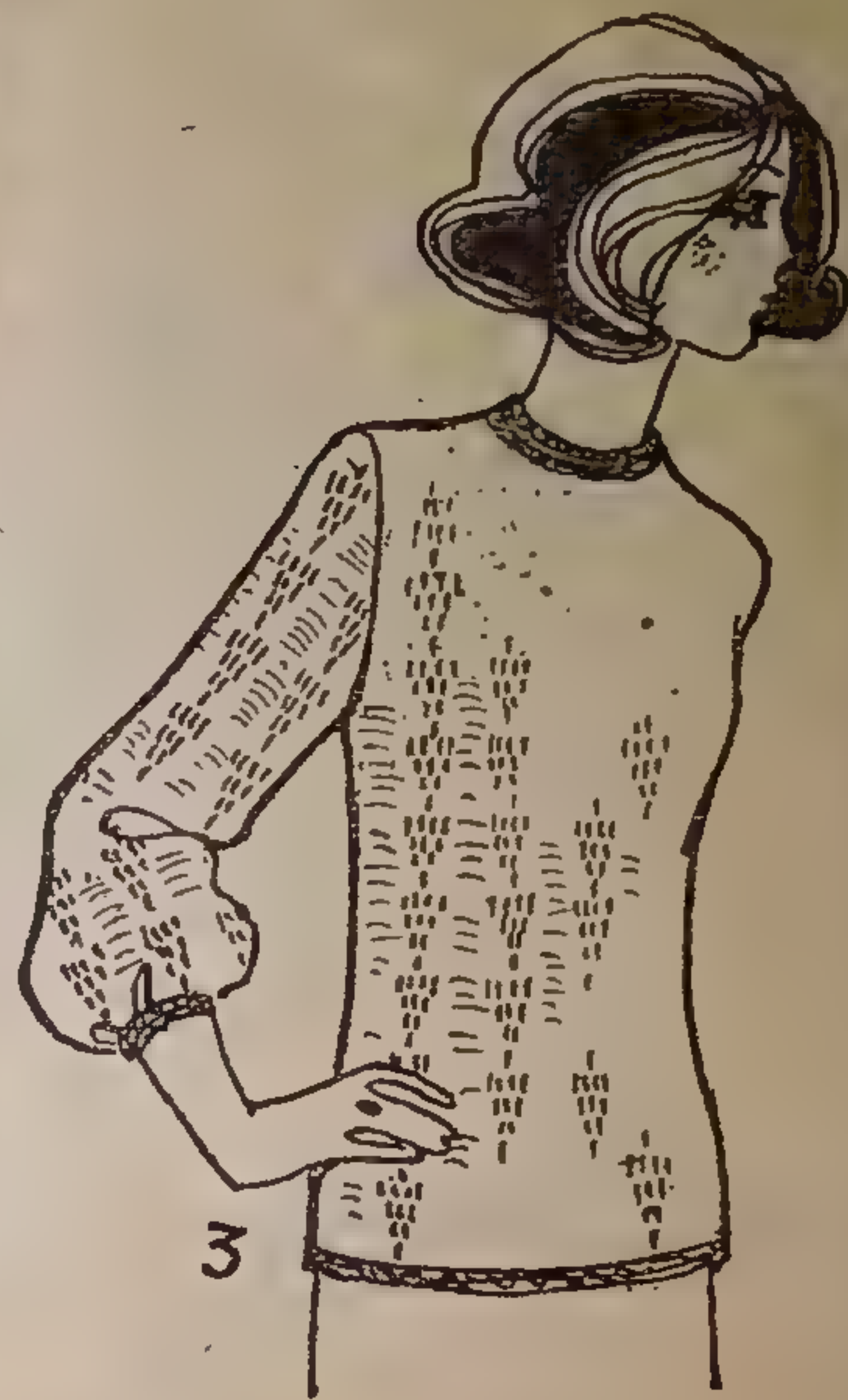
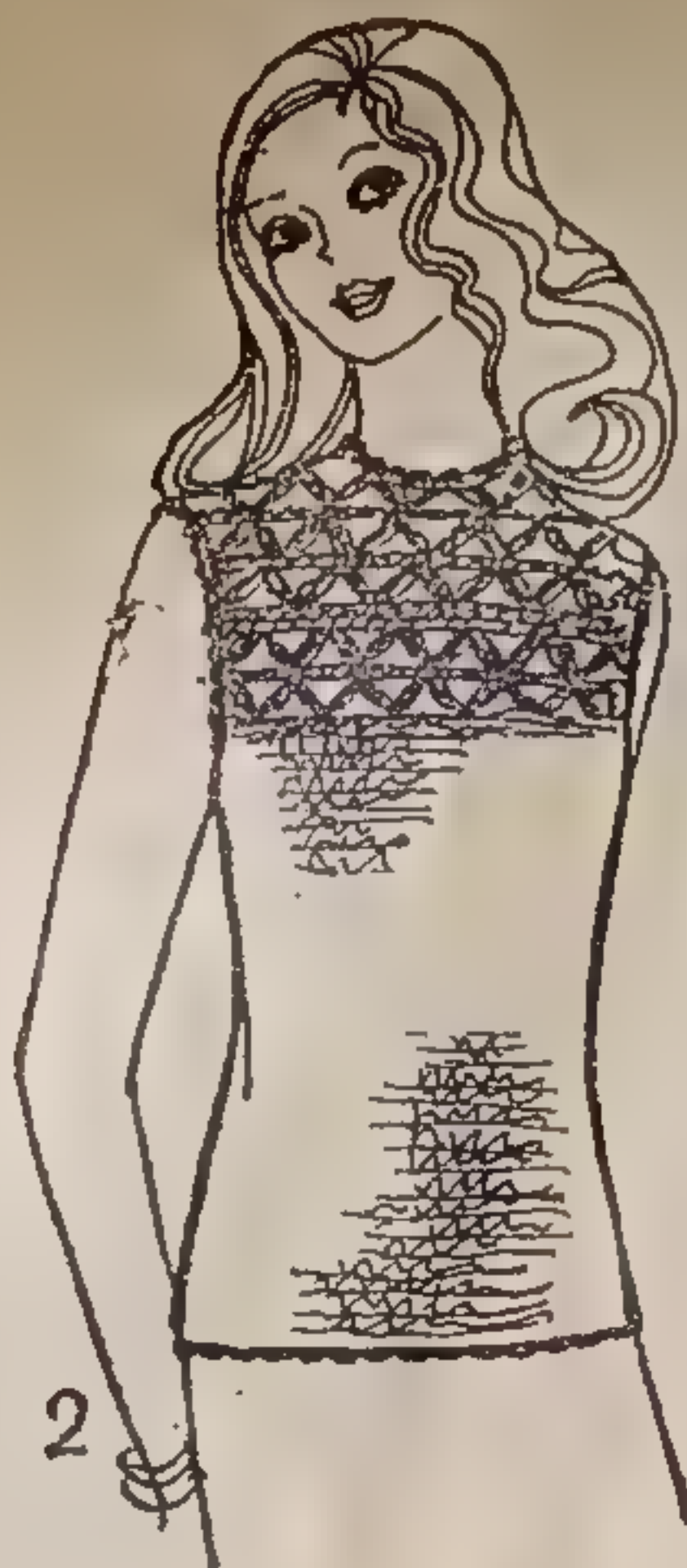
- | | | |
|---------------------------|---------|---------|
| 10. Воротник | -2 дет. | -z-z-z- |
| 11. Планка для обр. заст. | 1 дет. | ->->->- |
| 12. Рукав | -2 дет. | _____ |
| 13. Манжета | -2 дет. | -oo-oo- |
| 14. Карман | -2 дет. | -~::~~- |

Платье №4

- | | | |
|------------------------|---------|-------|
| 15. Шляпа | -6 дет. | _____ |
| 16. Аппликация «рыбка» | | _____ |
| 17. — — — «цветок» | | _____ |
| 18. — — — «узор» | | _____ |

Бесплатное приложение к журналу «Работ

ница» № 4 за 1973 год



Тем, кто вяжет крючком

Из кроше, ириса или тонких шерстяных ниток нетрудно связать крючком нарядную летнюю кофточку — по своей обычной выкройке. Перед и спинка могут быть ажурными (рис. и схема 1), рукав и воротник-стойка связаны столбиками без накида, низ блузки отделан кружевом (схема 2). Если хотите, чтобы полотно получилось более

редким и легким, вяжите столбиками с накидом. Кофточку без рукавов украсит ажурная кокетка (рис. 2, схема 3). Для кофточки с длинными широкими рукавами подойдет узор, изображенный на схеме 4.

Рисунки С. ТАБУНОВОЙ

ВЫШИВКА
ПОД
ДО ВУЖ
ДЕЛИТЕ
РАТЫ
СООТВЕТО

ЖИДЕЛЫЙ КОВРИК

ВЫШИВКА

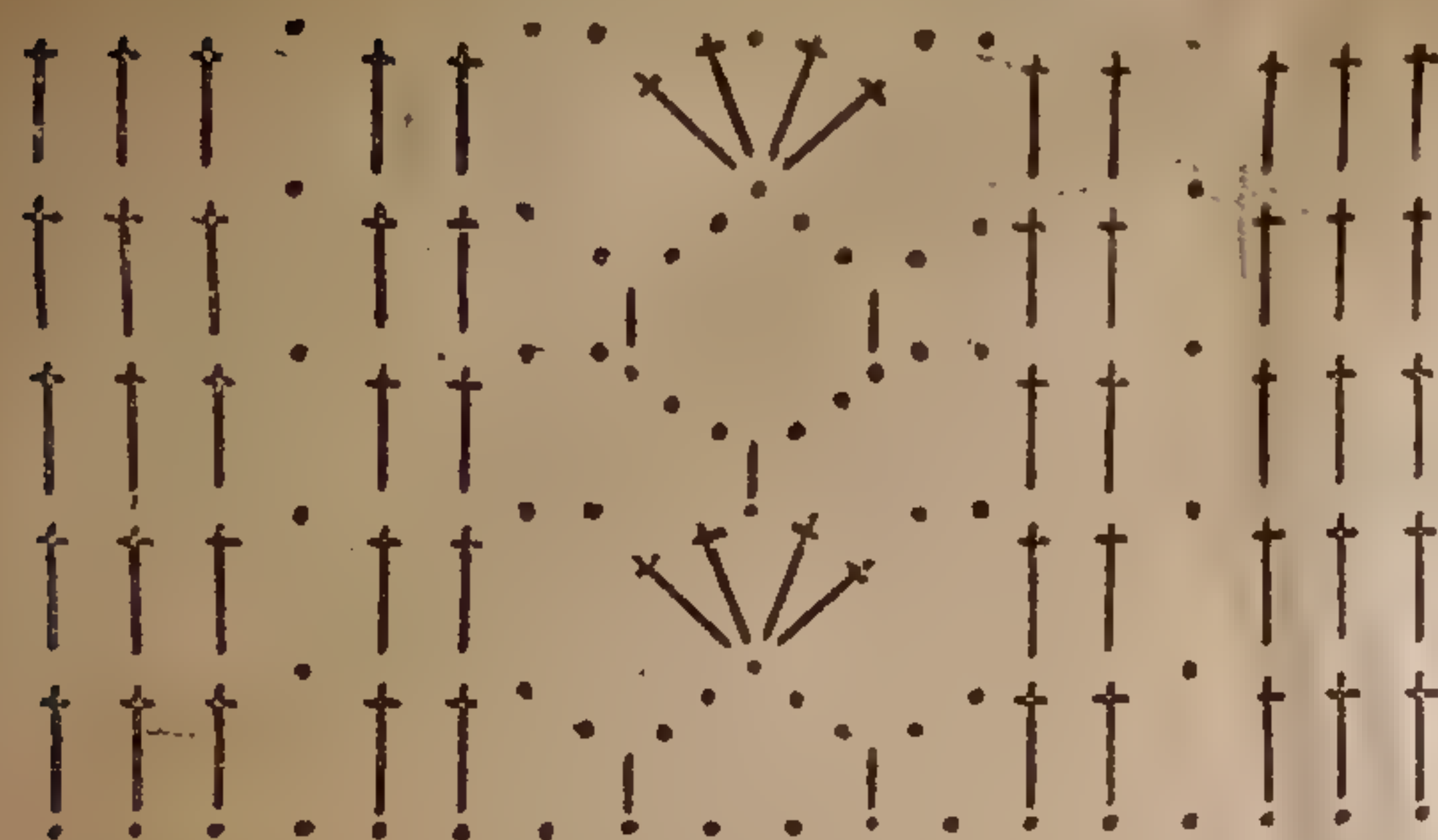
СКО



Из кроше, приса или тонких шерстяных ниток нетрудно связать крючком нарядную летнюю кофточку — по своей обычной выкройке. Перед и спинка могут быть ажурными (рис. и схема 1), рукав и воротник-стойка связаны столбиками без накида, низ блузки отделан кружевом (схема 2). Если хотите, чтобы полотно получилось более

редким и легким, вяжите столбиками с накидом. Кофточку без рукавов украсит ажурная кокетка (рис. 2, схема 3). Для кофточки с длинными широкими рукавами подойдет узор, изображенный на схеме 4.

Рисунки С. ТАВУНОВОЙ

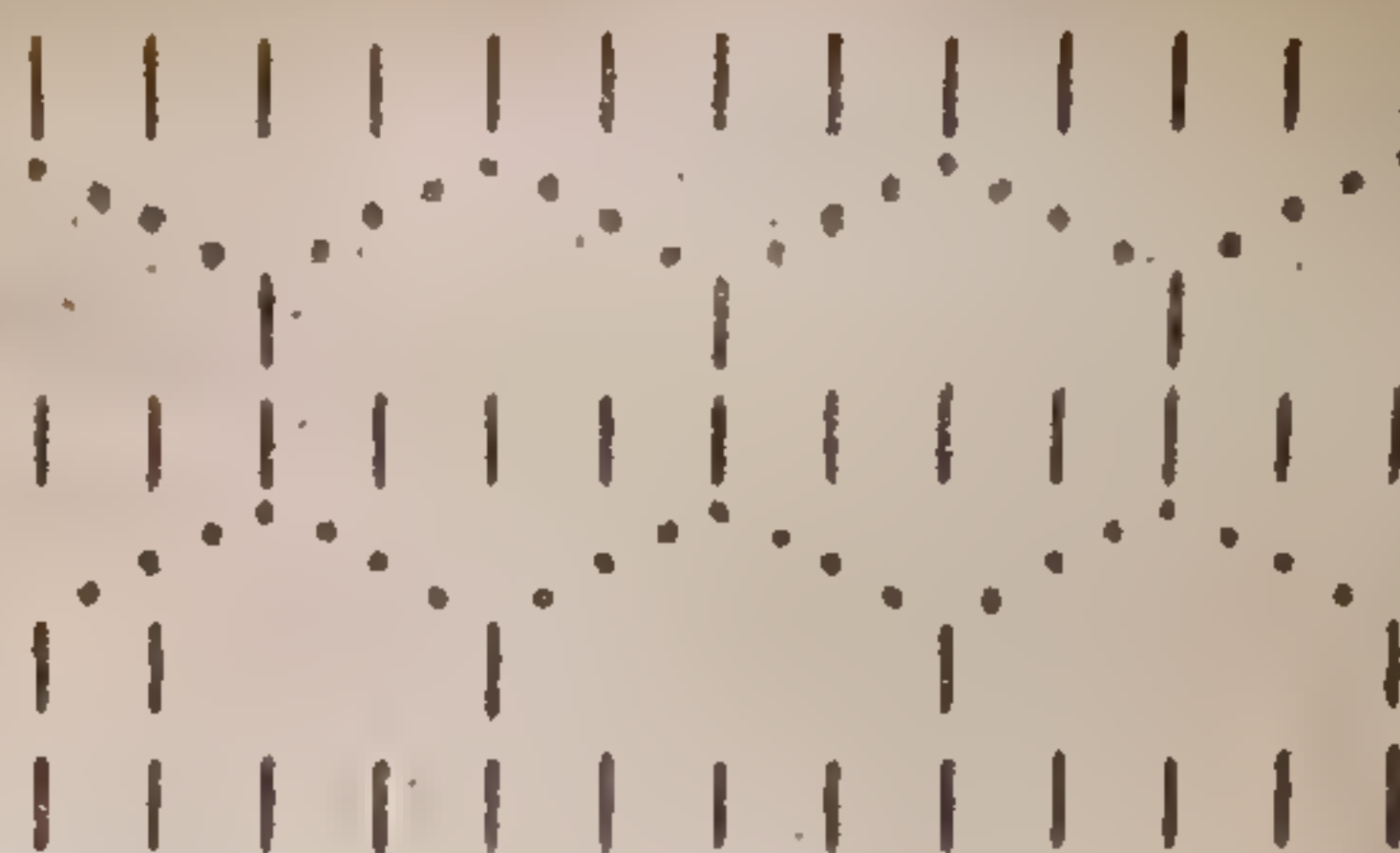


№ 1

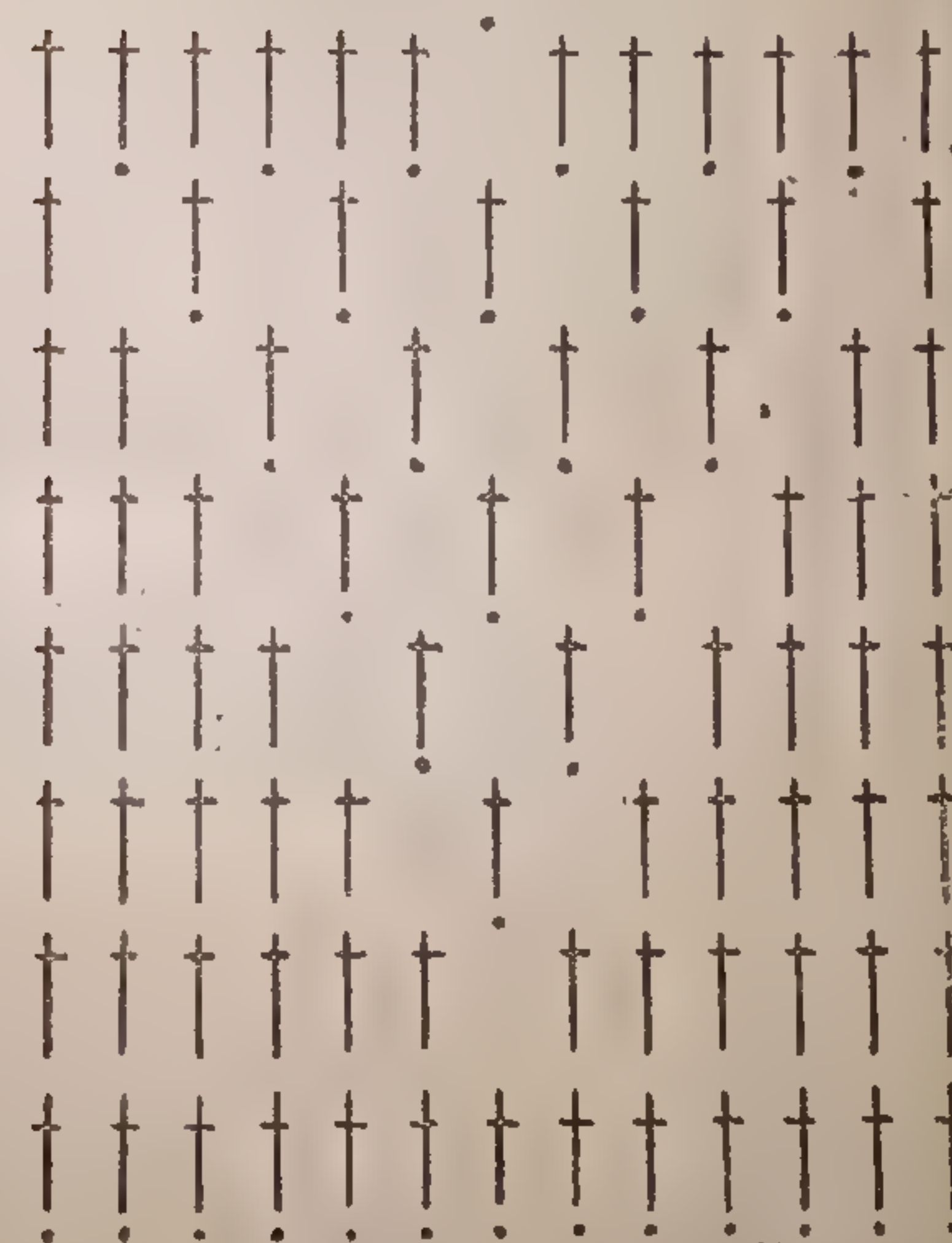


№ 2

- Т столбик с накидом
- ! столбик без накида
- воздушная петля



№ 3



№ 4

СКОЛЬКО ПОК

Каждый раз, приходя в магазин, мы мучительно подсчитываем, сколько покупать ткани на платье, юбку или брюки. Боясь: вдруг не хватит? Но и за лишнюю ткань платить не хочется. Конечно, рассчитывать с точностью до сантиметра расход ткани на ту или иную вещь трудно. Но некоторые советы все же можно дать.

Вы должны знать и помнить свои основные мерки: окружность груди, бедер, а также длину изделия и длину рукава — это во-первых.

Во-вторых, хотя бы приблизительно представить себе фасон будущего платья, потому что, к примеру, на расклешенную юбку или юбку в складку потребуется значительно больше ткани, чем на прямую. Требуют дополнительных расходов ткани такие детали, как воротники, карманы, и манжеты.

В-третьих, надо знать свойства ткани: дает ли она усадку, какого рода рисунок на ней, не придется ли считаться с ним при крое; а если ткань имеет ворс (вельвет, например), то все части кроются в одном направлении, иначе одни будут казаться светлее, а другие — темнее.

Как же примерно рассчитать, сколько потребуется ткани?

Юбка прямого покроя без складок. К объему бедер прибавьте 2—4 см на свободное облегание и припуск на швы. Если полученное число окажется меньше ширины ткани значит, достаточно взять кусок ткани, равный длине юбки, плюс 10 см на подшивку низа и обработку верха. Если же ткань узкая, придется попать ее в два раза больше (две длины изделия), даже если не «укладывается» всего несколько сантиметров. Из оставшегося материала можно выкроить пояс, накладные карманы.

Чтобы решить, сколько ткани нужно на плиссированную юбку или юбку в складку, мерку объема бедер умножьте на три и соотнесите полученный результат с шириной ткани: позволит ли она вам ограничиться куском, равным двум длинам юбки, или потребуется еще одна длина.

На расклешенную юбку «полусолнце» требуются

резин.

16



17



сгиб

4



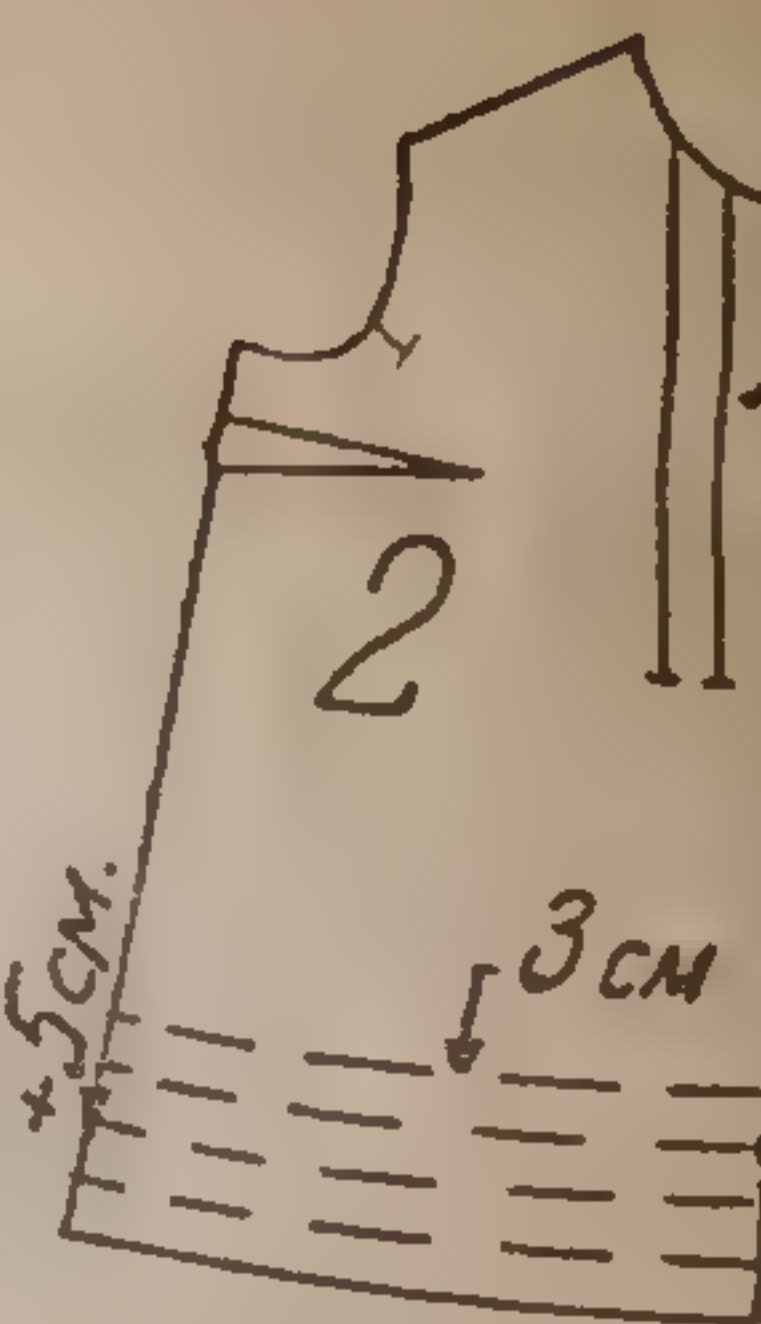
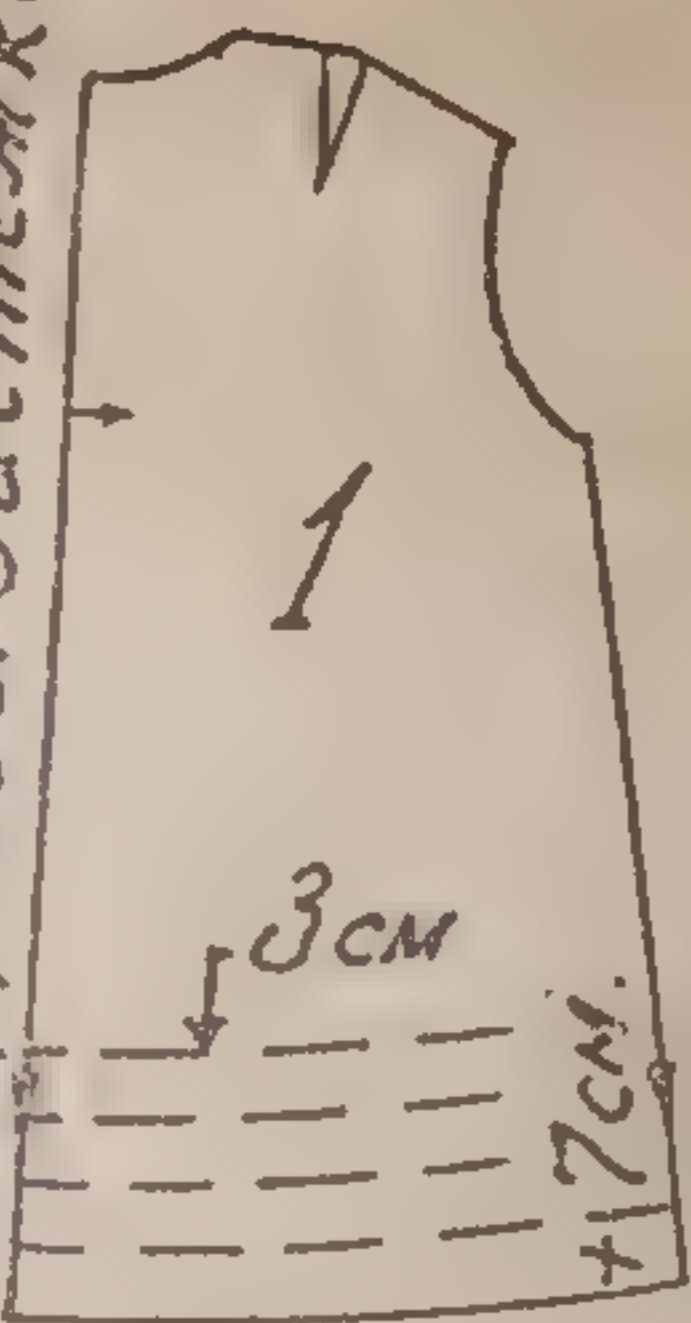
5



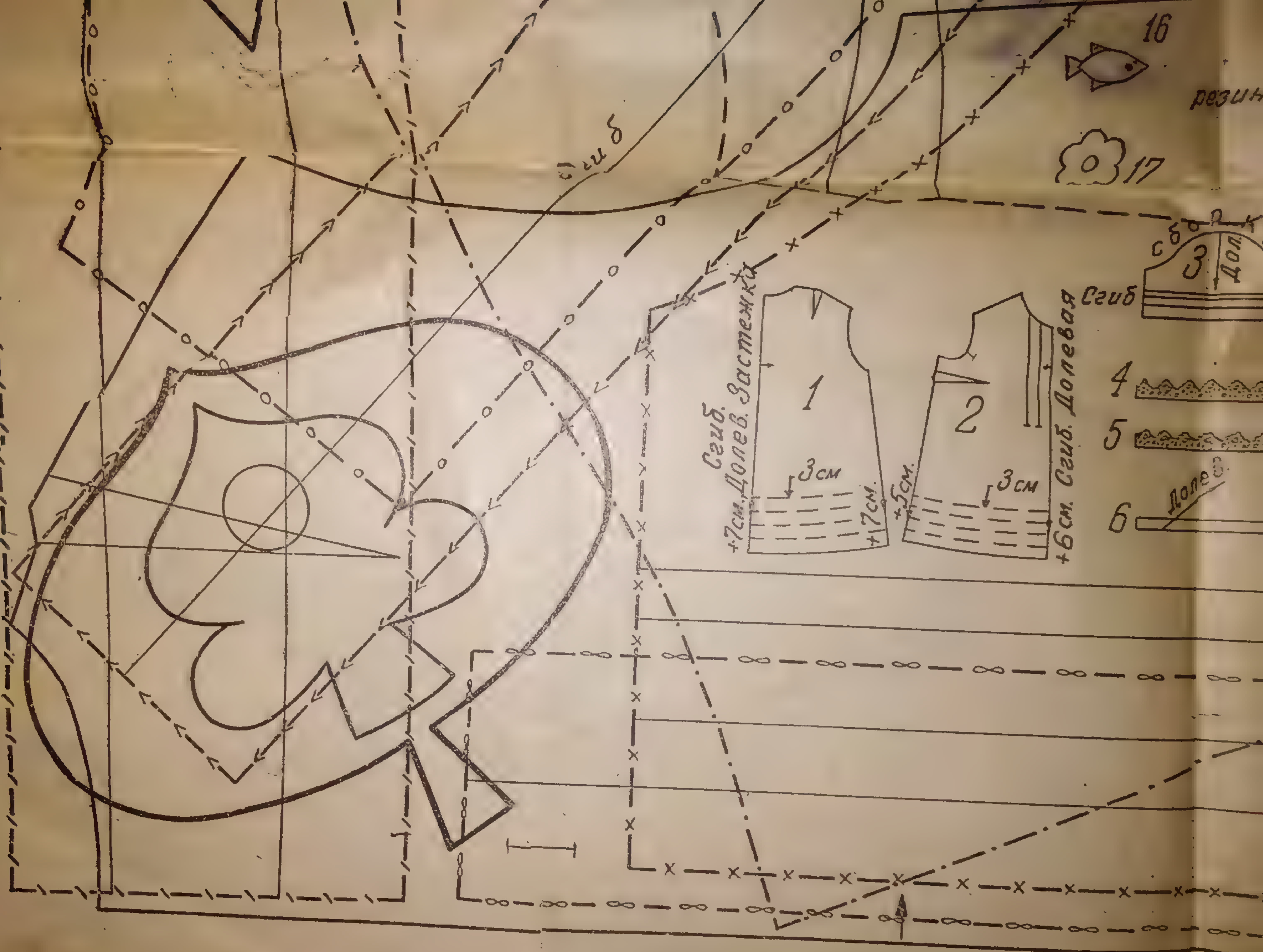
6

Дол.

сгиб. Долев. Застежка

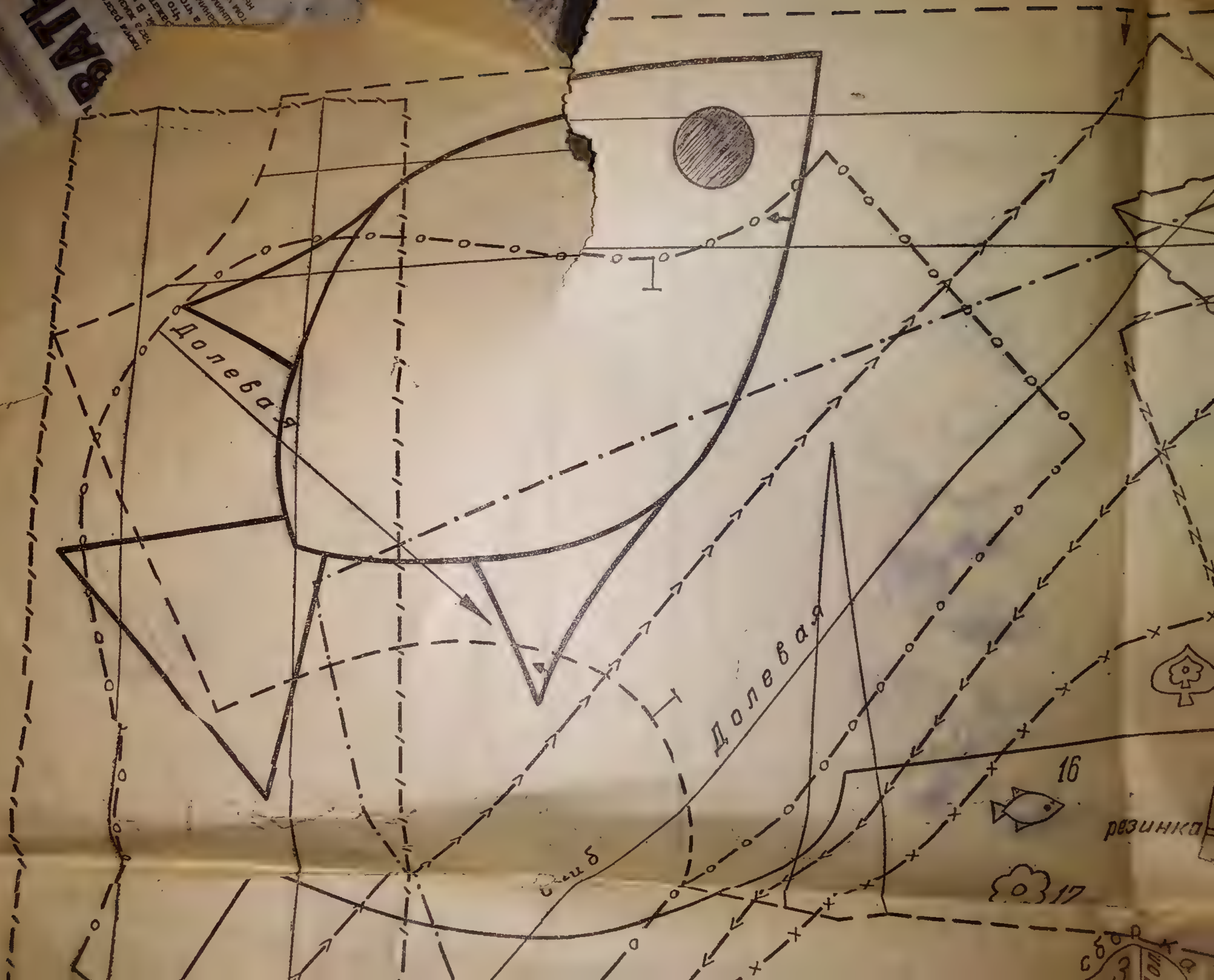


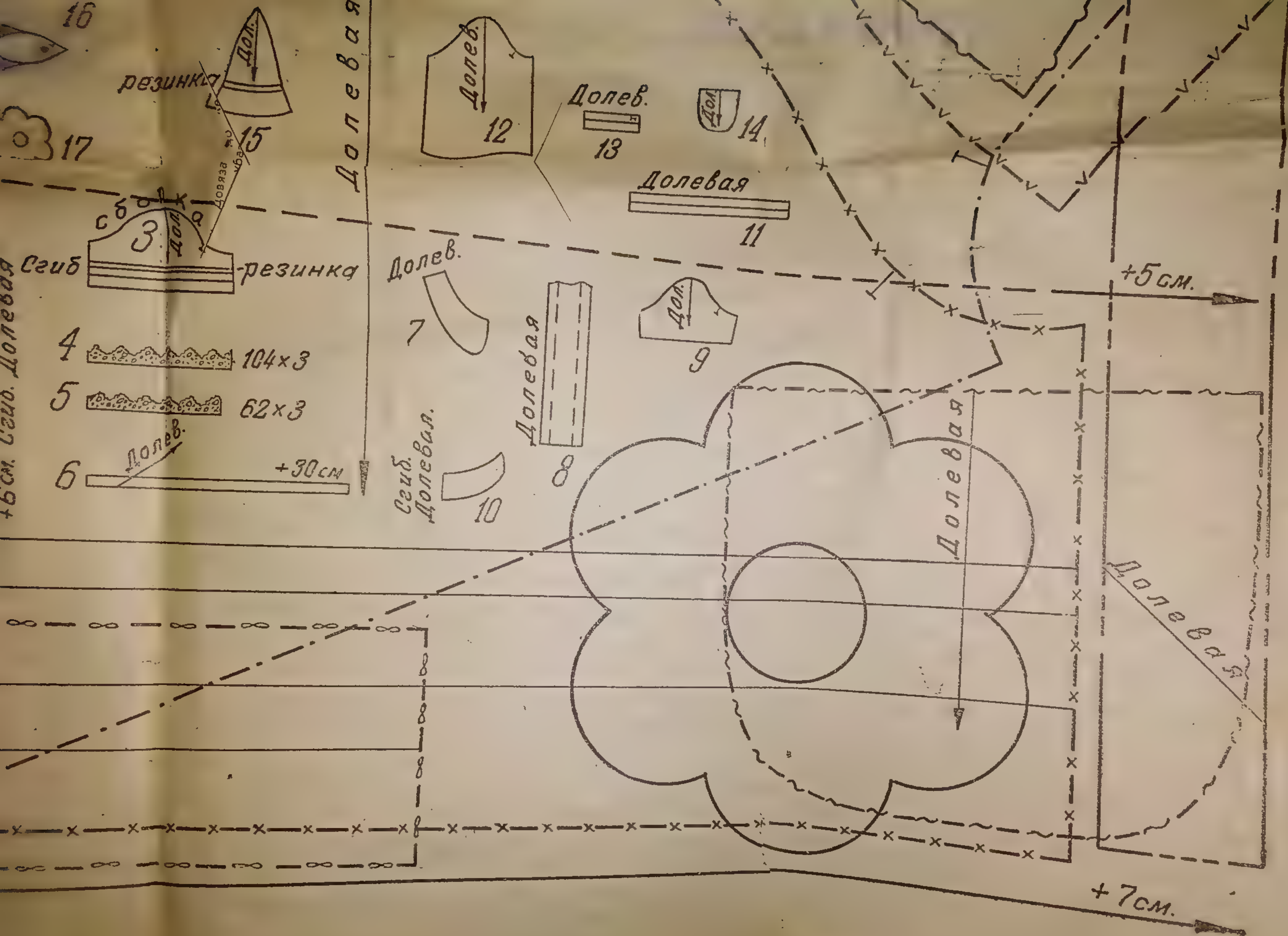
+6см. сгиб. Долевая

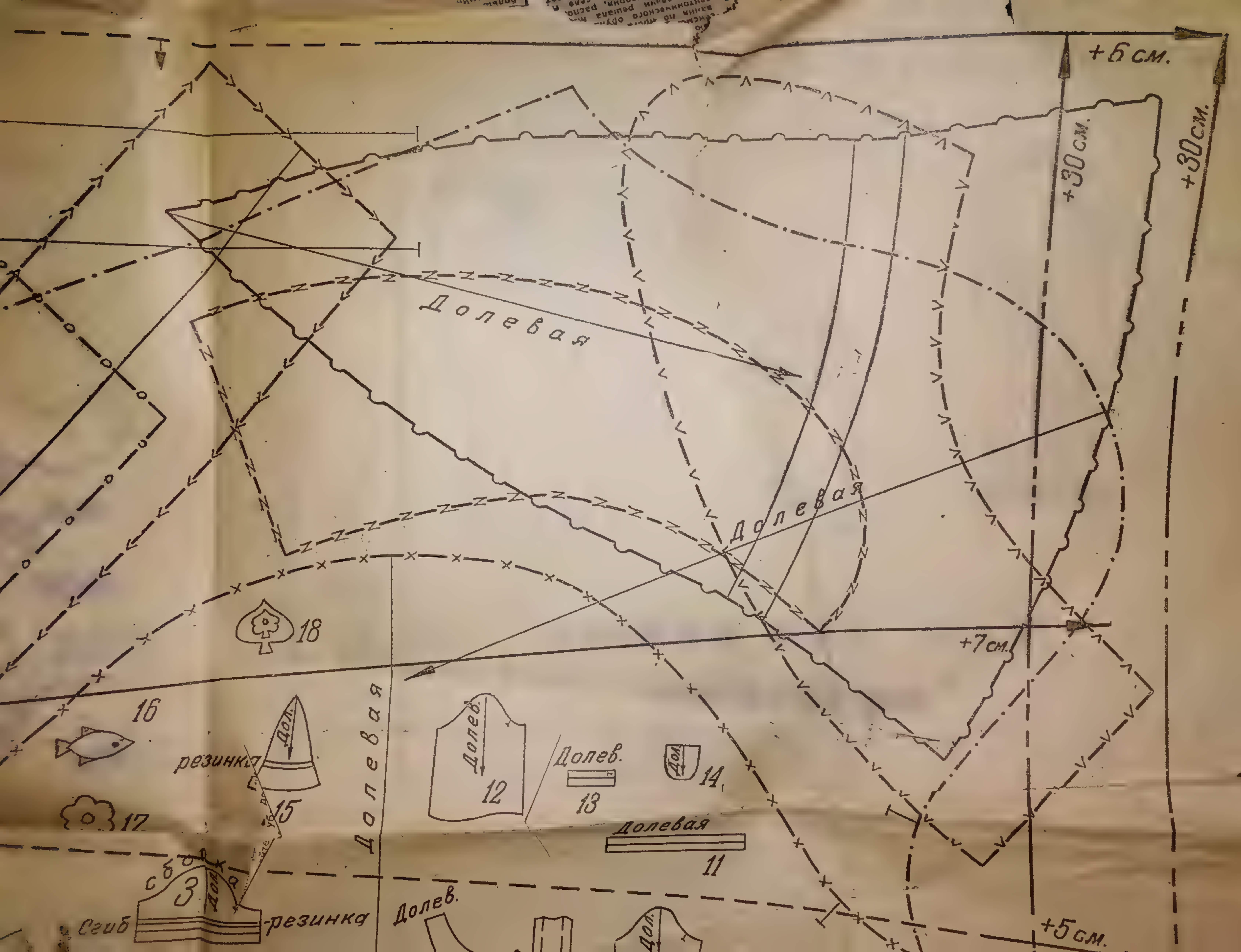


1972
1973
1974
1975
1976
1977
1978
1979
1980
1981
1982
1983
1984
1985
1986
1987
1988
1989
1990
1991
1992
1993
1994
1995
1996
1997
1998
1999
2000
2001
2002
2003
2004
2005
2006
2007
2008
2009
2010
2011
2012
2013
2014
2015
2016
2017
2018
2019
2020
2021
2022
2023
2024
2025
2026
2027
2028
2029
2030
2031
2032
2033
2034
2035
2036
2037
2038
2039
2040
2041
2042
2043
2044
2045
2046
2047
2048
2049
2050
2051
2052
2053
2054
2055
2056
2057
2058
2059
2060
2061
2062
2063
2064
2065
2066
2067
2068
2069
2070
2071
2072
2073
2074
2075
2076
2077
2078
2079
2080
2081
2082
2083
2084
2085
2086
2087
2088
2089
2090
2091
2092
2093
2094
2095
2096
2097
2098
2099
2100
2101
2102
2103
2104
2105
2106
2107
2108
2109
2110
2111
2112
2113
2114
2115
2116
2117
2118
2119
2120
2121
2122
2123
2124
2125
2126
2127
2128
2129
2130
2131
2132
2133
2134
2135
2136
2137
2138
2139
2140
2141
2142
2143
2144
2145
2146
2147
2148
2149
2150
2151
2152
2153
2154
2155
2156
2157
2158
2159
2160
2161
2162
2163
2164
2165
2166
2167
2168
2169
2170
2171
2172
2173
2174
2175
2176
2177
2178
2179
2180
2181
2182
2183
2184
2185
2186
2187
2188
2189
2190
2191
2192
2193
2194
2195
2196
2197
2198
2199
2200
2201
2202
2203
2204
2205
2206
2207
2208
2209
2210
2211
2212
2213
2214
2215
2216
2217
2218
2219
2220
2221
2222
2223
2224
2225
2226
2227
2228
2229
2230
2231
2232
2233
2234
2235
2236
2237
2238
2239
2240
2241
2242
2243
2244
2245
2246
2247
2248
2249
2250
2251
2252
2253
2254
2255
2256
2257
2258
2259
2260
2261
2262
2263
2264
2265
2266
2267
2268
2269
2270
2271
2272
2273
2274
2275
2276
2277
2278
2279
2280
2281
2282
2283
2284
2285
2286
2287
2288
2289
2290
2291
2292
2293
2294
2295
2296
2297
2298
2299
2300
2301
2302
2303
2304
2305
2306
2307
2308
2309
2310
2311
2312
2313
2314
2315
2316
2317
2318
2319
2320
2321
2322
2323
2324
2325
2326
2327
2328
2329
2330
2331
2332
2333
2334
2335
2336
2337
2338
2339
2340
2341
2342
2343
2344
2345
2346
2347
2348
2349
2350
2351
2352
2353
2354
2355
2356
2357
2358
2359
2360
2361
2362
2363
2364
2365
2366
2367
2368
2369
2370
2371
2372
2373
2374
2375
2376
2377
2378
2379
2380
2381
2382
2383
2384
2385
2386
2387
2388
2389
2390
2391
2392
2393
2394
2395
2396
2397
2398
2399
2400
2401
2402
2403
2404
2405
2406
2407
2408
2409
2410
2411
2412
2413
2414
2415
2416
2417
2418
2419
2420
2421
2422
2423
2424
2425
2426
2427
2428
2429
2430
2431
2432
2433
2434
2435
2436
2437
2438
2439
2440
2441
2442
2443
2444
2445
2446
2447
2448
2449
2450
2451
2452
2453
2454
2455
2456
2457
2458
2459
2460
2461
2462
2463
2464
2465
2466
2467
2468
2469
2470
2471
2472
2473
2474
2475
2476
2477
2478
2479
2480
2481
2482
2483
2484
2485
2486
2487
2488
2489
2490
2491
2492
2493
2494
2495
2496
2497
2498
2499
2500
2501
2502
2503
2504
2505
2506
2507
2508
2509
2510
2511
2512
2513
2514
2515
2516
2517
2518
2519
2520
2521
2522
2523
2524
2525
2526
2527
2528
2529
2530
2531
2532
2533
2534
2535
2536
2537
2538
2539
2540
2541
2542
2543
2544
2545
2546
2547
2548
2549
2550
2551
2552
2553
2554
2555
2556
2557
2558
2559
2560
2561
2562
2563
2564
2565
2566
2567
2568
2569
2570
2571
2572
2573
2574
2575
2576
2577
2578
2579
2580
2581
2582
2583
2584
2585
2586
2587
2588
2589
2590
2591
2592
2593
2594
2595
2596
2597
2598
2599
2600
2601
2602
2603
2604
2605
2606
2607
2608
2609
2610
2611
2612
2613
2614
2615
2616
2617
2618
2619
2620
2621
2622
2623
2624
2625
2626
2627
2628
2629
2630
2631
2632
2633
2634
2635
2636
2637
2638
2639
2640
2641
2642
2643
2644
2645
2646
2647
2648
2649
2650
2651
2652
2653
26

а-
ась
на
вала
де-
али
не
о а



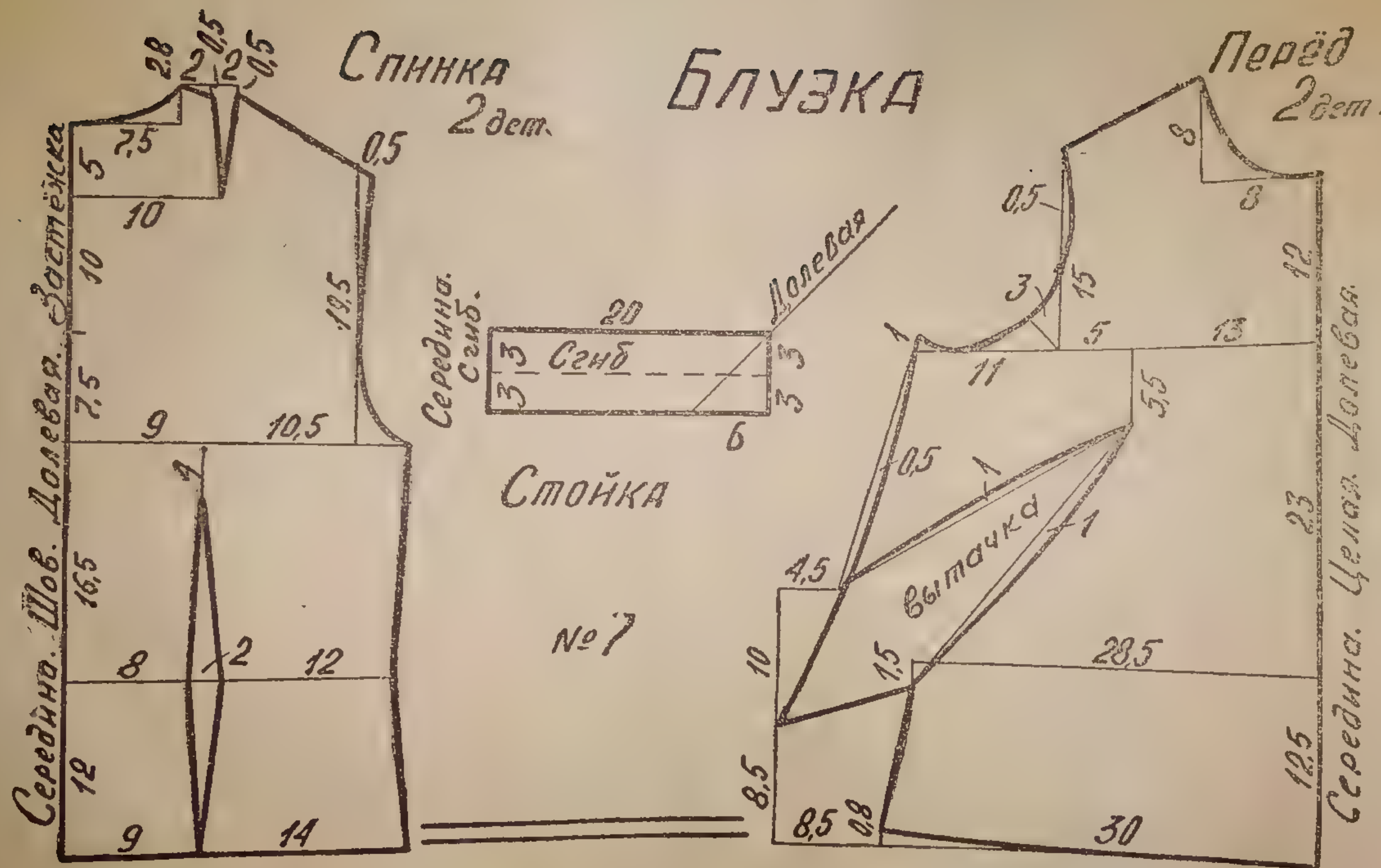




Бесплатное приложение к журналу «Работница» № 7 за 1965 год

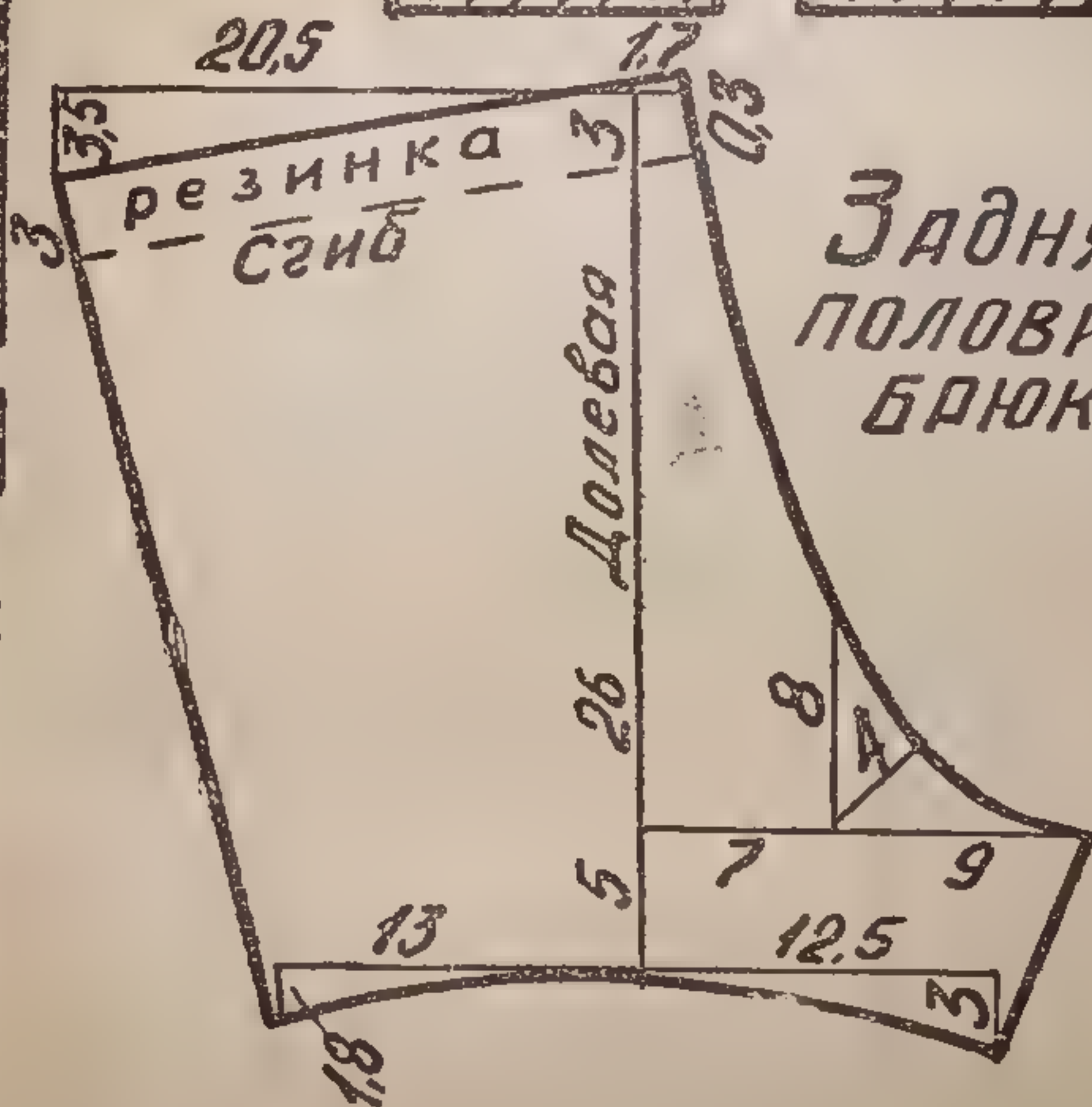
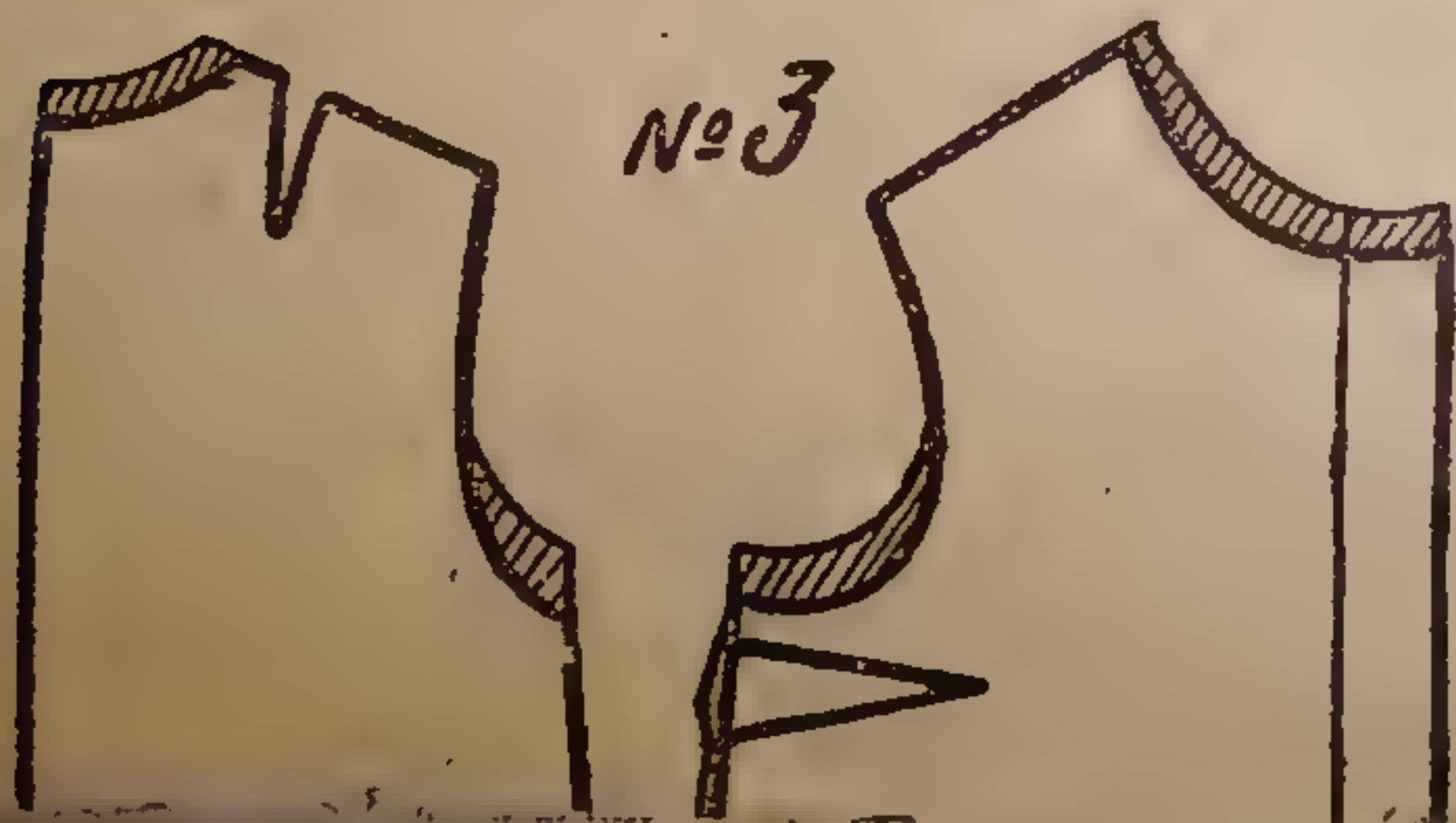
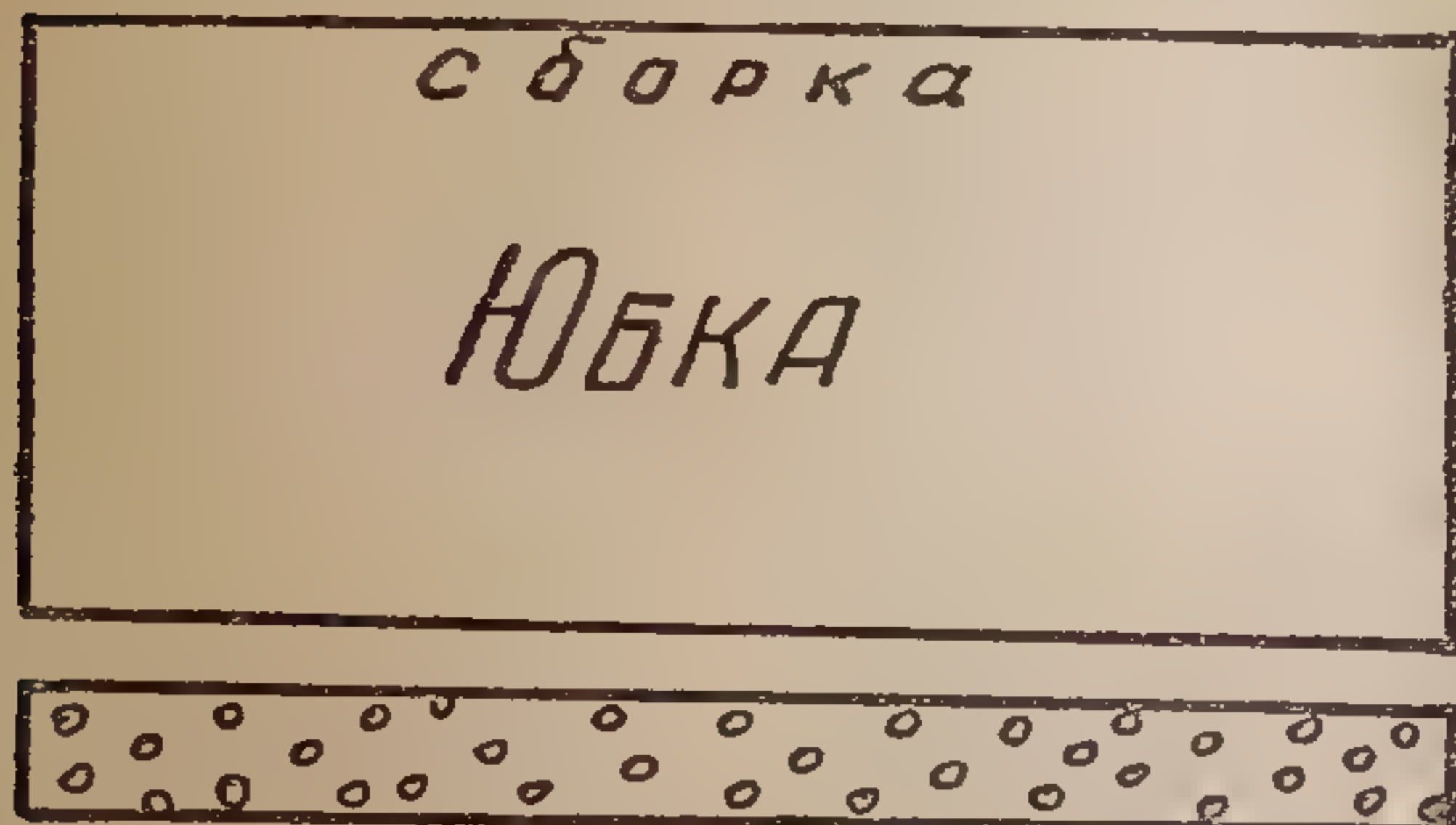
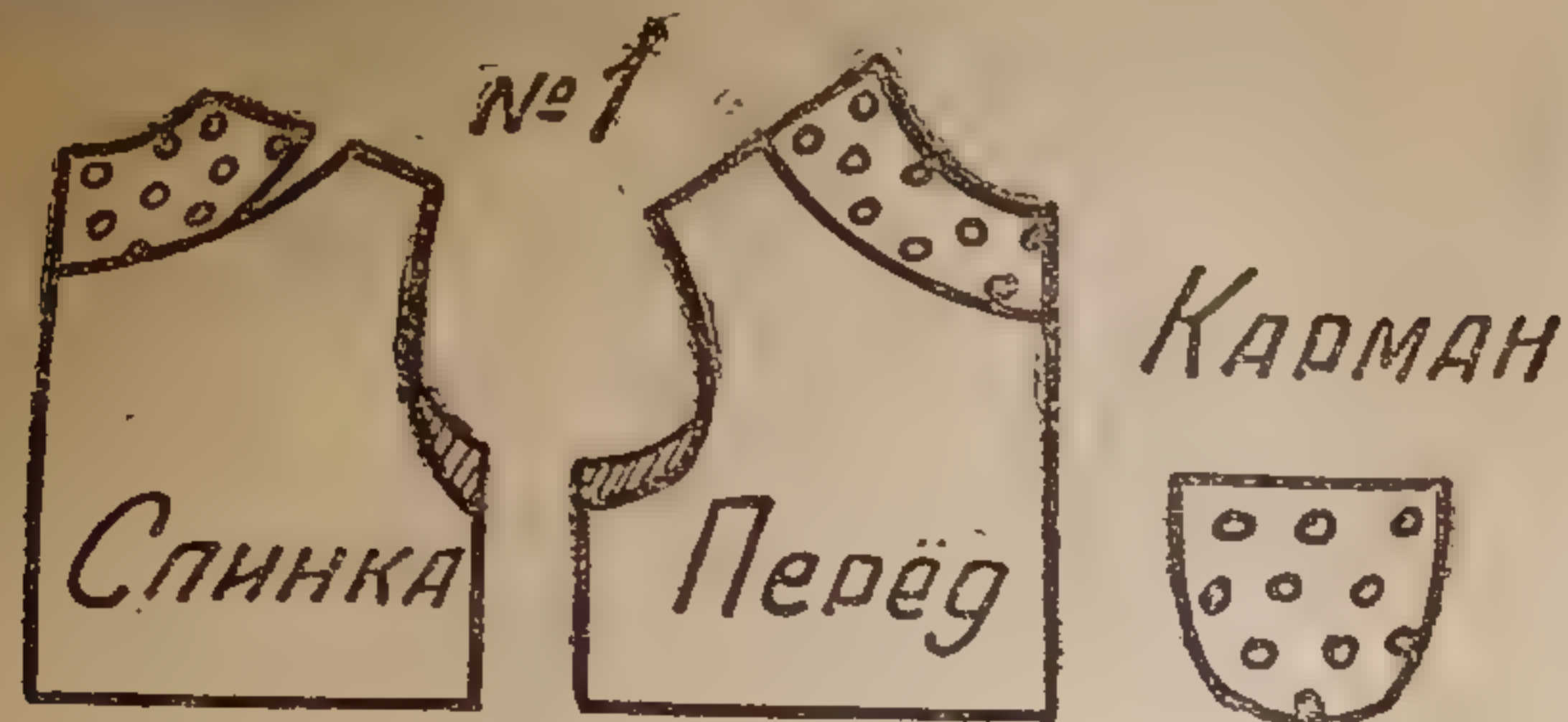


Переделка платья

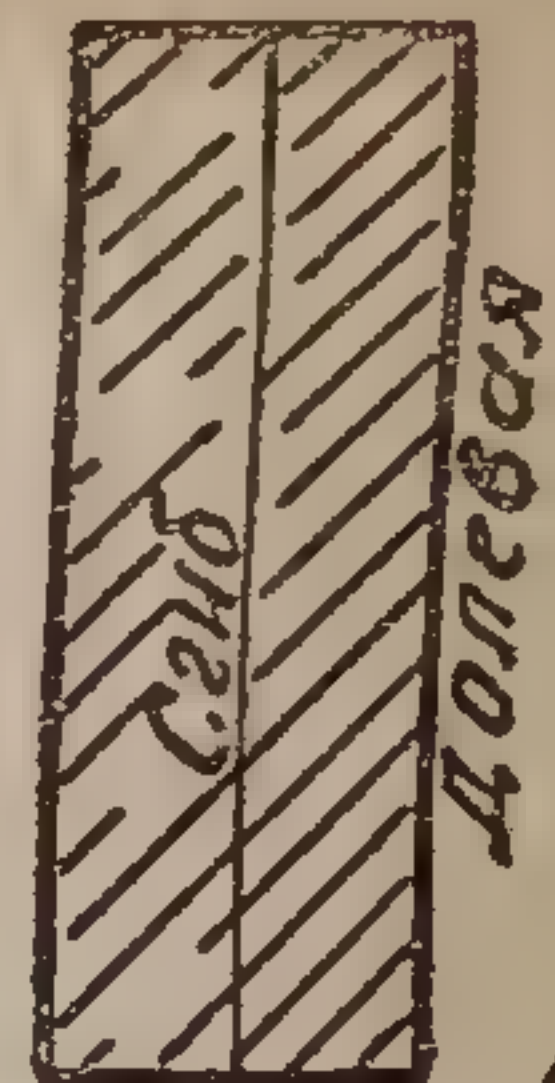


Воротник №1

Воротник №4

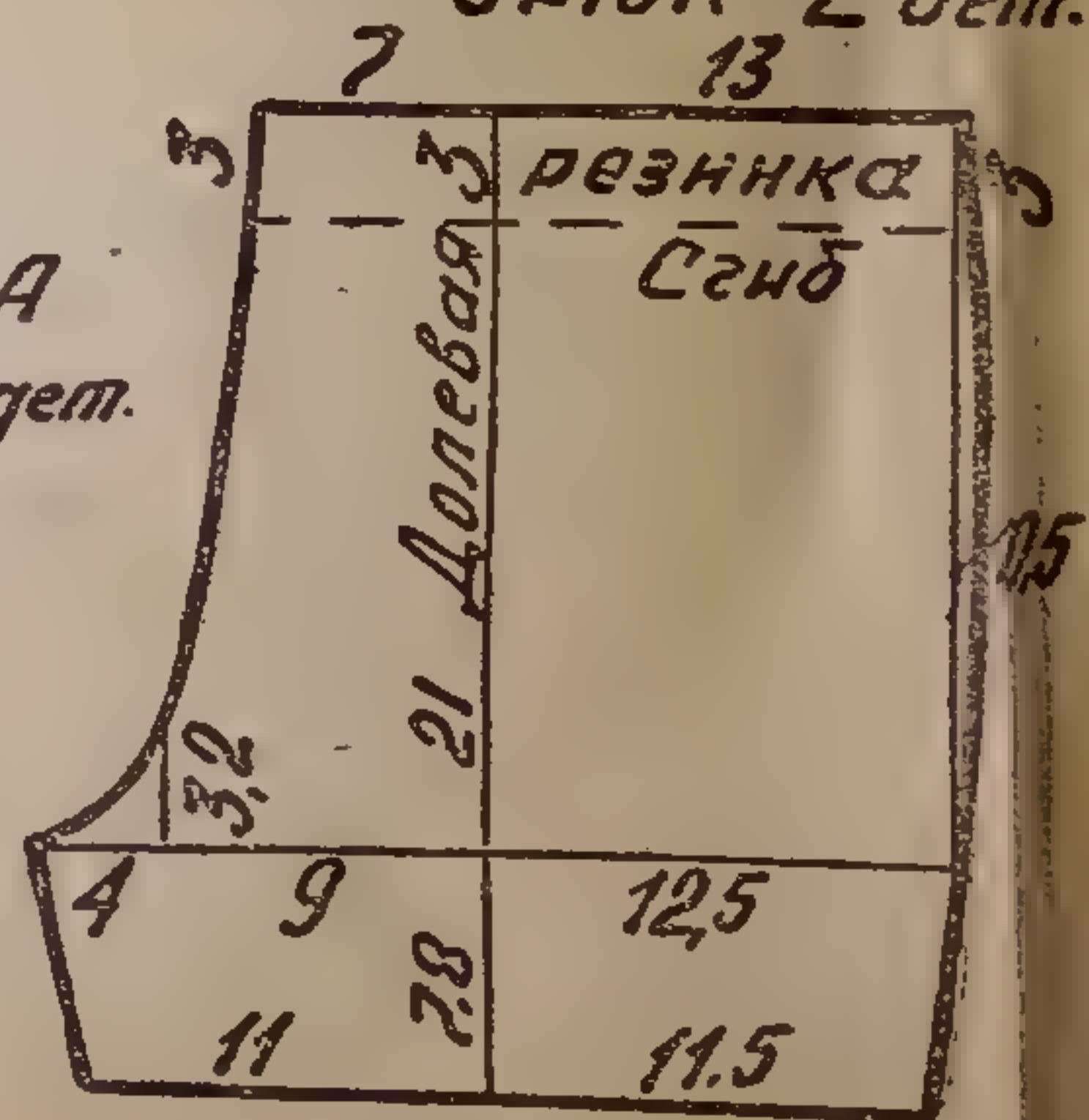


Планка - 2 дет.



Брючки
разм. 34

Передняя половинка брюк - 2 дет.

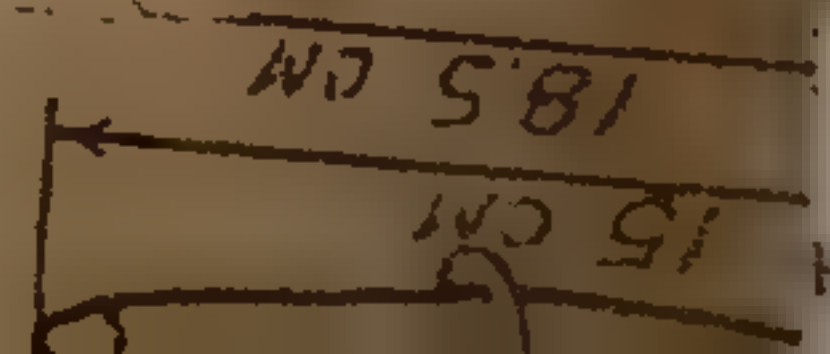


ое при
у «Раб

KE

ЖКК

яжут по к
ырех наход
Такое вязе
или трубоч
варежек
стояной пря
г, детских
овки связ
енскую р
а следующ
19 см (из
часть кн



УРОК ВЯЗАНИЯ

КРАИ ИЗДЕЛИЯ

Две крайние петли, по одной в начале и в конце ряда, не входят в расчет петель рисунка. Первую крайнюю петлю снимите на правую спицу непровязанной, последнюю крайнюю петлю провяжите налицо или наизнанку, в зависимости от характера края изделия.

Край изделия можно закончить двумя способами: узелкообразными (рис. 1) и цепочкообразными петлями (рис. 2). Первую крайнюю петлю снимите в обоих случаях непровязанной. Если последнюю петлю вяжете налицо, то получится узелкообразный край, более тугой. При вязке последней петли наизнанку получится цепочкообразный край, который гораздо ровнее и на нем удобно набирать петли вновь.



Рис. 1.



Рис. 4.

ЗУБЧАТЫЙ КРАЙ

Можете края изделия сделать зубчатыми, с подшивкой. Для этого весь ряд провяжите (один накид, две вместе сверху или снизу, как удобнее), а подшивку выполните чулочной вязкой и подогните ее по линии ажюра. В результате на сгибе образуются зубцы (рис. 5). Такой край может быть в начале или в конце работы. Если требуется, чтобы зубчики были сбоку, наберите петли и вяжите их в другом направлении.

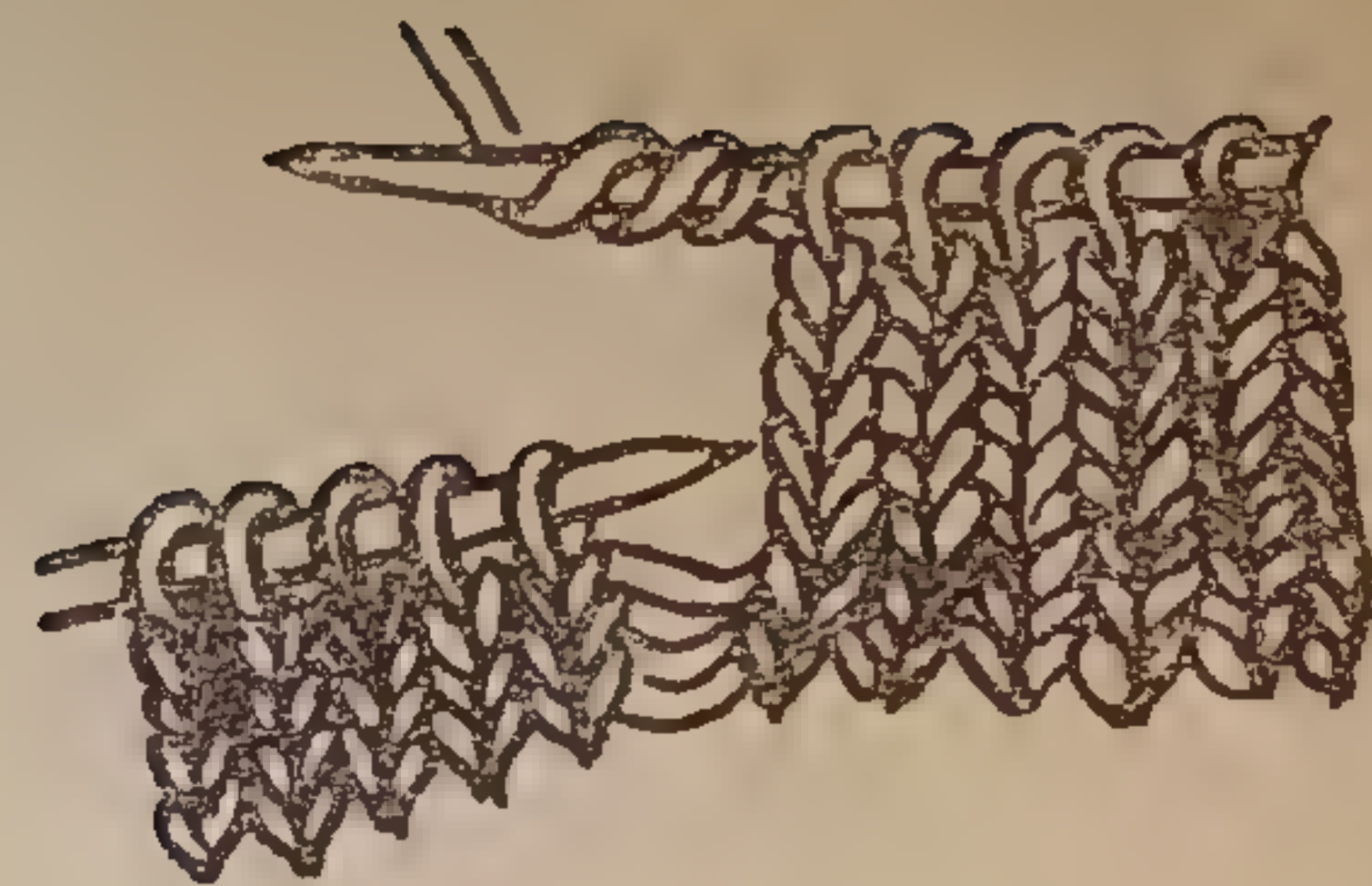
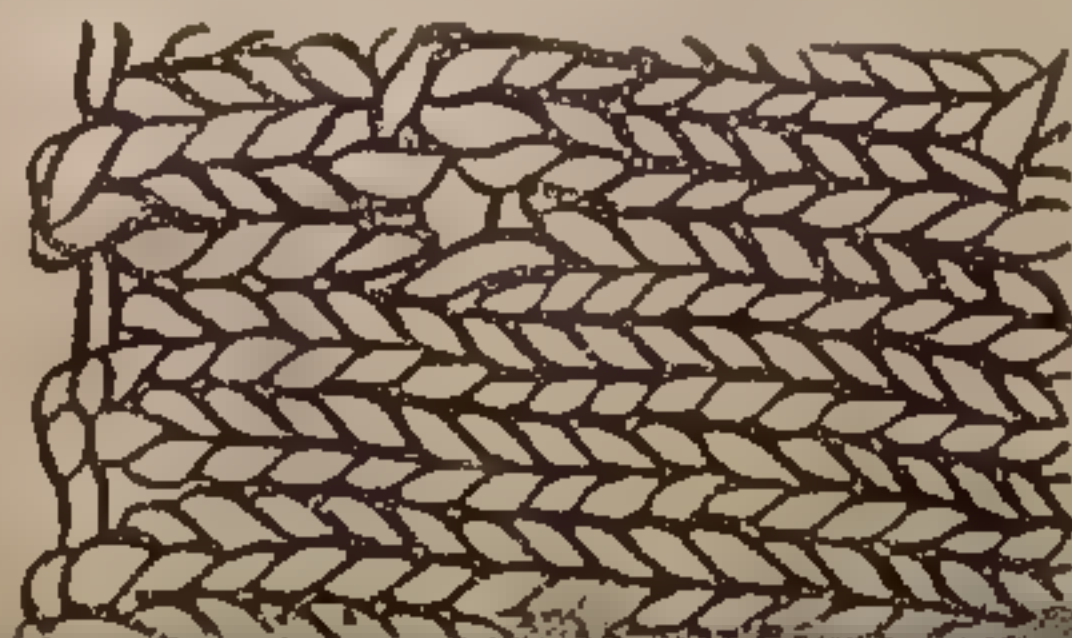


Рис. 7.

ПОДШИВКА

Готовые изделия выглядят добротно, имеют более законченный вид, если все края сделаны с подшивкой. Подшивку вяжут чулочной вязкой (2—3 см). На сгибе вертикальной подшивки провязывают одну вытянутую петлю, то есть на лицевой стороне работы эту одну петлю переснимают на правую спицу непровязанной, на изнаночной стороне работы вяжут наизнанку.

На сгибе горизонтальной подшивки провязывают один рубчик, то есть один изнаночный ряд на лицевой стороне работы.

КРАЙ ИЗДЕЛИЯ

Края изделия можно делать без подшивки, но тогда их провязывают двойной резинкой. Образец двойной резинки: набирают 24 + 2 петли. Первый ряд — одна лицевая, одна изнаночная. Второй ряд — лицевую петлю вяжут лицевой, изнаночную переснимают на правую спицу, нитка поверх петли. Все последующие ряды — как второй ряд. В двойной резинке в каждом ряду вяжут не каждую петлю, а через петлю, то есть лицевую вяжут, а изнаночную переснимают на правую спицу, нитка поверх петли.

ред петлями клина, петли клина переснимите на 2 булавки, а над ними наберите воздушные петли (№ 5). Их должно быть вдвое меньше, чем находится на одной булавке (лучше набрать четное число).

Свяжите один круг, а в следующем начните убавления на 4-й спице: провязывайте по 2 петли вместе лицевой по краям отверстия. Продолжайте работу, делая убавления через ряд, пока на 4-й спице не останется 15 петель, то есть, первоначальное число (№ 6). После этого свяжите перчатку до основания мизинца и распределите петли для вязания пальцев.

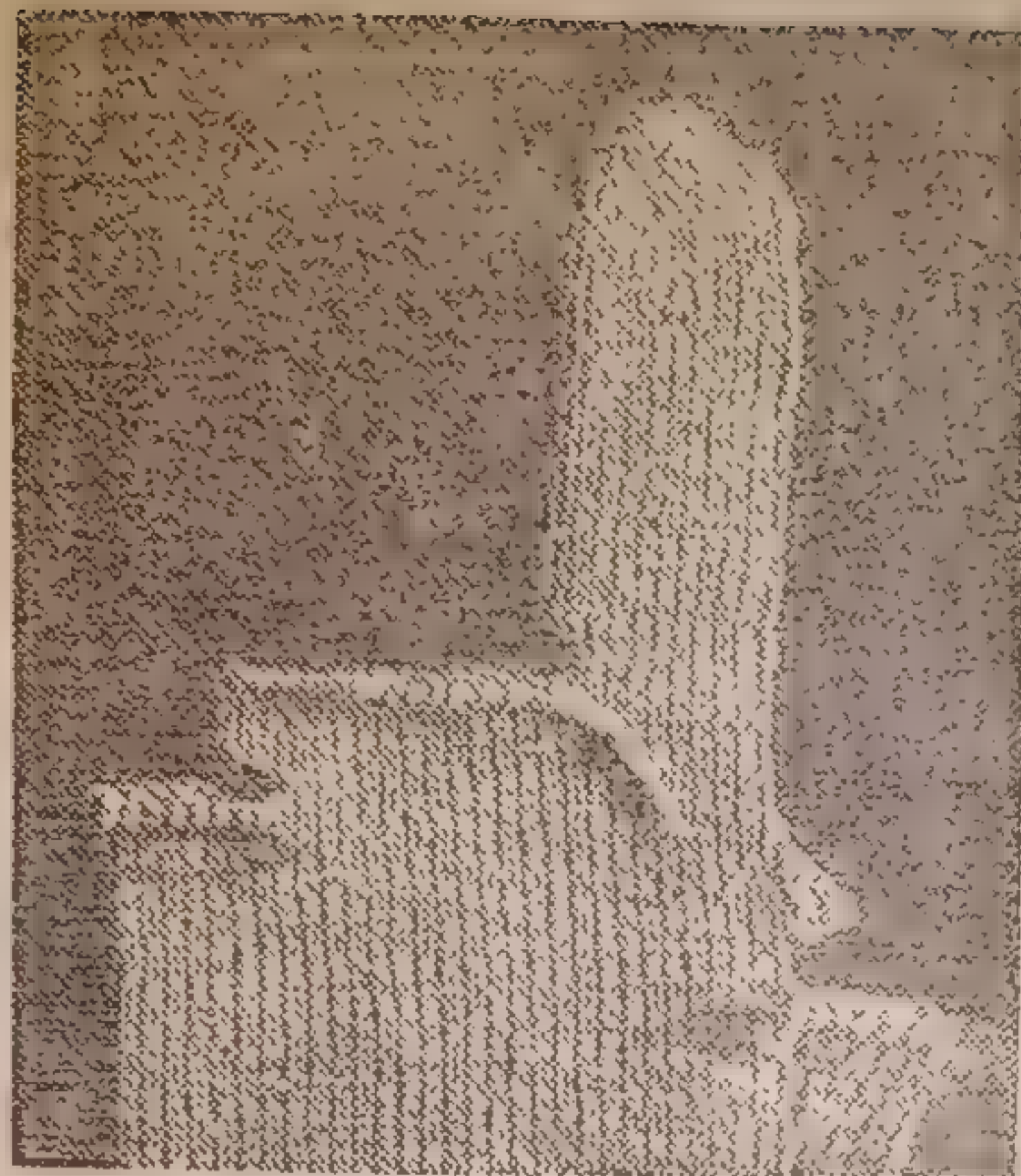
Распределение петель для четырех пальцев. Наиболее простой способ — деление петель перчатки на 8 частей: $60 \text{ п} : 8 = 7 \text{ петель}$ (4 петли в остатке).

Для каждого пальца — по 2 части: одну для верхней половинки, другую — для нижней ($7 \text{ п} + 7 \text{ п} = 14 \text{ п}$). Остаток распределяют поровну, присоединив к петлям верхних половинок: $7 \text{ п} + 1 \text{ п} = 8 \text{ п}$. Теперь на каждый палец приходится 15 петель. Если остаток меньше четырех единиц, его прибавляют к петлям пальцев, начиная с указательного.

Затем к петлям указательного пальца присоединяют еще 2 п ($15 \text{ п} + 2 \text{ п} = 17 \text{ п}$), вычтя их из петель безымянного ($15 \text{ п} - 2 \text{ п} = 13 \text{ п}$).

Итак, для мизинца — 15 петель; для безымянного пальца — 13 петель; для среднего — 15 петель; для указательного — 17 петель).

Далее в процессе вязания образуют между пальцами перемычки из 4 воздушных петель. Полученный результат наносят на схему и вяжут, ориентируясь на нее (№ 7).



После образования перемычки число петель станет равным 21 ($17 \text{ п} + 4 \text{ п} = 21 \text{ п}$). Выполняют палец на трех спицах (4-я — рабочая), поэтому число петель делят на 3 — по 7 петель на каждой спице.

Провяжите первые 9 петель на 1-й спице, а все петли, находящиеся на остальных спицах, кроме 8 послед-

них, переведите на вспомогательную нить. Восемь последних петель, относящихся к указательному пальцу, разделите поровну и посадите на 2 спицы.

Для удобства в работе петли 1-й спицы разделите на 2 части: первые 7 петель переведите на новую спицу, а последние 2 оставьте на прежней. На спицу с 2-мя петлями наберите еще 4 воздушные петли и провяжите 1 петлю со следующей спицы — на каждой спице оказалось по 7 петель. Теперь вяжите по кругу до середины ногтя и после этого сделайте убавления: провязывая ряд, 2 последние петли на каждой спице вяжите вместе лицевой за задние стенки, пока на спицах не окажется по 2 петли. Нить оборвите, конец вденьте в иглу, удалите спицы, прошейте петли и туго стяните. Конец нити спрячьте на изнанке.

Средний палец. Его вяжут после указательного ($15 \text{ п} + 8 \text{ п}$ двух перемычек = 23 п). На спицах петли следует разместить так: $8 + 8 + 7$. Переведите с нитки на 1-ю спицу 8 петель с верхней половины перчатки и на 2-ю спицу — 7 петель с нижней. 3-й спицей наберите 4 петли из перемычки указательного пальца и провяжите 4 петли верхней половинки. Введите в работу 4-ю спицу, про-

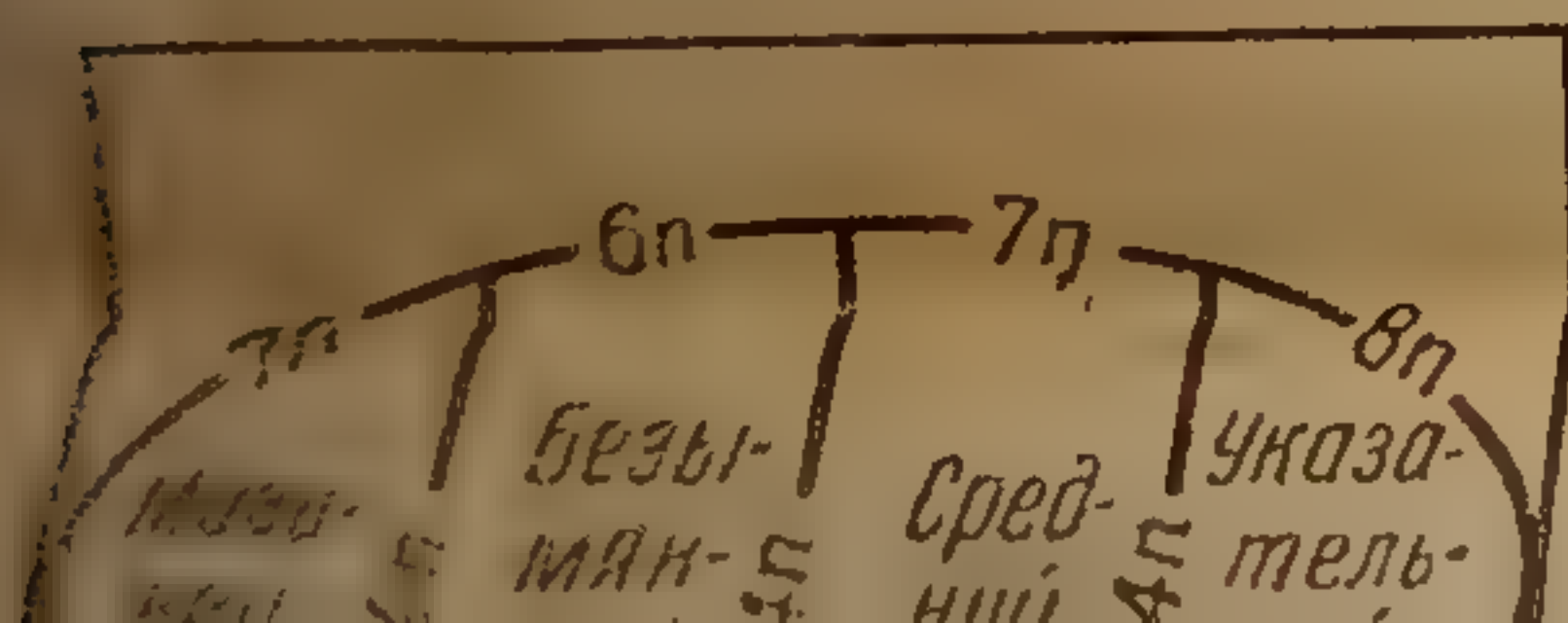
вяжите оставшиеся на спице (воздушная половинка) 4 петли и к ним прибавьте 4 воздушные. На трех спицах оказалось 23 петли ($8 + 8 + 7$). Далее выполняйте палец тем же способом, что и указательный.

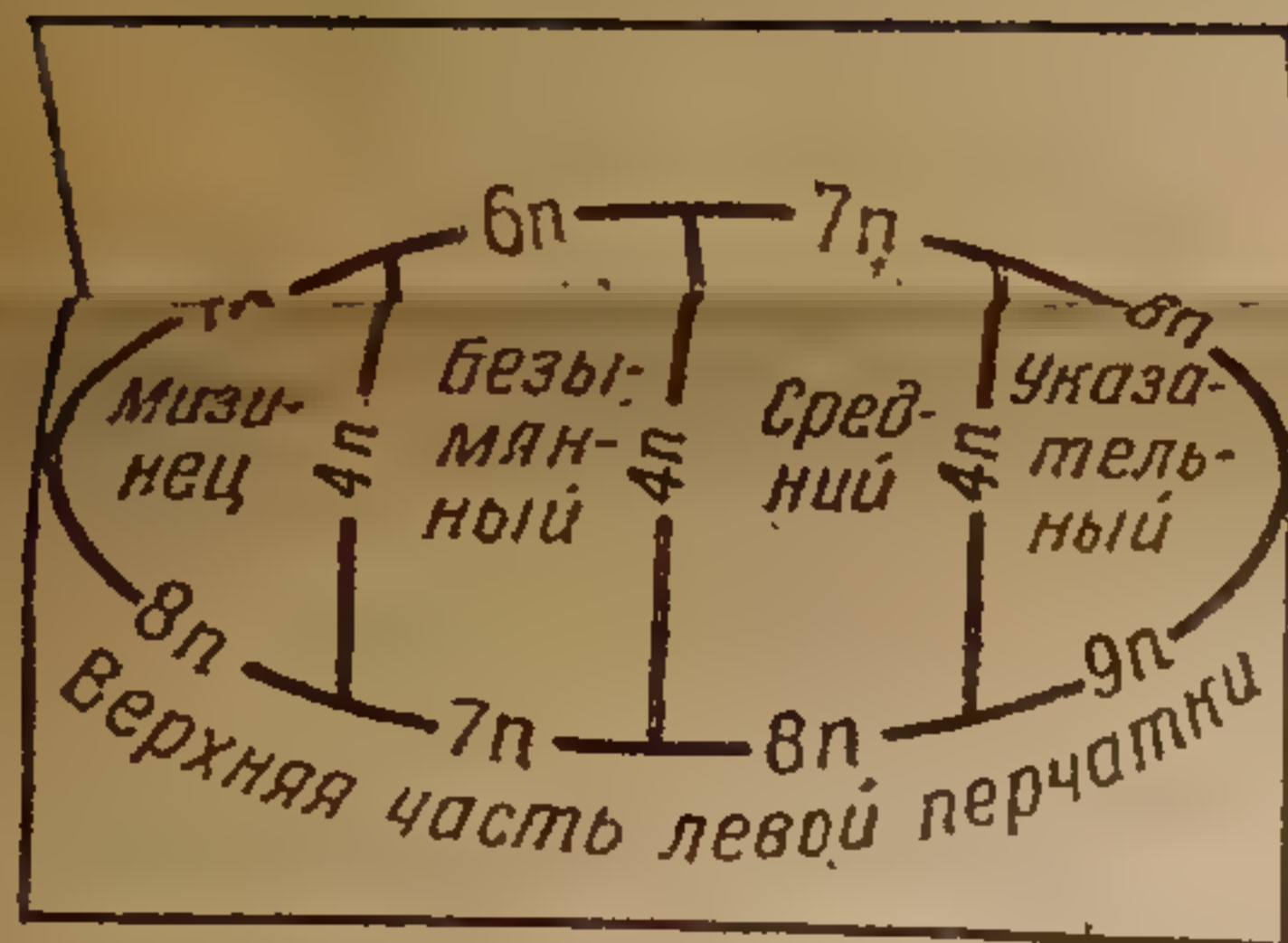
Вязание безымянного пальца. Петли с нитки переснимите на спицы, начиная с верхней половины: $7 + 7 + 3$. Спицей, на которой находятся 3 петли, наберите петли из перемычки среднего пальца и далее вяжите по кругу тем же способом, что и другие пальцы.

Вязание мизинца. Петли с булавкой переснимите на 2 спицы. 3-й спицей наберите 4 петли из перемычки безымянного пальца — на спицах оказалось 19 петель. Распределите их так: $7 + 6 + 6$. Далее вяжите палец, как и все остальные.

Большой палец. Выполняйте его так: петли с булавок переведите на 2 спицы, а 3-й наберите из верхнего края отверстия столько же петель, сколько было воздушных. Теперь вяжите палец по кругу до середины ногтя, а затем сделайте убавления так же, как и в других случаях.

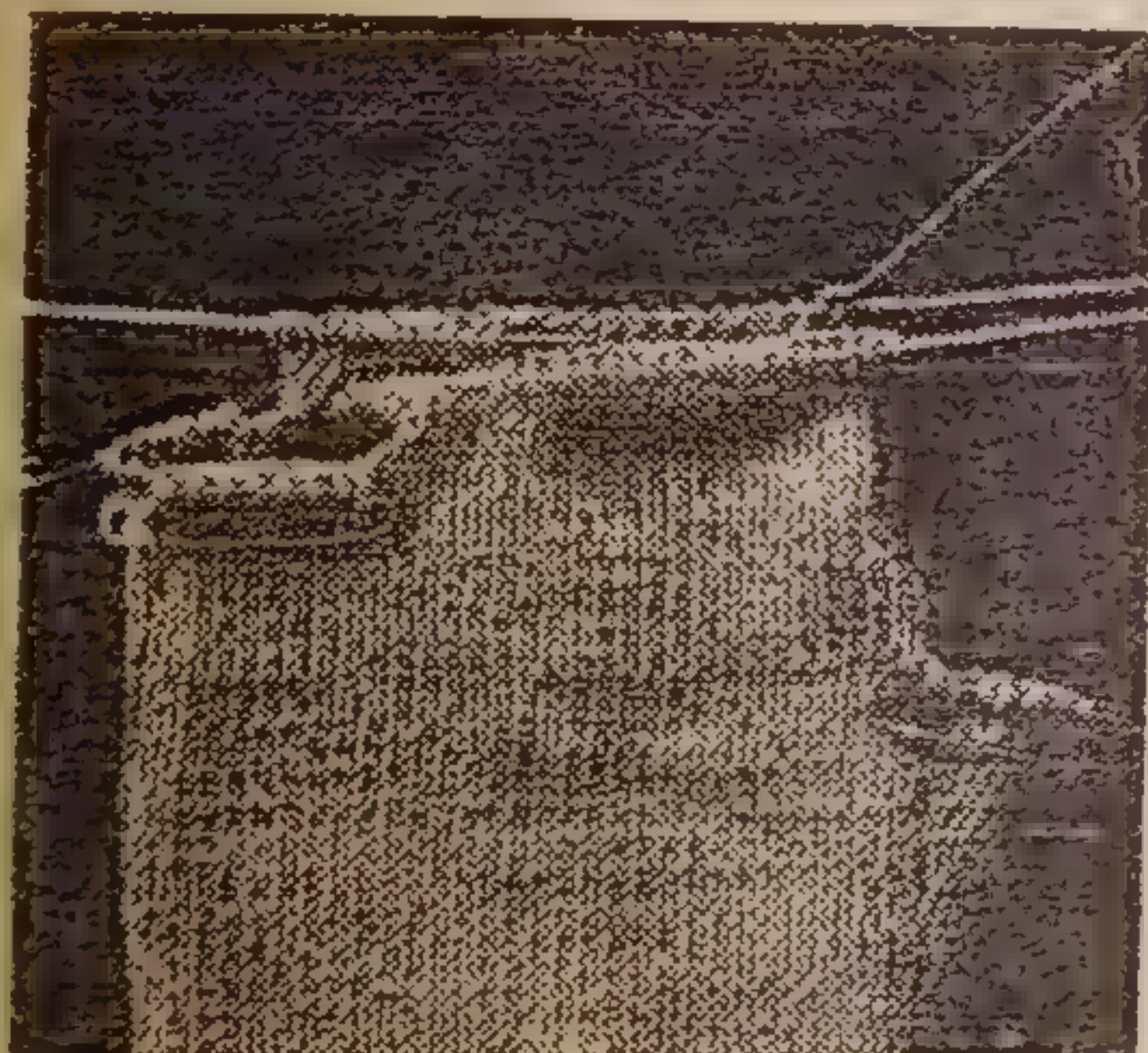
М. МАКСИМОВА





7

Отверстие для мизинца. Петли мизинца расположены частично на 2-й, частично на 3-й спице (№ 8). Свяжите петли 2-й спицы до петель



8

мизинца и снимите 8 непроязанных петель на булавку. На другую булавку посадите 7 петель с 3-й спицы. После этого набросьте на 2-ю спицу 4 воздушные петли и ею же свяжите оставшиеся петли на 3-й спице. Вязание оказалось на 3-х спицах, 4-я — рабочая. Свяжите 3—4 круга до основания указательного пальца.

Вязание указательного пальца. Гидрым вяжут указательный палец (№ 9). Его петли расположены на 1-й и 4-й спицах — всего 17 петель.



ШЕЙТЕ С НАМИ

Мы предлагаем на все размеры — 44, 48, 52, 56-й — выкройку ночной рубашки (модель 1). Условные обозначения деталей и выкройка в натуральную величину даны на обороте приложения, как всегда, без припусков на швы.

Рубашка с короткими рукавами покроя реглан. Рукава могут быть и ниже локтя — на уменьшенном чертеже даны необходимые для этого размеры. Рубашку можно сделать длинной. Цифры на чертеже по низу переда и спинки показывают ширину 44-го размера, для других размеров надо внести коррективы. На стачные швы прибавьте 1—2 см, на шов горловины — 0,7 см, на подшивку — 2 см.

Рубашку шьют двойным швом. Выполняется он следующим образом: сначала прострочите шов на лицевую сторону, отступая от края 0,5 см, излишки шва срежьте. Шов аккуратно выверните, прогладьте и прострочите по изнанке, отступая от края 0,5—0,7 см, так, чтобы срез остался внутри шва.

Перед, спинка и рукава по линии выреза горловины приоборены. Ес-

ли ткань не сыпучая, воротник можно сделать одинарным. По отлетному краю воротник подгибают наизнанку на 1 см и прострачивают его на машине швом зигзаг. Не бойтесь вытянуть край — воротник будет только красивее. Излишки ткани с изнанки срежьте. Если же ткань сыплется, воротник придется выкроить двойным или дважды прострочить край. Делается это так: сначала край подогните на 0,5 см, прострочите, излишек ткани срежьте, подогните еще раз и снова прострочите в 0,3 см от края, чтобы строчка прихватила и то, что было подогнуто в первый раз.

Воротник пришейте к горловине при помощи рулика.

Низ рукава обработайте так же, как воротник. Вытачайте рулик и пришейте его в 4 см от низа рукава, слегка присборив рукав в месте притачивания. Вместо рулика можно использовать и тесьму.

Расход ткани для рубашки обычной длины с коротким рукавом: 2,6 м при ширине 90 см. Расход ткани не зависит от размеров рубашки, но если рубашка шьется длинной, по-

требуется соответственно больше ткани.

2. Рубашка без рукавов на круглой кокетке из отделочной ткани или кружева. Оборка из однотонной ткани. Отделка тесьмой.

3. Ночная рубашка, перед и спинка которой расклешены, из-под кокетки — мягкие встречные складки. Кокетка — двойная.

4. Перед и спинка этой рубашки на кокетке, отделанной тесьмой и оборкой. Маленький круглый воротник. К разрезу на кокетке пришита тесьма, завязывающаяся под воротником бантом. По низу рубашки — оборка, место шва закрыто тесьмой.

5. Рубашка с длинными рукавами покроя реглан, по низу собранными тесьмой. Вырез «каре» отделан оборкой и тесьмой.

6. Рубашка без рукавов. По плечам кокетка, под ней мягкие складки. Маленький круглый воротник. Боковые швы внизу закруглены, заканчиваются небольшими бантиками.

Модели А. ПАРАЩУК.

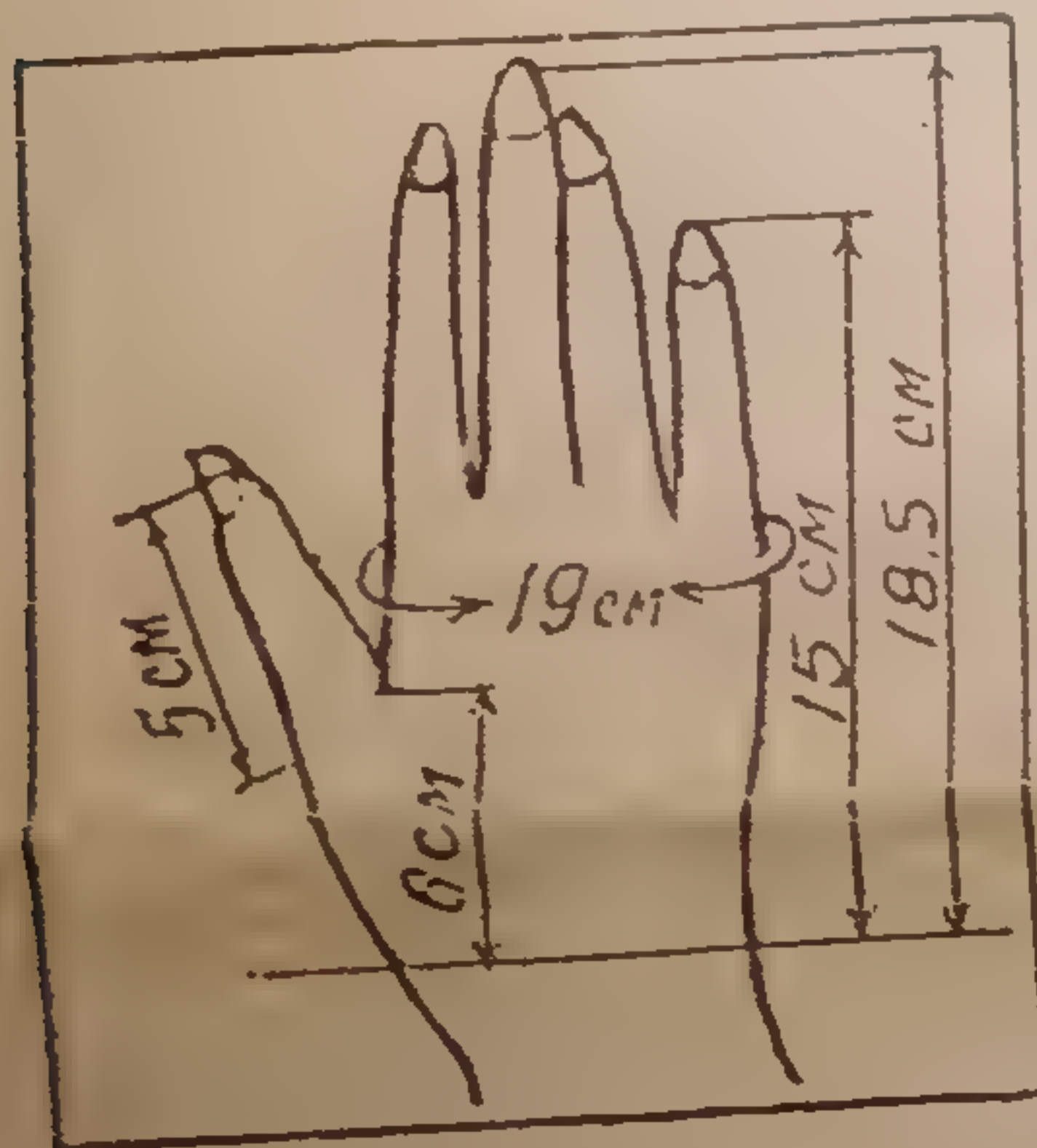
Конструктор Н. МАЛЬКОВА.

ВЯЖЕМ ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ

ВАРЕЖКИ

Варежки обычно вяжут по кругу на пяти спицах: на четырех находятся петли, а пятой вяжут. Такое вязание называется круговым, или трубчатым. На одну пару женских варежек требуется 75—100 г шерстяной пряжи, мужских — 100—130 г, детских — 40—75 г. Для тренировки свяжите правую варежку на женскую руку (№ 1), ориентируясь на следующие мерки:

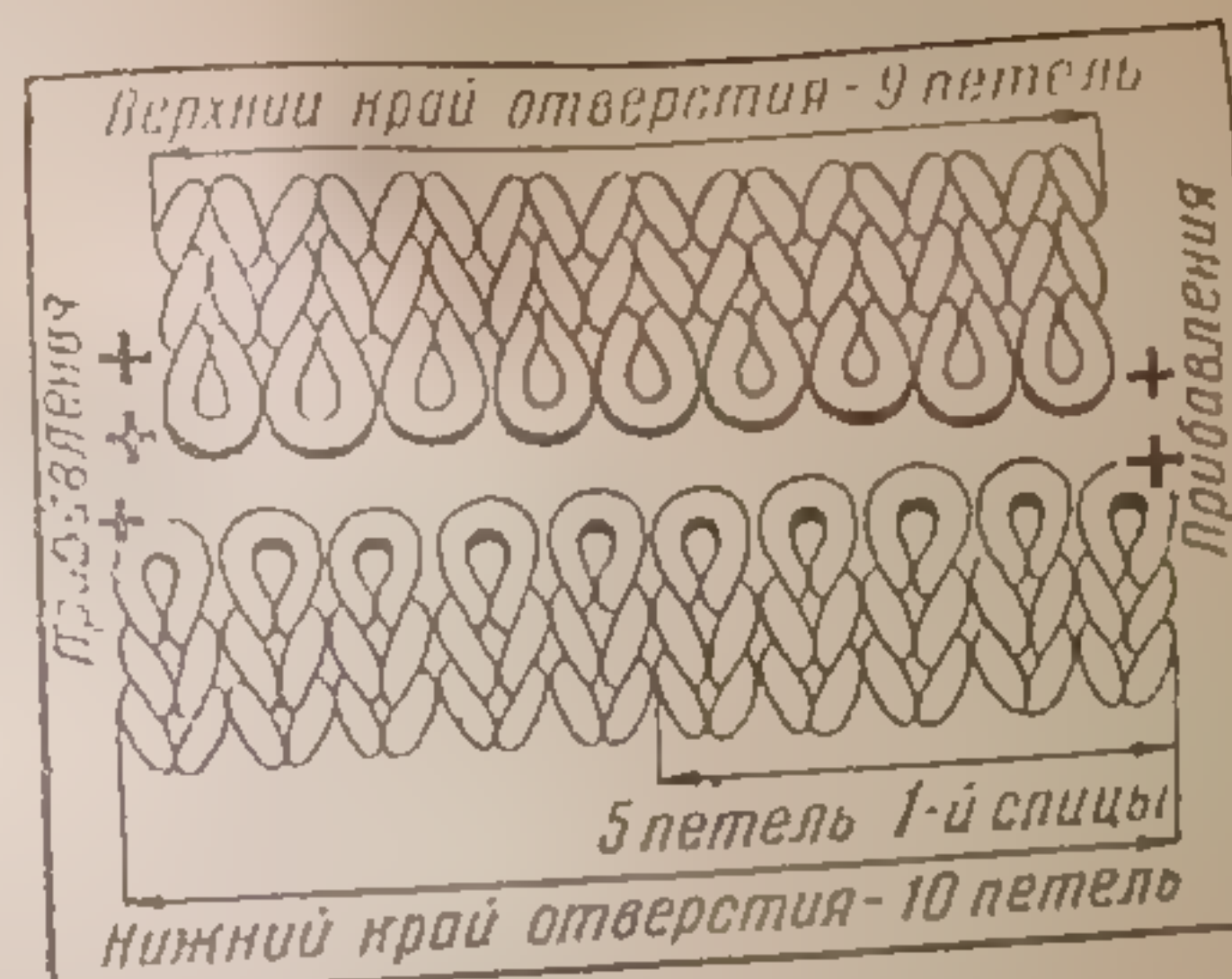
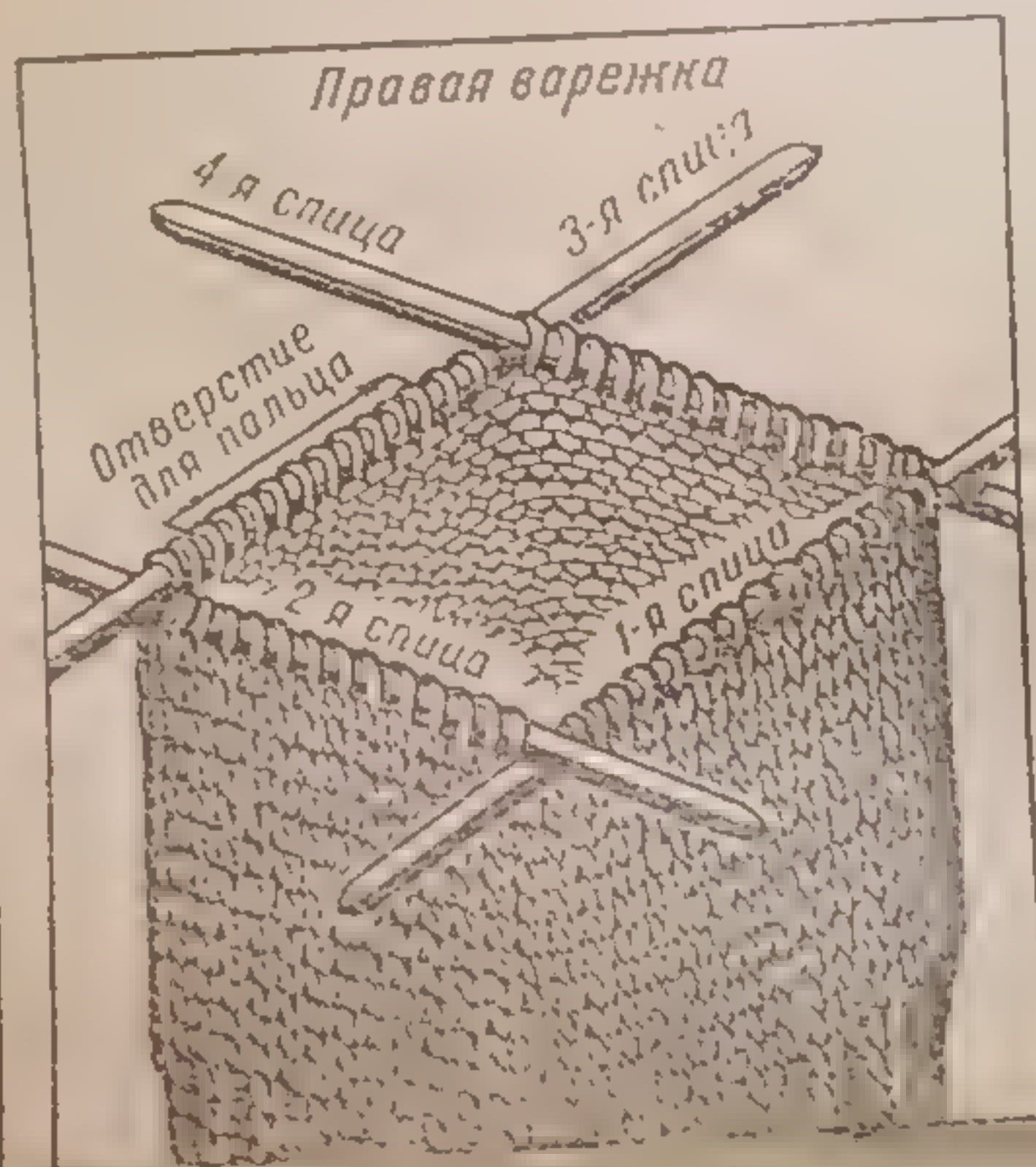
окружность кисти — 19 см (измеряют самую широкую часть кисти,



тель нет — это одна из особенностей трубчатого вязания.

Теперь вяжите по часовой стрелке по внешней стороне круга резинку 1х1 (6—9 см), а затем 6 см чулочной вязкой до основания большого пальца.

Отверстие для большого пальца. Для правой варежки отверстие делают на 3-й спице (№ 2), для левой — на 4-й. Ширина щели равна



одну петлю, второй — 2 петли. На спицах оказалось по 6 петель. Петли 1-й спицы отметьте булавкой. Конец нити от клубка опустите в отверстие и начиная с 1-й спицы вяжите палец по часовой стрелке лицевыми петлями. Довязав до середины ногтя, сделайте убавления точно так же, как на варежке.

ПЕРЧАТКИ

Перчатки выполняют по кругу на пяти спицах, начиная от запястья. Их вяжут плотными и ажурными узорами, чулочным вязанием с орнаментом или цветными полосами. Расход пряжи приблизительно такой же, как и для варежек: от 40 до 130 г.

Знакомство с техникой вязания перчаток лучше начать с более простого варианта, когда они выполня-

для начала работы: 3,2 п х 19 см. (окружность кисти) = 60,8 петли.

Результат округлите до целого числа в сторону уменьшения (60 петель) и проверьте, делится ли оно на 4 (число спиц). В данном примере на каждую спицу приходится 15 петель. Если число не делится на 4 без остатка, то его нужно уменьшить до кратного четырем.

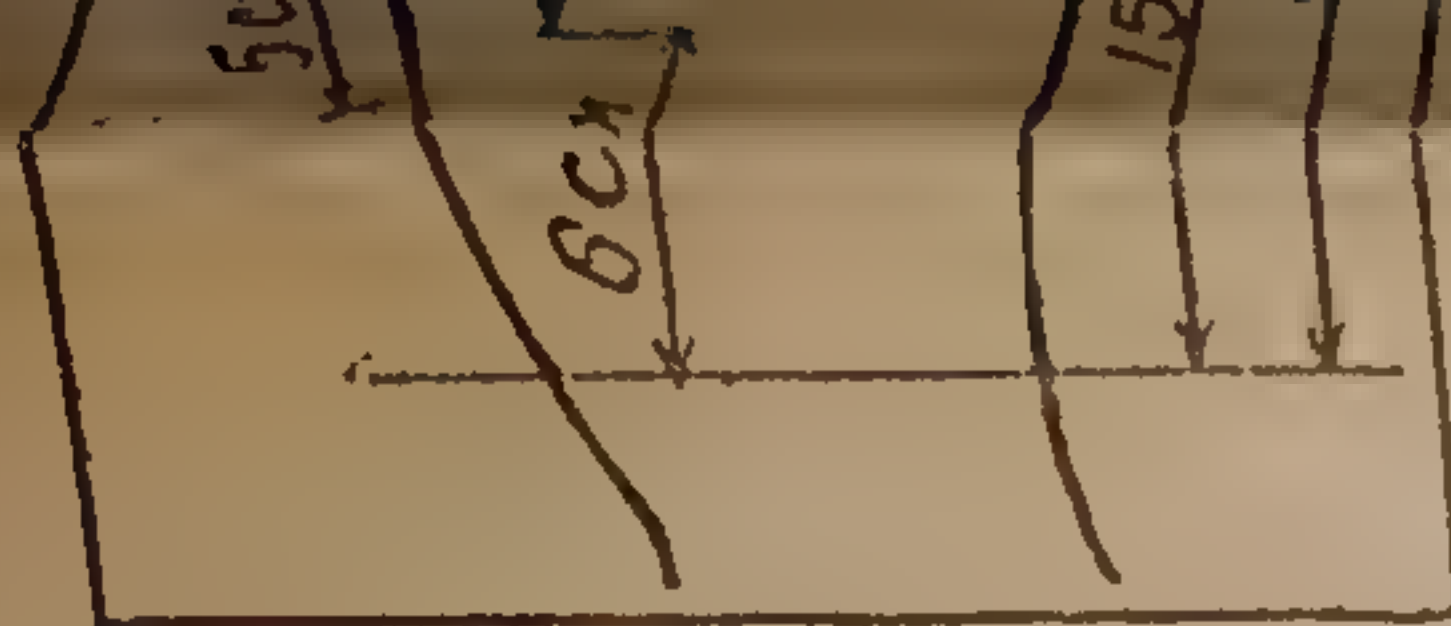
Начало вязания. Вяжите по часовой стрелке по внешней стороне круга резинку 1х1 (2—9 см).

Вывязывание клина для большого пальца. На левой перчатке клин располагают на 4-й спице, а на правой — на 3-й. Начинают его сразу же после резинки или провязав немного основным узором. Выполняют клин с помощью прибавления петель.

Первое прибавление сделайте, связав петли на 4-й спице: свяжите все петли, кроме последней, затем сделайте накид, провяжите последнюю петлю лицевой и опять накид — на 4-й спице стало больше на 2 петли. Начиная новый круг, придерживайте накид пальцем, чтобы он не соскользнул со спицы. Следующие 3—4 круга вяжите без прибавлений.

Второе прибавление сделайте, довязав последние 3 петли, находящиеся на 4-й спице: перед ними и после них набросьте по петле. На спице стало больше на 4 петли. Все следующие прибавления выполняйте





1

туго натягивая сантиметровую ленту);

длина кисти от запястья до конца среднего пальца — 18,5 см;

длина кисти от запястья до конца мизинца — 15 см;

длина кисти от запястья до основания большого пальца — 6 см;

длина большого пальца от основания до середины ногтя — 5 см.

Спицы № 2,5 см, вязание чулочное.

Расчет и вязание варежки по кругу. Свяжите узор основной части варежки и по контрольному образцу определите плотность вязания, например, 3 петли в 1 см. Подсчитайте число петель для начала работы: $3 \times 19 \text{ см (окружность кисти)} = 57 \text{ петель}$.

Результат округлите в сторону уменьшения, до цифры, которая делится без остатка на 4 (на число спиц) — 56. На каждой спице 14 петель.

Варежку начинают вязать с манжеты. Выполняют ее чулочной вязкой с орнаментом или плотным узором с бахромой, но чаще всего вяжут резинку. На 2 спицы, сложенные вместе, наберите 56 петель, освободите одну из спиц. Затем очень туго (иначе петли соскальзывают и спицы падают) провяжите 1 ряд резинкой 1×1 , одновременно распределяя петли на 4 спицы по 14 петель на каждую. Таким образом окажутся провязанными все 56 петель и в работу будут введены 4 спицы, пятая спица — рабочая.

К петлям 1-й спицы приколите булавку — она будет ориентиром в работе. На 1-й и 2-й спицах — петли верхней части варежки, на 3-й и 4-й — нижней (ладонь).

Вязание замкните в круг, соединив нить от клубка с концом, оставшимся от набора петель. Кромочных пе-

числу петель на спице минус 4 петли (14 петель — 4 = 10 петель). Лучше всего для выполнения отверстия использовать вспомогательную нить: на 3-й спице провяжите 2—3 петли лицевыми рабочей нитью, затем следующие 10 лицевых (петли отверстия) — вспомогательной нитью и оборвите ее. Теперь 10 петель, связанных вспомогательной нитью, верните на ту 3-ю спицу, на которой они находились, и после этого провяжите их и оставшиеся на спице петли лицевыми рабочей нитью. Далее вяжите варежку до конца мизинца.

Убавление петель в конце варежки. Убавления можно сделать одним из старинных способов: петли сокращают по краям ладони, отчего конец варежки приобретает отчетливую форму угла. На 1-й и 3-й спицах первые 2 петли провязывают вместе лицевой за задние стенки, на 2-й и 4-й — последние 2 петли вместе лицевой за передние.

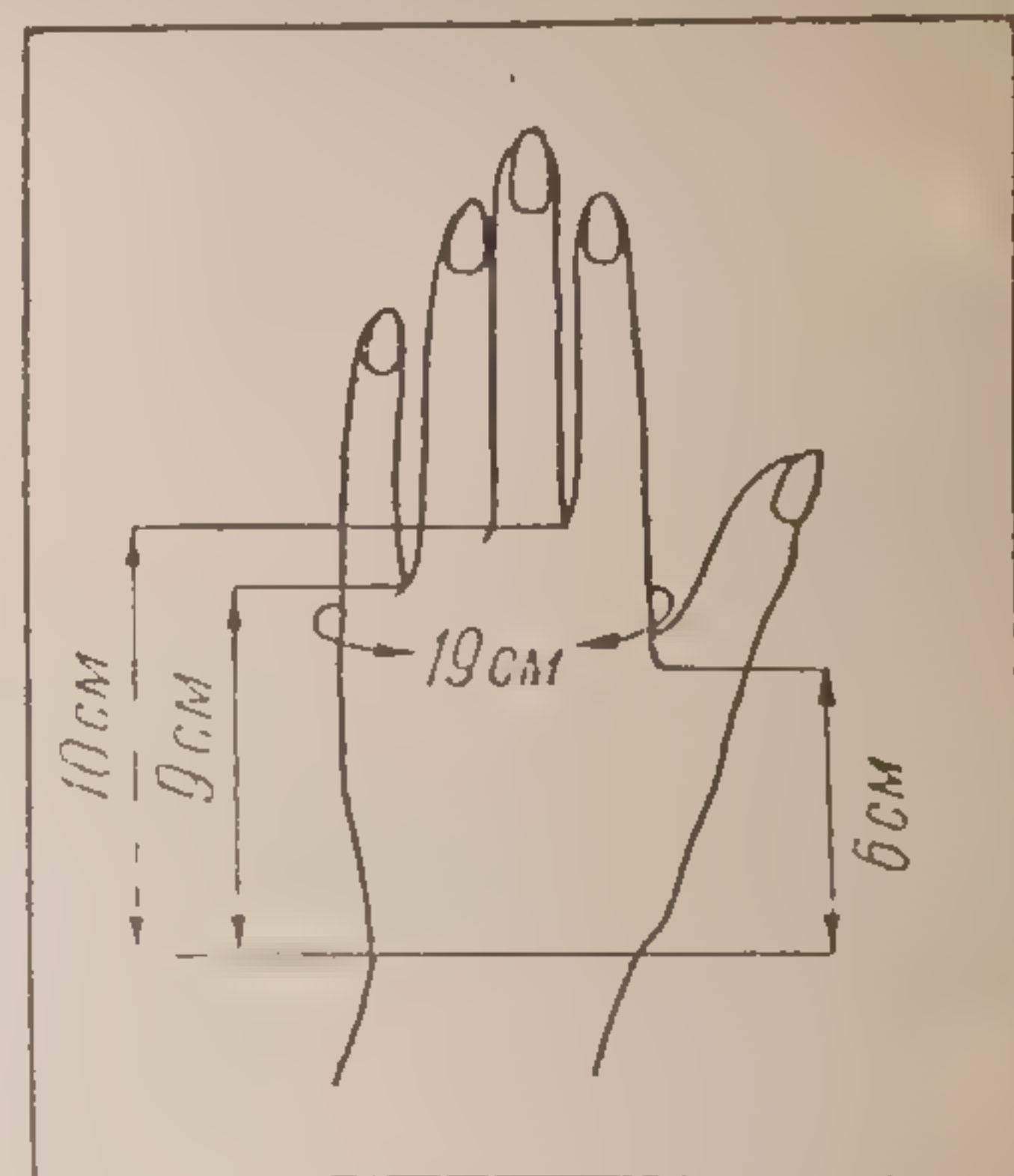
Убавления делают в каждом ряду или через ряд. Когда на спицах окажется по 2—3 петли, переведите петли верхней части варежки на одну спицу, а нижней — на другую и продолжайте убавления, пока не останется всего 2 петли. Нить оборвите, протяните петли одну через другую и затяните. Конец нити спрячьте крючком на изнанке варежки. Отутюжьте варежку через 2 слоя влажной марли.

Вязывание большого пальца. Осторожно удалите вспомогательную нить, чтобы образовалось отверстие. Его нижний край — 10 петель, а верхний — 9 (№ 3). Разница в одну петлю получается из-за особенностей структуры трикотажного полотна. Петли нижнего края, разделив поровну, наденьте на 2 спицы и прибавьте на каждую по одной петле, вытянув их с боков отверстия. Верхние петли также посадите на 2 спицы: на одну — 5, на другую — 4. Первой спицей (на ней 5 петель) подцепите с бокового края отверстия

ПЕРЧАТКИ

Перчатки выполняют по кругу на пяти спицах, начиная от запястья. Их вяжут плотными и ажурными узорами, чулочным вязанием с орнаментом или цветными полосами. Расход пряжи приблизительно такой же, как и для варежек: от 40 до 130 г.

Знакомство с техникой вязания перчаток лучше начать с более простого варианта, когда они выполняются чулочной вязкой. Для тренировки свяжите левую перчатку на женскую руку (№ 4). Приступая к



4

работе, прежде всего снимите мерки:

окружность кисти — 19 см;

длина кисти от запястья до основания большого пальца — 6 см;

длина кисти от запястья до основания мизинца — 9 см;

длина кисти от запястья до основания указательного пальца — 10 см.

Расчет. Свяжите на спицах № 2 чулочной вязкой контрольный образец и определите по нему плотность вязания, например, 3,2 петли в 1 см. Теперь подсчитайте число петель

длина кисти от запястья до основания большого пальца — 6 см; длина кисти от запястья до основания мизинца — 9 см; длина кисти от запястья до основания указательного пальца — 10 см. Спица стага больше на 4 петли. Все следующие прибавления выполняйте



5

через каждые 3—4 круга, всякий раз не довязывая нечетное число петель: 1—3—5 и т. д.

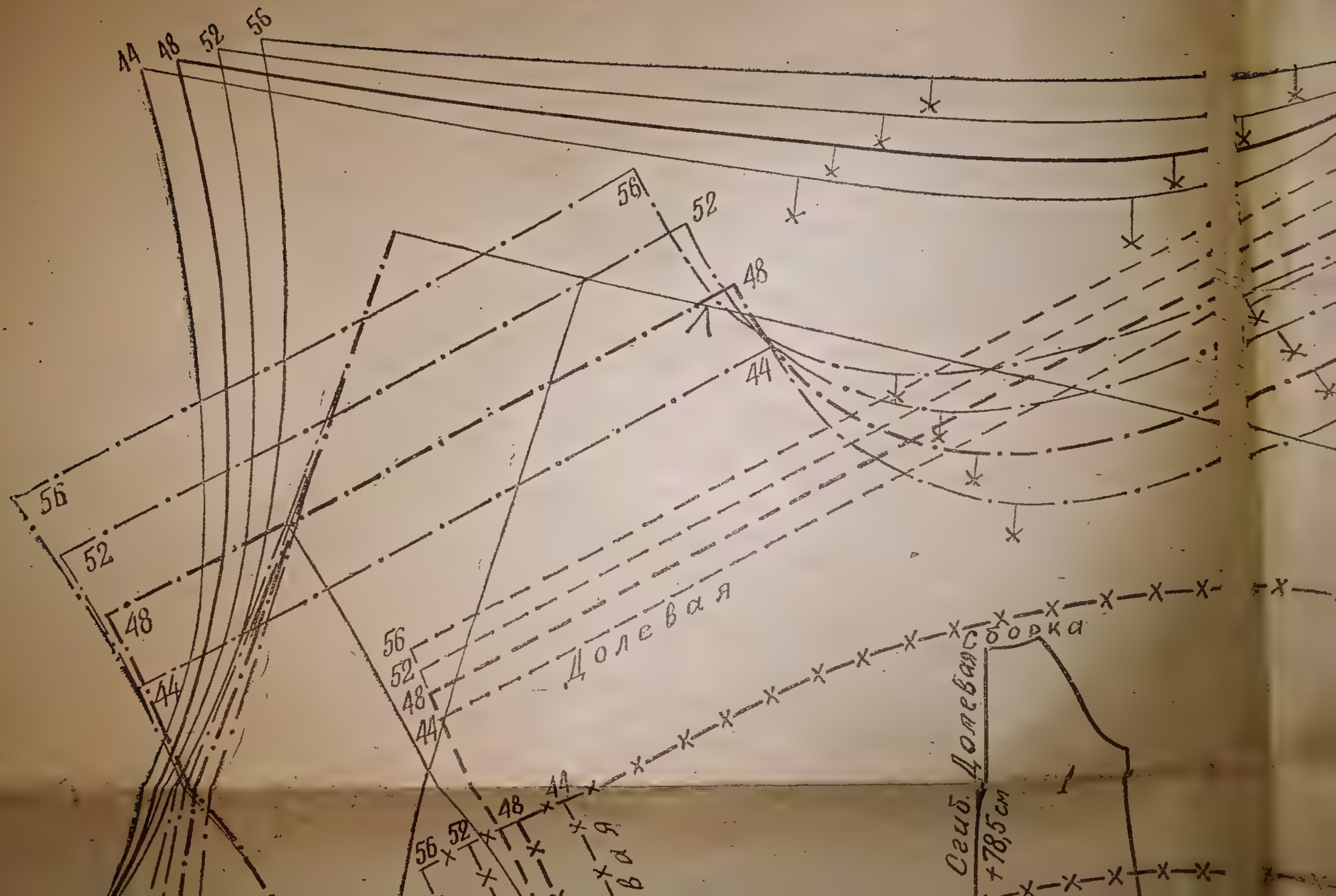
Когда высота клина достигнет основания большого пальца (6 см), прибавления прекратите, на 4-й спице свяжите петли, находящиеся пе-



6



Усл
 1.
 2.
 3.
 4.
 Л





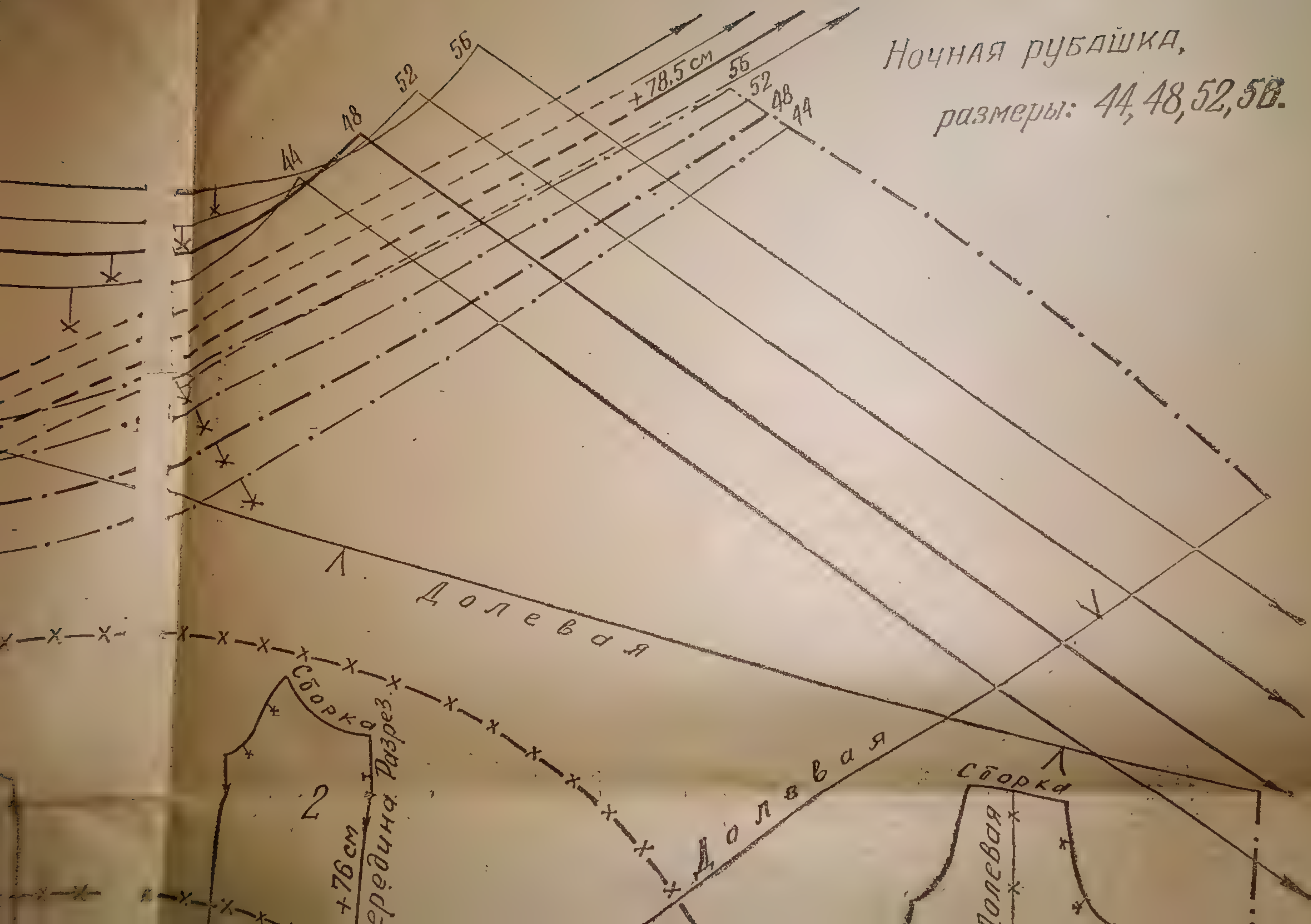
Условные обозначения:

- 1. Спинка - 1 дет. - - - - -
- 2. Перед - 1 дет. - - - - -
- 3. Рукав - 2 дет. -
- 4. Воротник - 1 дет. - x - x - x -

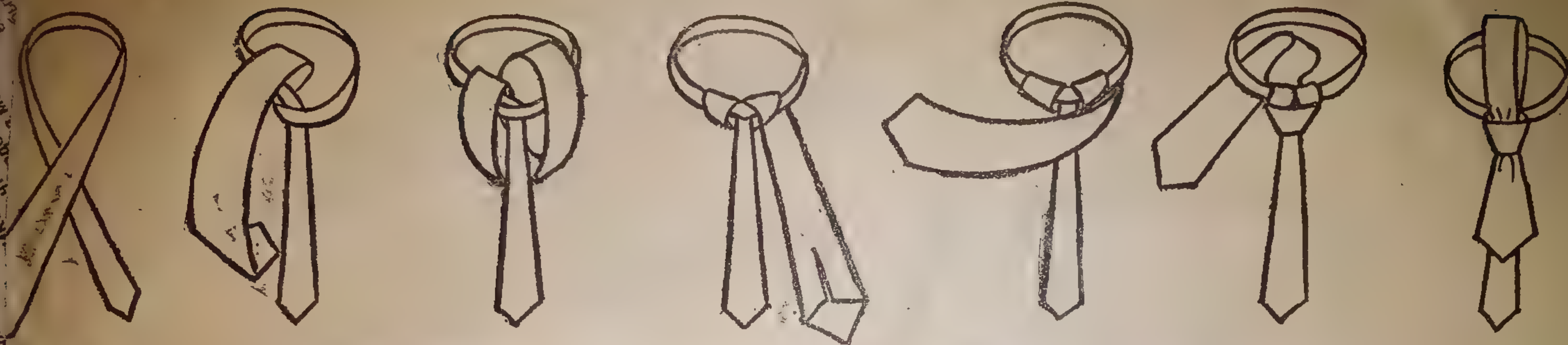
Линии соединения деталей



Ночная рубашка,
размеры: 44, 48, 52, 56.



КАК ЗАВЯЗАТЬ ГАЛСТУК



МОТИВ ВЫШИВКИ



ФАРТУКИ



Условные обозначения:

Фартук размер 44-46

- 1. Перед - 1дет. —————
- 2. Спинка 1дет. ————
- 3. Бейка переда - 1дет. —x—x—x—
- 4. Бейка спинки - 1дет. —xx—xx—
- 5. Карман - 1дет. ————

Фартук размер 48-50

- 6. Спинка 1дет. ————
- 7. Правая часть переда - 1дет. ————
- 8. Левая часть переда - 1дет. —o—o—
- 9. Карман 1дет. —△—△—
- 10. Варежка 2дет. —∞—∞—

Пояс 1дет. 86 × 4,5 см.

Фартук нарядный

- 11. Перед - 1дет. —~—~—
- 12. Грудка 2дет. —/—/—/—

Пояс 2дет. 50 × 4,5 см

Линии соединения
деталей



Сшить не обязательно покупать для фартука новую ткань: можно сшить его и из старого, вышедшего из моды платья. Особенно хороши льняные, сатиновые, ситцевые фартуки: они легко стираются, приятны в носке.

Мы предлагаем три выкройки красивых фартуков, которые украсят скромную домашнюю одежду. Выкройки даются в натуральную величину. Выкройки фартуков — 44—46-го размера — закрытые, с круглыми накладными карманами, контрастной, с яркой отделкой. Можно сшить его из хлопчатобумажного пестрого ситца, сатина. Второго фартука — 48—50-го размера — напоминает юбку

с застежкой. К нему пришивается либо накладной карман, либо отдельно шьется плотная рукавичка из пестрой ткани, которая прикрепляется к поясу. Такой рукавичкой удобно подхватывать горячие кастрюльки и сковородки.

Для торжественных случаев, когда вам хочется выглядеть нарядной, но, как хозяйке, приходится возиться на кухне и накрывать стол, сшейте себе фартук из тонкой, легкой ткани. Украсить его можно вышивкой или кружевом. Кстати, такой фартук может сшить себе и тот, кто работает официанткой.

Т. ЛЕСНОВА

Бесплатное приложение к журналу «Работница» № 10 за 1971 год

МАЛЕНЬКАЯ ШАПОЧКА



Эта шапочка идет почти всем, она хорошо облегает голову и закрывает уши.

Для нее понадобится 80 г шерсти средней толщины и крючок № 3. Состоит она из двух связанных крючком кругов диаметром 24 см. Половина каждого круга обвязывается столбиками с накидом, затем оба круга соединяют так, чтобы столбики с накидом совпали, и связывают столбиками без накида.

Шапочку выворачивают налицо, края обвязывают столбиками без накида, убавляя по одной петле через

УЗОР ВЯЗКИ «БУКЛЕ»

Цепочку из четырех петель сомкните в кольцо полустолбиком.

1-й ряд: 4 воздушные петли, 23 столбика с двумя накидами, последний столбик соедините с четвертой петлей цепочки полустолбиком. Работу поверните изнаночной стороной к себе.

2-й ряд: 2 воздушные петли, 1 столбик с двумя накидами на первой петле предыдущего ряда, 1 столбик без накида на второй петле и т. д. Ряд сомкните полустолбиком. Работу поверните лицевой стороной к себе.



3-й ряд: 3 воздушные петли, 1 столбик с двумя накидами на первой петле предыдущего ряда, 2 столбика с накидом на второй петле предыдущего ряда и т. д. Работу поверните.

Далее все четные ряды вяжите,

связите 3 воздушные петли и 11 столбиков с накидом. Круг замкните полустолбиком.



1-й ряд: цепочка из трех воздушных петель, накид, введите крючок в основание цепочки, протяните большую петлю, сделайте еще накид, протяните большую петлю, в основании цепочки, все петли провяжите сразу. Так вяжите только первые бугорки каждого ряда, а все последующие вяжите из трех петель и трех накидов. Бугорки располагайте по

Состоит она из двух связанных крючком кругов диаметром 24 см. Половина каждого круга обвязывается столбиками с накидом, затем оба круга намы так, чтобы столбики с накидом совпали, и связывают столбиками без накида.

Шапочку выворачивают налицо, края обвязывают столбиками без накида, убавляя по одной петле через каждые 5—6 столбиков. Для этого протаскивают нить через две петли предыдущего ряда и ту петлю, которая находится на крючке.

Чтобы край получился рельефнее и не вытягивался, его обвязывают в две нитки слева направо: крючок движением от себя вводят между столбиками предыдущего ряда, захватывают нить, идущую от клубка, и протаскивают ее через петли к себе. Две петли на крючке провязывают вместе, как столбик без накида.

Мы даем два узора для вязания такой шапочки.

3-й ряд: 3 воздушные пет., 1 столбик с накидом на первой петле предыдущего ряда, 2 столбика с накидом на второй петле предыдущего ряда и т. д. Работу поверните.

Далее все четные ряды вяжите, как второй ряд, а в нечетных делайте прибавки, провязывая по два столбика с накидом на одной петле предыдущего ряда; в 5-м и 7-м рядах прибавляйте через столбик, в 9-м — через каждые 3 столбика, в 11-м — через каждые 6 столбиков.

Связанный круг должен ровно лежать на столе.

УЗОР «БУГОРКИ»

Цепочку из трех воздушных петель сомкните в кольцо полустолбиком,

1-й ряд: цепочка из трех воздушных петель, накид, введите крючок в основание цепочки, протяните воздушную петлю, сделайте еще накид, протяните. Сделайте так до конца. Влияя цепочки, все петли провяжите сразу. Так вяжите только первые бугорки каждого ряда, а все последующие вяжите из трех петель и трех накидов. Бугорки располагайте по одному на каждой петле предыдущего ряда. Между бугорками одна воздушная петля.

Ряды вяжите в одном направлении, не переворачивая работу.

В каждом последующем ряду делайте прибавки: на одной петле предыдущего ряда свяжите не один, а два бугорка, разделенные двумя воздушными петлями. В 3-м ряду прибавки делают через один бугорок, в 4-м — через два бугорка, в 5-м ряду — через три бугорка и т. д. Все это ясно видно на рис. 3.

Т. ЕРЕМЕНКО

МОДНЫЙ РУКАВ «ФОНАРИК»

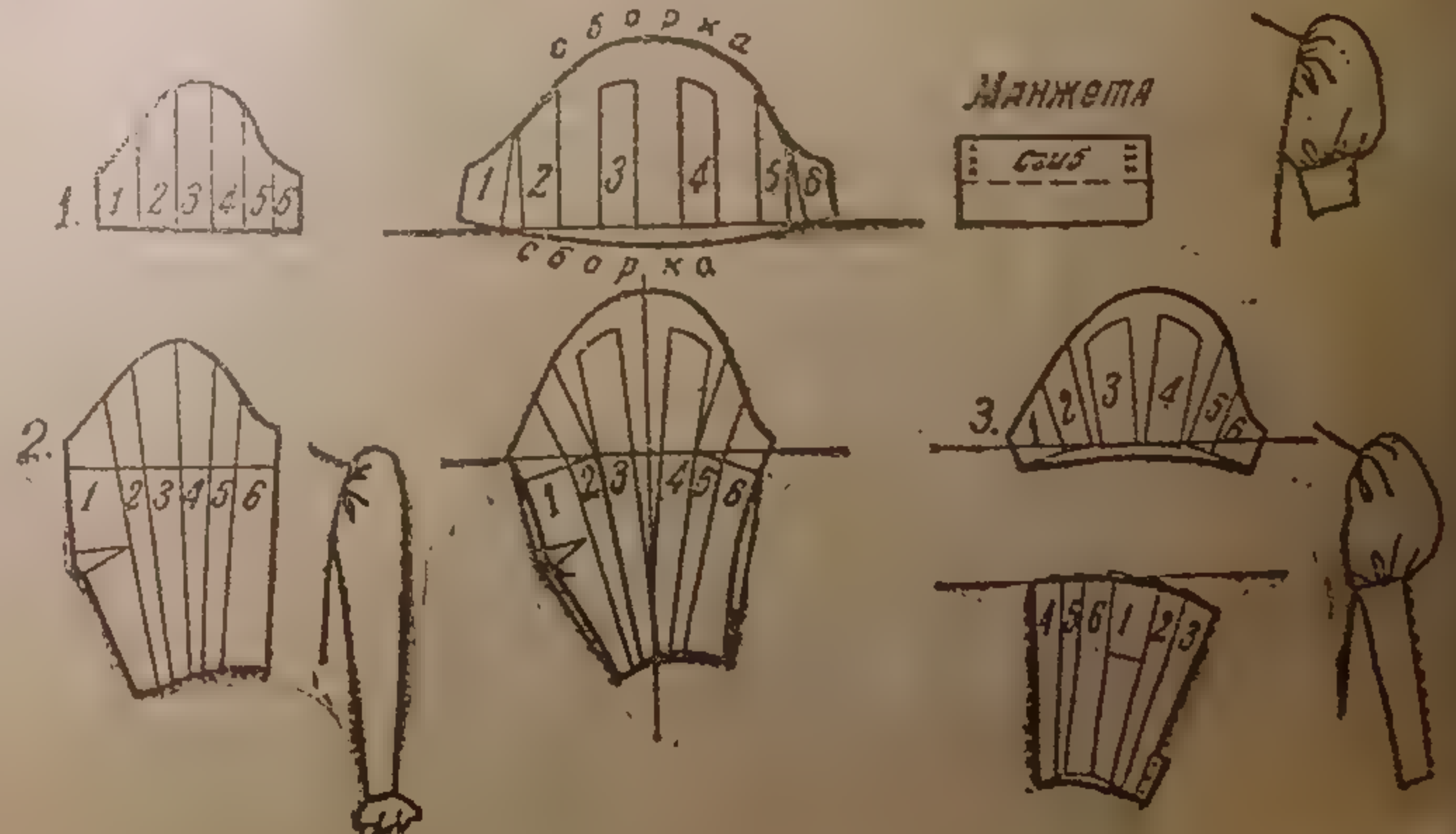
Редакция «Работницы» получает много писем с просьбой объяснить крой модного в этом сезоне рукава «фонарик».

Какой бы формы вы ни хотели сшить рукав, в основу его берется выкройка обычного, уточненного по вашей фигуре рукава. На рис. 1 показано, как выкроить короткий, пышный рукав. Разрежьте основную выкройку на шесть частей, раздвиньте их — чем пышнее вы хотите сделать рукав, тем больше оставьте расстояния между частями выкройки. Головку рукава (между второй и пятой частями) надо приподнять.

Как сделать выкройку длинного, узкого рукава с завышенной головкой, показано на рис. 2. Основную выкройку рукава разрежьте на шесть частей, проведите контрольную линию и части пронумеруйте. На чистом листе бумаги проведите две перпендикулярные прямые линии. Накладывайте на этот лист разрезанные части выкройки. Сначала — 3-ю и 4-ю части так, чтобы их контрольные линии совпали с горизонтальной линией на листе. На 1, 2, 5 и 6-й частях по контрольной линии сделайте надрез и накладывайте их на лист так, чтобы нижние части слегка находили одна на другую, а верхние немного расходились. Таким образом, рукав снизу зауживается, верх расширяется, головка приподнимается. Нижняя часть рукава делается на застежке.

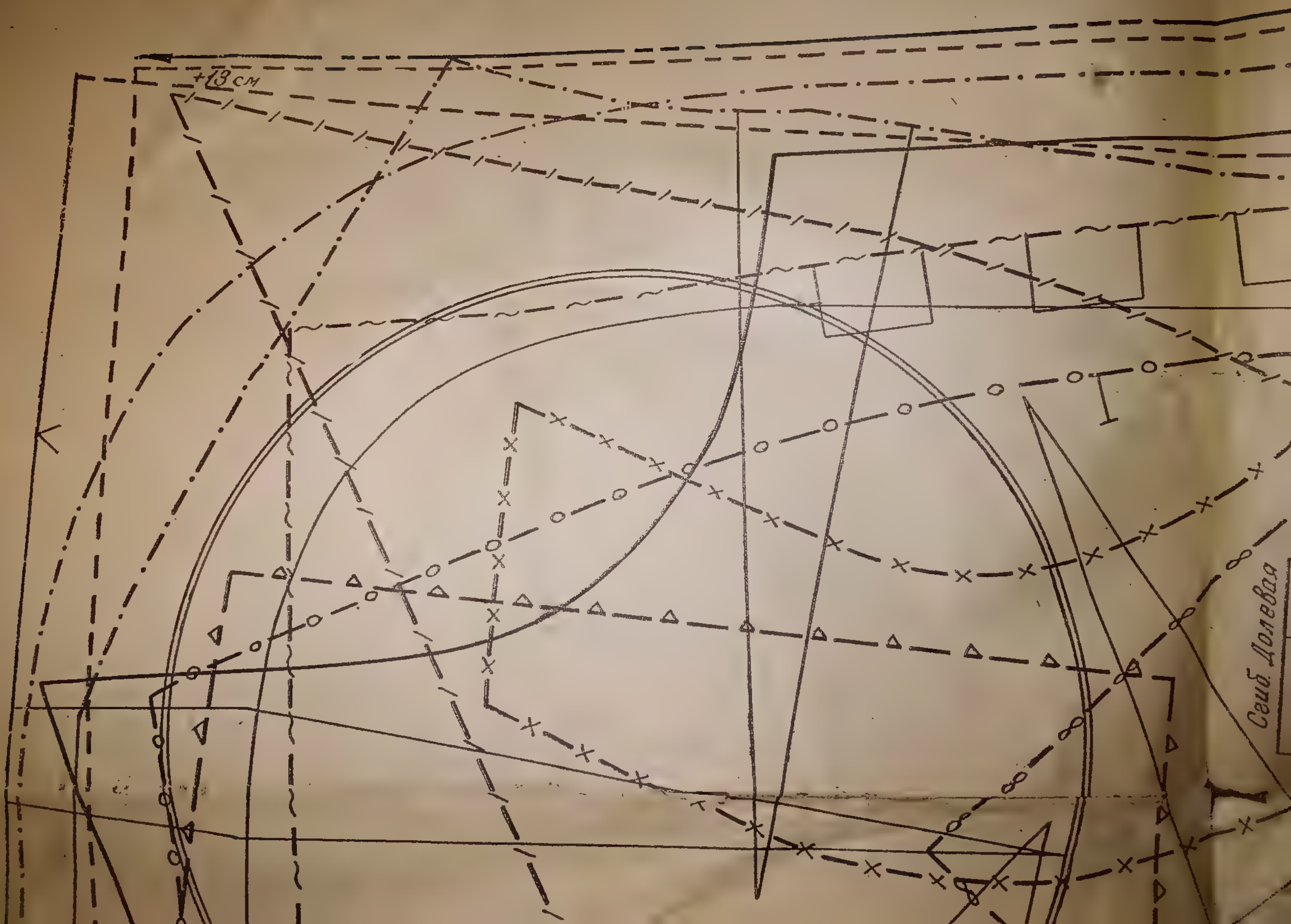
Комбинированный рукав показан на рис. 3. Верхняя часть — «фонарик». Нижняя застегивается только снизу, верхняя часть застежки фальшивая. Доли узкой части рукава слегка находят одна на другую, а вытачка вырезается.

Конструктор Т. ЛЕСНОВА

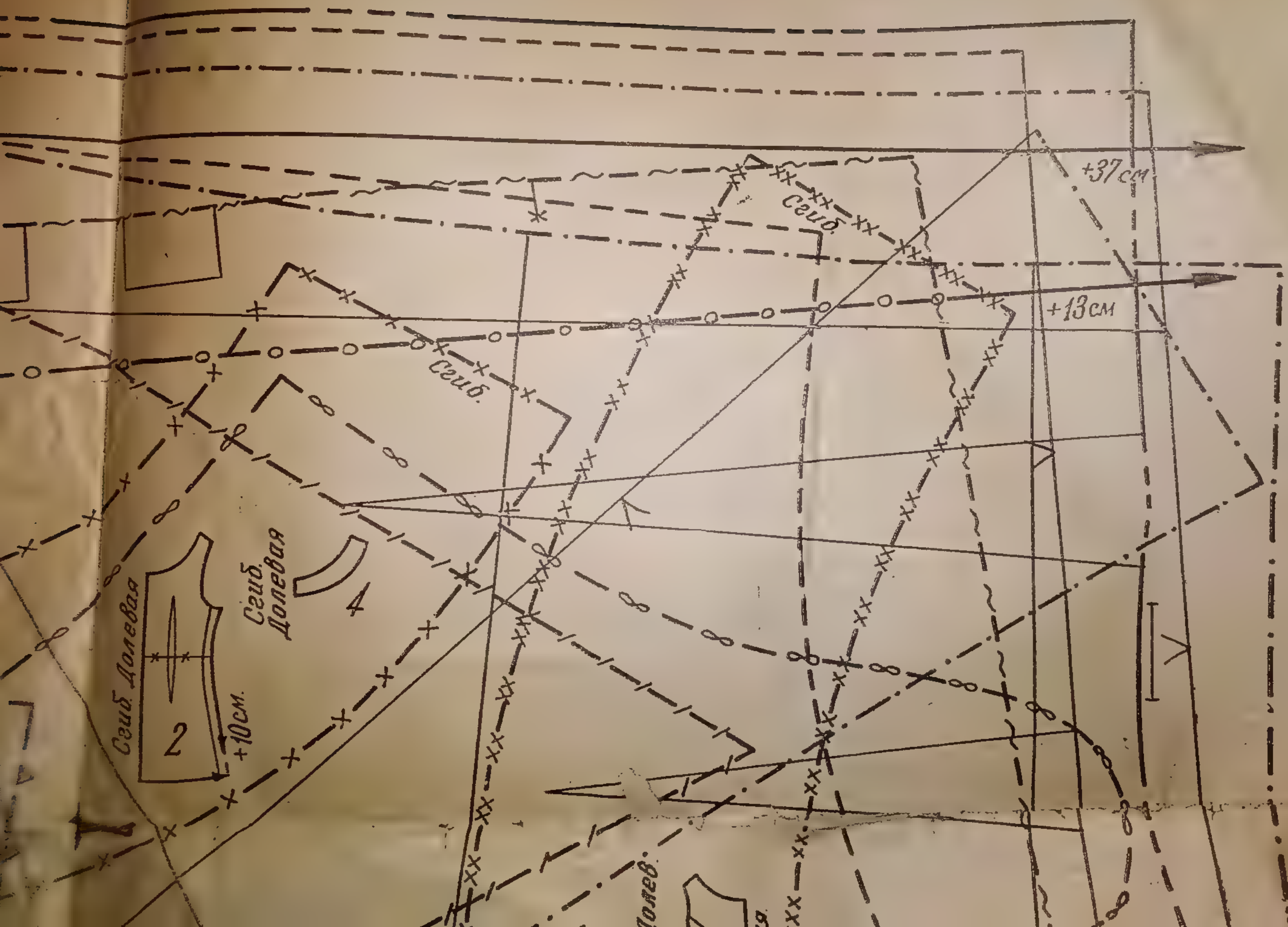




до-
ли
не







Наша УСАДЬБА

№10 12,1998

Болезни века

ЛАУК

О старинных и
новых — стар
модельных и
газовых (вспом
нати

-Е

Растения
на детекторе
лжи

Дрель —
газонокосилка

Лоза ищет
воду

Хорошо ли
Джеку
на цепи

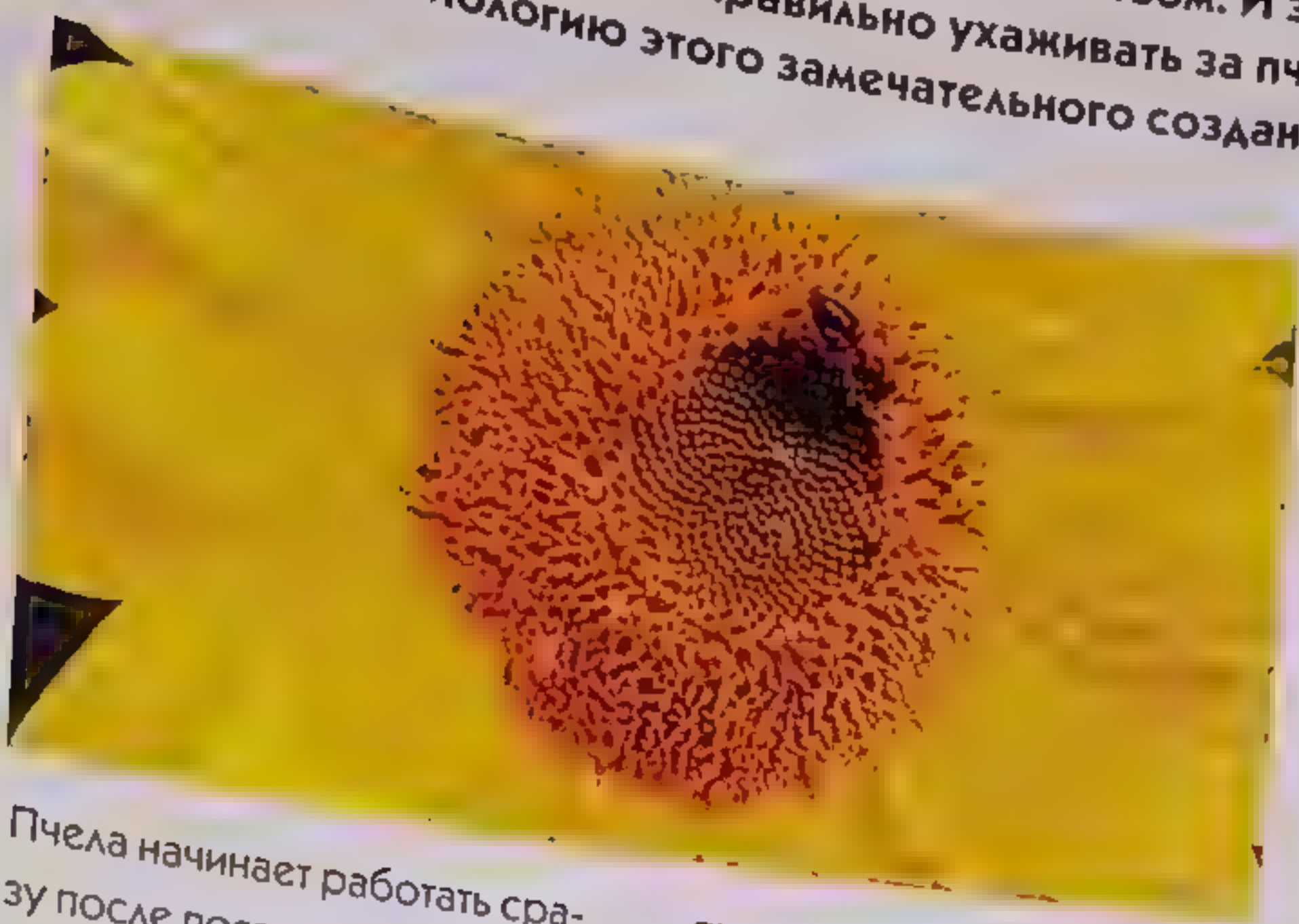


Фотограф Владимир Гиппенрейтер

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ
Крестьянка

ПЧЕЛА МЕДОНОСНАЯ

Вот и «Наша усадьба» решила обзавестись пасекой. Дело это непростое, тонкое, но очень благодарное, а может быть, и прибыльное. Приглашаем всех желающих последовать нашему примеру, а для начала хотим познакомить вас с великой труженицей — пчелой и ее семейством. И знакомство это будет не накоротке, потому что правильно ухаживать за пчелами можно только хорошо зная биологию этого замечательного создания природы.



Пчела начинает работать сразу после появления на свет и трудится до конца своей короткой жизни. В среднем пчелы в сильных семьях летом живут 36 дней, изредка — до 60 дней, в слабых — 26. Зимующие пчелы, родившиеся осенью, живут 6–9 месяцев.

Новорожденная рабочая пчела, выйдя из ячейки, сразу же приступает к ее чистке, очищая не только свою, но и другие ячейки. Эту самую легкую в своей жизни работу она выполняет три дня. Затем до пятого дня жизни кормит пыльцой и медом личинок, а с шестого дня у нее появляется способность отрыгивать молочко, и она до десятого дня своей жизни кормит им молодых личинок. Утратив способность вырабатывать молочко, занимается постройкой сот, укладкой в ячейки меда и комков пыльцы, принесенных пчелами-сборщицами. К концу второй девятидневки пчела начинает вылетать наружу и нести сторожевую службу. Именно эти пчелы жалят всех подходящих к улью.

Примерно с двадцатого дня жизни пчела летает за сбором

пыльцы и нектара — такая работа продолжается, как правило, десять — пятнадцать дней. За это время она сильно стареет.

Пчела в народе прежде называлась «божьей угодницей» за то, что она трудится людям на потребу, давая мед и опыляя растения, и Богу на угоду, обеспечивая храмы церковными свечами. Пчелы, заботясь о себе и своем приплоде, «не покладая крыльев», трудятся всю весну, лето и осень, чтобы накопить запасы меда на зиму и раннюю весну, так как они в отличие от других насекомых не впадают зимой в спячку, поддерживая в улье постоянную температуру 34–36°C. Трудно представить, как это им удается при зимовке в неотапливаемых помещениях (омшаниках) и летом на солнце, хотя известно, что, собираясь в клубки и совершая быстрые движения, они способны значительно повышать температуру воздуха вокруг себя, а при перегреве, непрерывно взмахивая крыльями как вентилятор, прогоняют горячий воздух с каждой ячейки, заполненной личинками.

За лето одна сильная пчелиная семья в улье может накопить до 190 кг меда, тогда как для самого обильного питания на зиму сильной семье достаточно 28–30 кг.

«Урожай» меда очень нестабилен по годам: в среднем 20–40 кг с улья, иногда и менее 10 кг.

Однако как правило, пчеловодство — доходная статья в семейном бюджете. Забирая часть меда, хороший пчеловод регулирует взятку (количество меда) в зависимости от численности пчелиной семьи, необходимости и возможности весенней подкормки, а также других обстоятельств. Пчела домашняя, медоносная — один из видов семейства общественных, или настоящих, пчел, к которым относятся пчелиные с наиболее высокоорганизованной общественной жизнью. Живут они семьями, в каждом улье все пчелы от одной матки. Средняя пчелиная семья состоит из одной плодной матки, 40–60 тыс. рабочих пчел (зимой от 10 до 15 тыс.) и нескольких сотен трутней-самцов, появляющихся в семье только летом. Перезимовавшая в улье матка весной сразу приступает к кладке яиц (от 1000 до 3500 штук в день) в ячейки, заготовленные рабочими пчелами. Ячейки не все одинаковы: для трутней — более крупные, чем для рабочих пчел и для запасов меда, для самок, будущих маток, — еще крупнее. Для вывода рабочих пчел и самок матка откладывает оплодотво-

ПАСЕКА

ренные яйца исключительно в ячейки, предназначенные для этой цели, тогда как для получения самцов-трутней откладывает неоплодотворенные яйца в строго предназначенные для них ячейки. Маленькая ячейка, худая пища дают недоразвитую самку, или рабочую пчелу; просторная ячейка, лучшая пища создают матку. Пчелы кормят каждую личинку рабочей пчелы всего 6 дней, самки — 5 дней, после чего запечатывают ячейки крышечкой из смеси воска и перги. Личинка в ячейке плетет тонкий шелковистый кокон и окукливается, а через 11 дней превращается во взрослую молодую рабочую пчелу, которая, прогрызая в крышечке отверстие, выбирается на поверхность сота и сразу начинает трудиться на благо всей семьи. Весь цикл превращения от яйца до взрослой рабочей пчелы происходит за 20 дней, матки — за более короткий срок.

В середине лета, когда в улье появляется много рабочих пчел, они закладывают маточники, одновременно выкармливая и самцов-трутней. Как только пчелы запечатывают маточники, старая матка начина-

ет беспокоиться. Обычно за несколько дней до выхода из ячейки молодой матки старая матка с частью рабочих пчел покидает улей. Рой садится чаще всего на какой-нибудь ветке недалеко от улья большим плотным комом, внутри которого скрывается матка. В улье, покинутом старой маткой, вскоре появляются молодые матки. Огромное преимущество приобретает матка, вышедшая первой. Она бегает по сотам, прогрызает ячейки с другими матками, выпаскивает и убивает их. Нередко это делают и рабочие пчелы. Однако, если в улье остается еще слишком большая семья, рабочие пчелы не дают первой молодой матке убивать остальных маток и вынуждают ее покинуть улей с группой рабочих пчел. Этот второй рой («вторак») бывает довольно редко и ценится пчеловодами за присутствие в нем молодой матки.

За лето одна сильная пчелиная семья в улье может накопить до 190 кг меда, тогда как для самого обильного питания на зиму ей достаточно 28–30 кг.

Через несколько дней после окончания роения молодая матка вылетает в свой брачный полет в сопровождении нескольких десятков трутней, устремляясь высоко вверх, где и настигает ее самый сильный и ловкий самец. Сразу после оплодотворения он падает на землю, увлекая за собой матку, и погибает. Матка, единожды оплодотворенная на все 4–5 лет своей жизни, залетает в улей и приступает к откладке яиц — основной и единственной своей деятельности. Пчелиная матка 15–16 мм длиной, у нее короткие крылья и хоботок, собирательного аппарата нет. Рабочие пчелы кормят ее, ухаживают за ней, готовят ей ячейки, делают запасы пищи, утепляют улей на зиму и вентилируют летом, выкармливают ее потомство. Они мельче матки (11–12 мм), и их очень легко узнать по собирательному аппарату, состоящему из щеточки (часть задней лапки, покрытая на внутренней стороне твердыми щетинками) и корзиночки (гладкого углубления на наружной стороне задней голени). У самцов-трутней очень незавидная судьба: они не приспособлены к самостоятельному питанию нектаром и пыльцой цветков и, хотя они крупнее рабочих пчел (примерно такой же величины, что и матка), не могут «постоять за себя». Если взяток хороший, то им «разрешают» какое-то время жить в улье, но к осени обязательно выгоняют, и они погибают от голода.

Наталья Петрова, биолог

Наша усадьба 3



Любителям симметрии в саду

СПРОСИТЕ АРХИТЕКТОРА

Специалисты считают, что не только дом, но и сад можно устроить по четкому плану.

Среди многообразия стилей мы выбрали французский вариант. Он понравится тем, кто привык к ровным дорожкам, четким линиям, симметрии во всем.

Обещаем, что намерены в следующих выпусках угодить и тем, кто любит художественный беспорядок.

Его тоже надо тщательно спланировать.

Ландшафтный проект участка выполнен в стиле регулярного французского сада, который характеризуется такими планировочными приемами:

- четкая разбивка участка на планировочные зоны геометрической формы;
- симметрия ландшафтной композиции;
- красивый партер у дома;
- живые изгороди из стриженного кустарника (в данном случае хозяева усадьбы устроили их из шиповника, самшита, кизильника блестящего, магонии падуболистной);
- устройство пергол с вьющимися растениями;
- боскеты — затененные участки с высокими деревьями.

Зона отдыха у боскета — это первое, что увидит вошедший на участок. Поэтому эта зона решена в парадном стиле. Здесь запланированы красиво цветущие кустарники (сирень, бушник, барбарис, айва японская, спиреи) и множество цветов. Площадка замощена плиткой. На ней размещена угловая скамья в тени сирени. При желании над скамьей можно сделать навес, который

прекрасно защитит и от дождя, и от обжигающих лучей солнца, а рядом хорошо поставить столик. Дорожка, соединяющая площадку отдыха с площадкой для пикника, проходит через боскет — небольшой массив декоративных деревьев и кустарников различных пород, служащий для создания тени.

По периметру участка с северной стороны спроектированы посадки высоких деревьев каштана конского, липы, туи западной (или складчатой), или тиса ягодного (или остроконечного), или биоты восточной. Эти высокие деревья закроют усадьбу зеленой стеной от соседнего участка — ведь на отдыхе так хочется спокойного уединения.

Зона отдыха с площадкой для пикника размещена в северо-западной части усадьбы. Перед входом на нее установлена пергола — арка, увитая лианами. На площадке есть беседка со столом, стульями и скамьей, а также очаг с табуретами и зонтиком от солнца.

Партер за домом.

Центральная дорожка, идущая от крыльца, заканчивается площадкой, на которой стоит беседка (2 х 2 м).

В зависимости от вашего желания беседка может быть сделана из дерева или металла. Также можно использовать комбинации этих материалов. Беседку можно сделать открытой или закрытой (с дверями и застекленными окнами). Она окружена живой изгоро-



- 1) — площадка отдыха
- 2) — скамья
- 3) — площадка для пикника
- 4) — стол
- 5) — стулья, табуреты
- 6) — очаг
- 7) — скамья у очага
- 8) — зонт от солнца
- 9) — скамья
- 10) — пергола-навес
- 11) — пергола-арка (2-3 шт.)

- 12 — площадка под беседку
- 13 — песочница
- 14 — горка
- 15 — стенка для лазанья
- 16 — качели
- 17 — крыльцо
- цветники
- посадки высоких цветов
- вьющиеся растения

СПРОСИТЕ АРХИТЕКТОРА



СКВ — скважина

Я — яблоня

М — малина



ПАВИЛЬОН — ЭТО НЕ РОСКОШЬ

СПРОСИТЕ АРХИТЕКТОРА

Для многих сад и огорода — единственная возможность выжить в наше непростое время. Но ведь надо и отдохнуть хотя бы немного от трудов праведных. Это лучше сделать в беседке.

Владелец садового участка зачастую одержим духом перемен, он постоянно в поиске: экспериментирует с новыми видами растений и занимается перепланировкой участка. Обновить сад можно с помощью деревянных конструкций, таких, как беседки, павильоны, шпалеры. Часто именно они могут придать неожиданную изюминку архитектурному решению сада. Беседки, шпалеры, перегородки и деревянные навесы возвращаются как в пригородные усадьбы, так и на небольшие садовые участки. Надо только учитывать при выборе проектов, чтобы все деревянные элементы были выдержаны в едином стиле, который определяется общим характером сада и архитектурой дома. Беседки бывают в различных стилях: это английский со строгими формами и прямоугольным основанием; мавританский с характерной купольной крышей и сплошными арками; готический со стрельчатыми окнами-проемами, башенками и флюгерами; восточный с пагодообразной крышей и



фонарями; русский с резными ажурными элементами, яркой окраской и шатровой крышей.

Беседка может быть открытой, воздушной или же более массивной, застекленной — этот вид беседки называется павильон.

Павильон — это что-то среднее между небольшим домиком и беседкой. Павильон надежно защищает от дождя и ветра. Его можно оборудовать светильниками.

В последнее время все более популярными в садовой архитектуре становятся перголы и шпалеры. Шпалеры — вид ограждений, служащих декоративным элементом для создания уютного уголка в любой час-

ти сада. Пергола — это декоративный навес для создания тени.

В отличие от беседок и павильонов, всегда являющихся отдельными объектами, шпалеры и перголы бывают как отдельно стоящими, так и примыкающими к жилому дому, обогащая ландшафтную композицию. С их помощью можно решить сразу много проблем: отгородить уголок для отдыха или детскую площадку, оформить вход в дом. Перголами украшают участок между садом и дорогой. Если у перголы сделать заднюю глухую стенку, то она образует уединенную нишу, где можно разместить скамейку.

Иногда шпалеры огораживают хозяйственный дворик, летнюю кухню или игровую площадку для детей.

Шпалеры могут стать опорой для «зеленой стены» с использованием вьющихся растений типа клематиса, актинидии, хмеля.

Они позволяют укрыться от ветра, пыли, солнца и посторонних глаз, а также декорировать неприглядный внешний вид некоторых построек на участке, разделить участок на функциональные зоны подобно тому, как стены дома делят пространство на комнаты.

Шпалеры могут создавать сплошную единую композицию или отдельные фрагменты типа ширм.

В погожий солнечный день приятно отдохнуть на уютной садовой лужайке, отгороженной декоративным забором с перголой. Деревянные конструкции сада — это его выразительность и неповторимость.

Беседки, павильоны, шпалеры, а также услуги по озеленению участка можно заказать по телефону (095) 174-83-92.

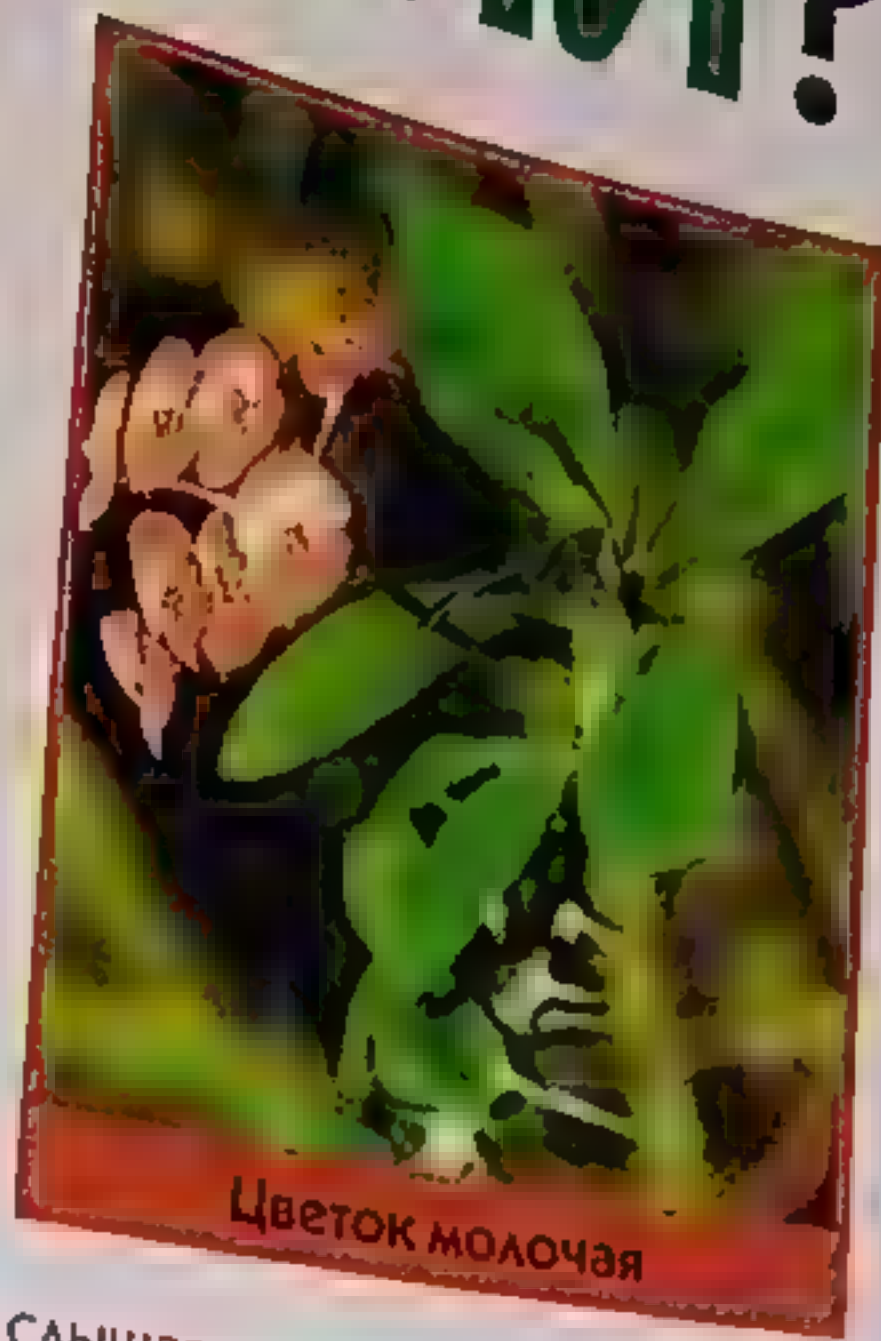
Татьяна Колина, архитектор



Виноград ли молочай?

«Недавно узнала от соседки, что молочай очень вредное растение. Так ли это? У меня в комнате молочай стоит уже лет семь. А.П. Галкина, Рязань».

За разъяснением мы обратились к ботанику Нинели Никандровне Капрановой.



Действительно, порой приходится слышать, что держать в жилом помещении цветы нельзя, поскольку они выделяют углекислый газ. Более того, утверждают, что некоторые растения якобы отнимают у человека жизненную энергию или приносят в дом несчастье. К та-ким «вредителям» причисляют и фикус, и сциндапсус, и китайскую розу. Пальму же, напротив, считают очень полезной, поскольку она «отдает человеку энергию».

Подобные оценки зачастую связаны с увлечением гороскопами растений и методами нетрадиционной медицины, в частности поисками дополнительных источников «жизненной силы». Сохраняют свою силу и суеверия. Так, считается, что восковой плющ в доме — к покойнику. Цветки этого плюща кажутся сделанными из воска и обладают приятным ароматом. Видовые особенности растения навеяли печальные ассоциации (воск, запах ладана) и стали причиной несправедливого предубеждения.

Преувеличение полезных свойств растений имеет другую основу, связанную не с древним поверьем, а с современным направлением в развитии естественных наук — информационной биофизикой (экстрасенсорикой).

Главный вывод, к которому пришли ученые, заключается в том, что человек и растение способны «понимать» друг друга и даже «общаться».

Каналом такого общения является биологическое поле, существующее вокруг каждого живого организма. Правда, не все участники эксперимента оказались способными войти в контакт с растением. Точно так же, как не все растения реагировали на биополе человека. Вредных последствий такого общения не отмечено.

Известны исследования американца К.Бакстера, который тестировал растения при помощи некоторого подобия детектора лжи — аппарата, измеряющего гальваническое сопротивление человеческой кожи. Оказалось, что растения реагировали на гибель крабов, которых опускали в кипяток и на уничтожение других растений.

Биофизика делает только первые шаги в изучении этой проблемы, однако нет никаких оснований записывать в категорию «вредных» известные нам комнатные растения. Вместе с тем их санитарная и гигиеническая роль доказана научно. Днем на свету они поглощают углекислый газ в помещении, где его почти в 20 раз больше, чем под открытым небом, и выделяют кислород. Ночью в темноте действительно выделяют углекислый газ, но в таких количествах, что на здоровье человека это не может отразиться.

Кроме того, растения помогают нам жить, повышая влажность воздуха в комнате. Оптимально она должна достигать 60–65%, но во

НАШ ЦВЕТНИК

время отопительного сезона вблизи батарей составляет не более 40%. При регулярном поливе и опрыскивании растений уровень влажности повышается.

И, наконец, благодаря выделению фитонцидов растения способны подавлять и уничтожать многие вредоносные микроорганизмы. Установлено, в частности, что гибискус (китайская роза), аукуба, аспарагус, пеперомия, колеус, многие виды из семейств ароидных, миртовых, гераниевых и виноградовых эффективно подавляют патогенный стафилококк, способствуя оздоровлению воздуха.

Сильной антимикробной активностью обладает розмарин лекарственный. Серо-зеленые листочки этого вечнозеленого кустарника при растирании испускают сильный и приятный аромат благодаря большому содержанию эфирных масел. В старину пучки розмарина развешивали в жилищах для дезинфекции. Фитонцидными свойствами обладают и пеларгонии.

В квартирах, где растет мирт обыкновенный, болезнетворных микробов в два раза меньше, чем там, где его нет. Высокой антимик-



робной активностью обладают хвойные и многие суккуленты (кактусы и другие растения, накапливающие воду).

Вместе с тем некоторые комнатные растения, в том числе и упомянутые выше фитонциды, содержат ядовитые вещества, которые могут принести вред при прямом контакте, например, во время пересадки, снятия черенков, обрезки. Таковы пуансеттия, все молочаи, кодиеум пестрый, акалифа, диффенбахия, аглаонема, монстера, филодендрон, гиацинт, гиппеаструм, кливия, броваллия, брунфельсия, паслен, олеандр, алламанда, барвинок, дипладения, пахиподиум. Ухаживая за ними, следует надевать резиновые перчатки и следить за тем, чтобы сок не попал случайно в рот, в глаза, на кожу. В доме, где есть маленькие дети, лучше такие растения не держать. В обычной садово-огородной почве присутствует масса паразитических грибов, например, из рода *Aspergillus*. Эти грибки могут стать причиной аллергического заболевания легких. Поэтому землю для посадки необходимо хорошо прогреть, пропарить, пролить марганцовкой и борной кислотой.

Число людей, подверженных аллергии на окружающую среду, в том числе на растения, неумолимо растет. Реакции индивидуальны и в каждом случае требуют медицинского обследования. Аллергическая реакция, к примеру, на примулы такова: от соприкосновения с ними начинается раздражение кожи. Часто наблюдаются реакции на пыльцу. Лучше также исключить из домашней коллекции цветущие растения, обладающие тяжелым, насыщенным ароматом.

ОТЧЕГО КАПУСТА ВЯНЕТ

Если выкопать такое растение, то при тщательном осмотре корней можно на них обнаружить наросты — характерные признаки заболевания растений килей. В дальнейшем у таких растений все листья увядают, желтеют, кочаны остаются неразвитыми, а в случае раннего сильного заражения не образуются совсем. На взрослых растениях болезнь выражается резко, и обнаружить килу очень легко, тогда как на корнях рассады наросты очень мелкие, не больше булавочной головки, и пораженная рассада почти не отличается от здоровой. При высадке зараженной рассады с комом земли гибель всего растения и заражение почвы неизбежны.

Кила — одна из наиболее вредоносных болезней капусты. Помимо капусты (кочанной, брюссельской, цветной, савойской, кольраби), болезнь поражает все виды семейства крестоцветных: репу, редис, турнепс, реже брюкву.

Внешние признаки заболевания у всех растений полностью совпадают: на корневой системе в течение всей вегетации появляются вздутия, наросты.

Известна эта болезнь очень давно, а в на-

стоящее время она стала угрозой для всех видов капусты на земле. В нашей стране особенно сильно страдают от килы северные, западные и центральные районы Нечерноземья, начиная с Ленинградской области и кончая Воронежской и Курской областями.

Отдельные очаги отмечены в Томской, Кемеровской, Тюменской, Волгоградской

Наросты килы на корнях капусты



Фотография Сергея Поповова

Часто, несмотря на заботливый уход, в теплую солнечную погоду на отдельных растениях капусты верхние листья неожиданно начинают вянуть, а нижние как бы стелиться по земле.

областях, на Сахалине, в Восточной Сибири, а также на Украине, в Белоруссии. Возбудитель килы — гриб. Килу относят к почвенно-семенным инфекциям, хотя возбудитель болезни проникает в растения из зараженной почвы и распространяется с рассадой, а не с семенами.

Заражение почвы происходит, как правило, осенью зимующими спорами из наростов, загнивающих и разрушающихся на корнях капусты.

Покоящиеся споры очень жизнеспособны и могут сохраняться в почве 4–5 лет. При благоприятных условиях из каждой споры, прорастающей в наростах или после их разложения в почве, образуется одна (лишенная оболочки) зооспора, способная передвигаться с помощью жгутиков. «Голые» споры очень чувствительны к влажности почвы, температуре, кислотности среды и ядохимикатам. Они активно ищут «ворота инфекции», пытаются проникнуть внутрь растения через корневые волоски. Прорастание спор и заражение растений проходит активно при влажности 75–90% и температуре 18–25°C.

Кила предпочитает тяжелые почвы.

Рекомендации по борьбе с килей капусты, сделанные на основе изучения биологии паразита, были опубликованы русским ботаником, микологом, основоположником русской фитопатологии М.С.Ворониным около 100 лет назад и сейчас сохранили свое значение. Некоторые из них мы предлагаем.

Наталья Ошанина, Людмила Заруцкая, биологи

Что спасает от килы:

- освобождение почвы от спор возбудителя болезни с помощью севооборота, при котором возвращение капусты и других крестоцветных на прежнее место, ранее зараженное спорами килы, допускается только через 4–5 лет;
- своевременное уничтожение больных растений, удаление с грядки пораженных килей кочерыг и сжигание их весной после подсушивания, так как на грядках, занятых капустой, зараженной килей, в почве сохраняется от 290 до 4 500 г/м² заразного гриба килы;
- уничтожение дикорастущих крестоцветных, так как за один вегетационный сезон, к примеру, растения сурепки способны накапливать в почве до 6 г/м² гриба килы, пастушьей сумки — 2 г/м²;
- обеспечивая таким образом сохранение инфекции в почве;
- выращивание здоровой рассады, чему способствует обеззараживание почвы в парниках и теплицах, где уже выращивалась рассада, замена ее новой, пропаривание почвы при температуре +100°C крутым кипятком или дезинфицирование а) 40%-ным раствором карбатиона (400–600 г на 10 л воды); б) 40%-ным порош-

- ком тиазона (100–125 г/м²), смешанным со слегка увлажненным песком в соотношении 1:1 или 1:2 с последующей перекопкой почвы; в дальнейшем обработанную почву закрывают полиэтиленовой пленкой или соломой, которую удаляют в течение 3–5 дней, затем отбрасывают;
- тщательная обработка почвы;
- известкование почвы, снижающее заражение килей до 50%;
- подкормка растений удобрениями или разбавленной в 3–4 раза навозной жижей с добавлением 0,2% молибденовокислого аммония;
- посевка устойчивых сортов.

Повышенной устойчивостью к киле капусты обладают сорта Тюрингская 11, Досиноостровская 8, Ладожская 22, зимняя Грибовская, Московская поздняя 15, Подарок Урожай. К сильно устойчивым сортам белокочанной капусты относятся Слава 1305. Номер первый грибовский 147, Амагер 611. Следует помнить, что чем раньше в процессе вегетации растения заражаются килей, тем вредоноснее эта болезнь.

Приключения

АГРОНОМИЧЕСКАЯ СКОРАЯ ПОМОЩЬ

Клавдии Ивановны,
садовода и пенсионера

Незгача Я регулярно подкармливаю овощи, но в последний раз полила их удобрениями в конце августа. Помидоры начали давать новые побеги, а плоды так и не спели до заморозков.

а.с.п. Овощи в открытом грунте в основном прекращают подкармливать за месяц до последнего сбора урожая (окончательной уборки). Исключение можно сделать для огурцов, томатов, кабачков. В теплицах прекращают подкормки за две недели до окончания сборов. Второй вопрос: чем кормить? Овощным культурам, предназначенным для переработки и употребления в свежем виде, можно дать подкормку полным минеральным удобрением. Овощи для зимнего хранения в последней подкормке азот получать не должны, только фосфор и калий.

Незгача Закрывает посадки земляники черной пленкой. Растения сразу как-то побледнели. Не мешает ли мульчирующая пленка дыханию корней земляники? Сорнякам ведь под ней плохо.

а.с.п. Нет, не мешает. Практически обеспечение корней воздухом зависит не столько от поступления его извне, сколько от того, есть ли место для него: поры, полости в почве. Идеальным считается соотношение веществ в твердой, жидкой и газообразной фазах 1 : 1 : 1. Если земля рыхлая, с хорошей структурой, то пленка не помешает, наоборот, она предохранит от уплотнения при ливнях, поливах и от утаптывания. Сорняки подавляются потому, что черная мульчирующая пленка не пропускает свет, а не потому, что им не хватает воздуха. Чем тяжелее почва, тем чаще приходится ее рыхлить, чтобы создавать запас воздуха; при этом разрушаются и капилляры, через которые поднимается к поверхности и испаряется вода.

При выращивании, к примеру, овощей способом малообъемной гидропоники основная масса корней растений располагается в пленочном контейнере, имеющем лишь небольшие отверстия в пленке для горшочка или кубика с рассадой. При этом, если субстрат достаточно пористый, а лишняя вода может уходить через прорези в пленке, то растения не испытывают недостатка воздуха (а точнее — кислорода). Так что скорее всего земля под пленкой уплотнилась, что и привело к тому, что растения «побледнели».

Незгача Сухие семена укропа долго всходят. Я попробовала намочить их, но они испортились. Как же быть, чтобы не погубить семена?

а.с.п. Получать ароматную зелень укропа можно с весны до осени: первую — от подзимнего посева, затем ранневесеннего и в течение лета до начала августа. Для всех сроков, кроме подзимнего, используют намоченные семена, чтобы ждать всходов не более 3–5 дней (ускорение 6–10 дней). Семена укропа содержат вещества, тормозящие прорастание, поэтому их намачивают в течение двух дней и при этом воду два раза в день меняют. Если семена были залиты водой и оставлены на 2 суток и больше, они, конечно, приобрели неприятный запах и частично потеряли всхожесть. Если бы вы промыли и посеяли свои «протухшие» семена, часть из них дала бы всходы: это не огурец-капризуля или капуста, которые подобного обращения не выносят.

Но можно сделать еще проще, поступая следующим давно известным способом: семена заворачивают в мокрую мешковину или тряпку и оставляют завернутыми в посуде с небольшим слоем воды на дне. Чтобы семена быстро проклюнулись, надо поддерживать температуру не ниже 20–22 °C.

Перед посевом семена надо промыть.

Укроп — растение длинного дня, поэтому летом он растет и переходит к цветению быстрее, а весной и осенью медленнее. Переносит заморозки до минус 4–5 °C, но не больше, так что последнюю зелень надо убрать не дожидаясь, пока она замерзнет. То же относится и к семенам укропа: непродолжительные слабые заморозки их не повредят, но при температуре минус 4–5 °C невызревшие семена погибнут.

Агрономическую помощь оказывал
Михаил Гуцалюк

Фотография Анатолия Жмүлюкина



В городской квартире пес согласен на уголок в коридоре, но на природе предпочитает собственный домик.

В деревне собаку обычно заводят для охраны. Если нет настоящей будки, приспособят ящик, прикрепят якорную цепь и посадят на нее какого-нибудь дворового Тузика: сторожи! Пес и впрямь будет лаять на всех прохожих. Может, даже постарается укусить незнакомца. Но хорошего в этом мало: у Тузика нет выбора, и он пытается приспособиться к созданным ему условиям. У собак, постоянно живущих на привязи, портится нервная система. Они чаще всего становятся очень агрессивными и недоверчивыми даже к хозяину. Либо, напротив, превращаются в беззлобных трусишек. Чтобы этого не случилось и с вашим четвероногим другом, не забывайте простые правила.

Будка с ковриком

Собаку держать на привязи можно, но только если она гуляет не меньше часа в день. Общение с хозяином и окружающим миром Тузику просто необходимо. Хорошими сторожами не рождаются, а становятся. Если вы хотите, чтобы собака надежно охраняла ваш дом, с ней надо заниматься.

Если садовый участок невелик и устроить вольер для собаки негде, обеспечьте Тузика хотя бы удобной и теплой будкой. Расположить ее надо на сухом, желательно возвышенном и защищенном от северных ветров месте.

Будка должна быть деревянной, чтобы можно было ее постоянно содержать в чистоте. Стенки делают двойными и в межпространстве заполняют войлоком, мхом, сеном, каким-либо другим

теплоизолятором. Вход в холодное время года закрывают занавеской из плотной ткани.

Верх будки покрывается водонепроницаемым материалом (ни в коем случае не железом). Для обеспечения стока дождевой и талой воды крыша имеет скат на зад и выступает спереди и сзади за стены кабины.

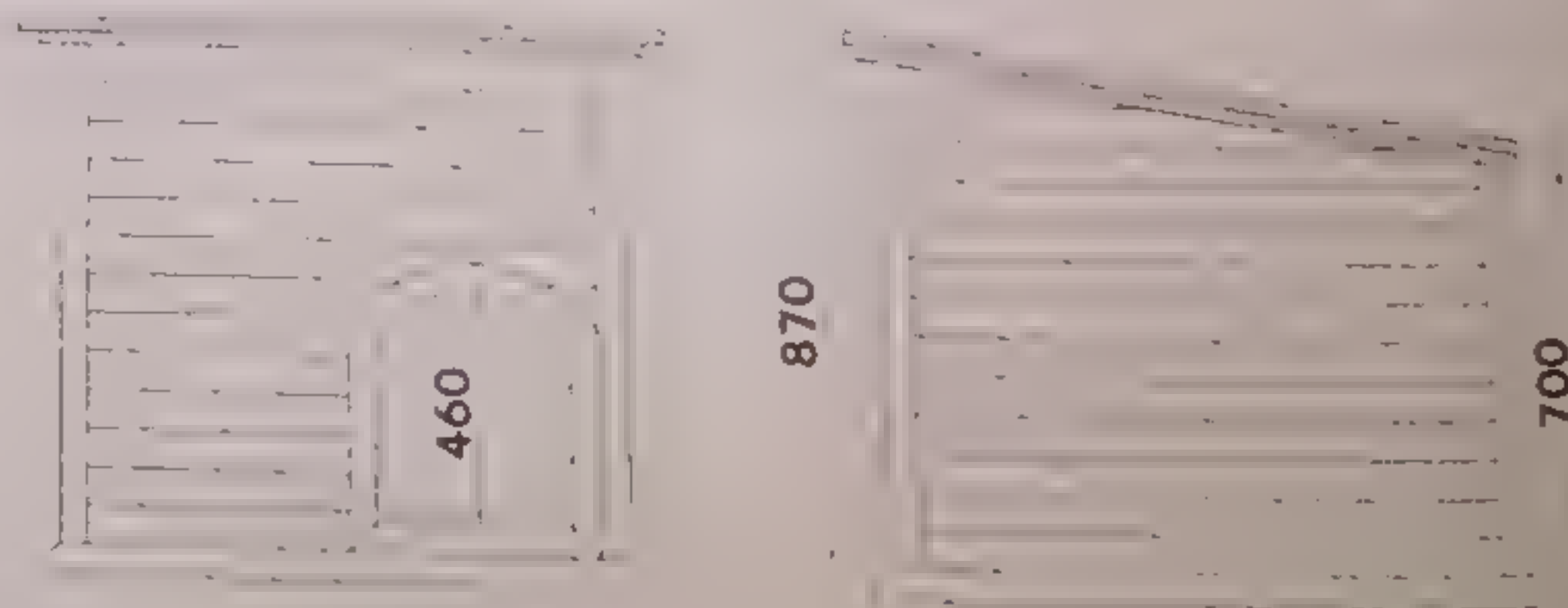
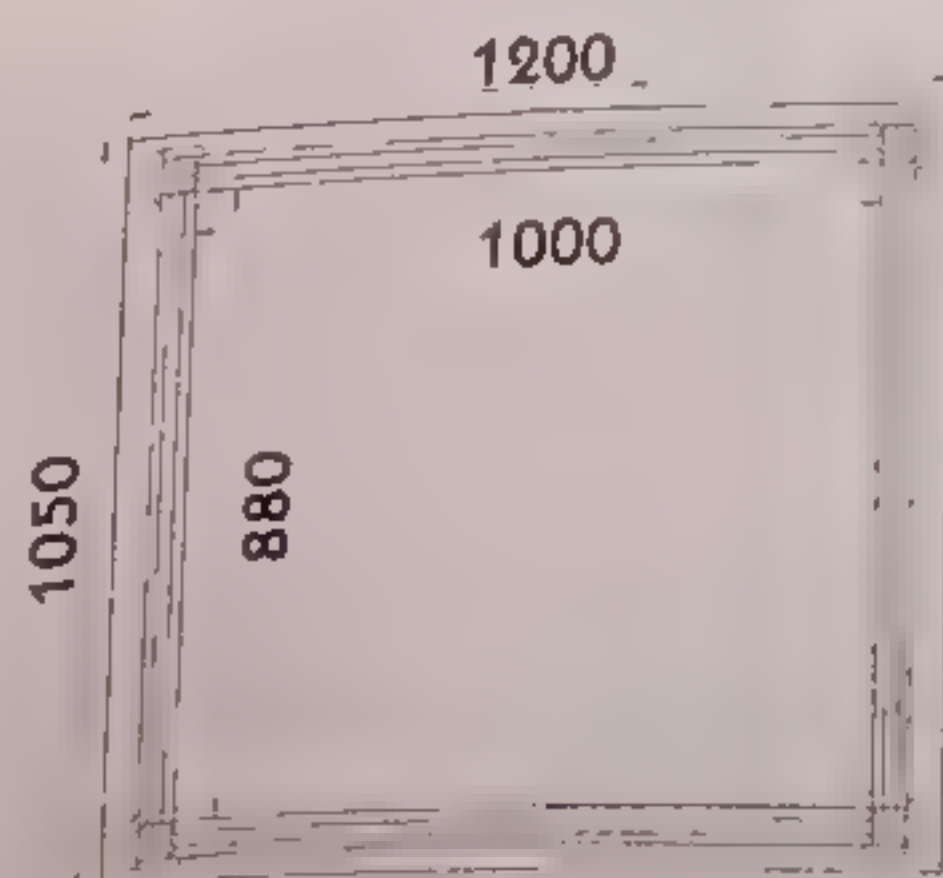
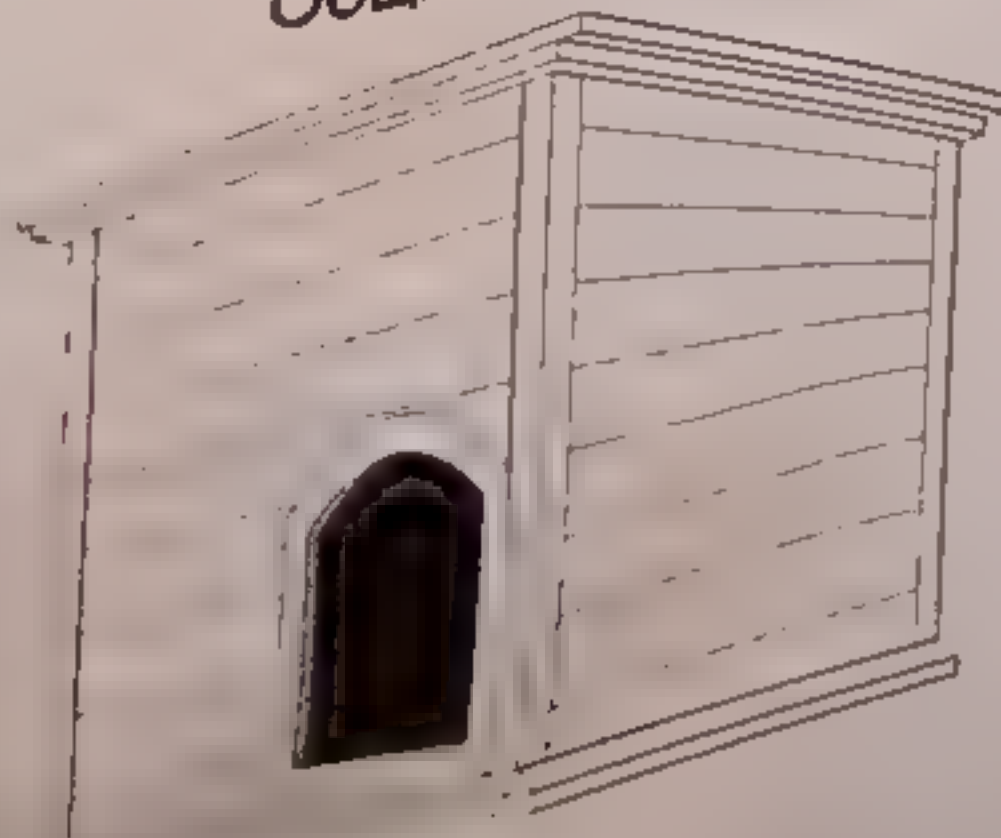
Внутри кладут коврик, который надо регулярно вытряхивать и проветривать. Зимой под него можно подстелить сено, а летом сухую полынь или пижму: для надежной

защиты от блох владельца будки. Перед будкой кладут деревянный настил, рядом вкапывают металлический кол, на который крепится цепь (длиной не менее 1,5 м). Если позволяют размеры участка, можно от будки вдоль не занятой грядками и цветниками территории натянуть трос с металлическим кольцом для цепи. С таким приспособлением собака чувствует себя намного свободнее. Но удобнее всего ей в вольере: представьте, безо всякой цепи можно передвигаться по собственным владениям!



Фотография Анатолия Жмуплюнина

Общий вид будки



Размеры будки даны в мм.

Вольер без лужи

Вольер огораживают сеткой рабицей. Пол делают асфальтированный, толщиной 10–15 см с уклоном к наружной стенке для стока грязной воды. Сверху асфальт покрывается разборными деревянными полами, состоящими из двух одинаковых щитов, изготовленных из досок толщиной 40 мм. Доски плотно скреплены между собой на продольном основании высотой 20 см — класть их прямо на асфальт нельзя.

Дверь в вольер для собаки средней величины (например, немецкой овчарки) имеет размеры 2 x 0,6–0,7 м. Она должна открываться внутрь вольера и надежно запираться с обеих сторон. Будку устанавливают в том месте, которое собака сама выбрала себе для лежания. За вольером и будкой придется ежедневно ухаживать.

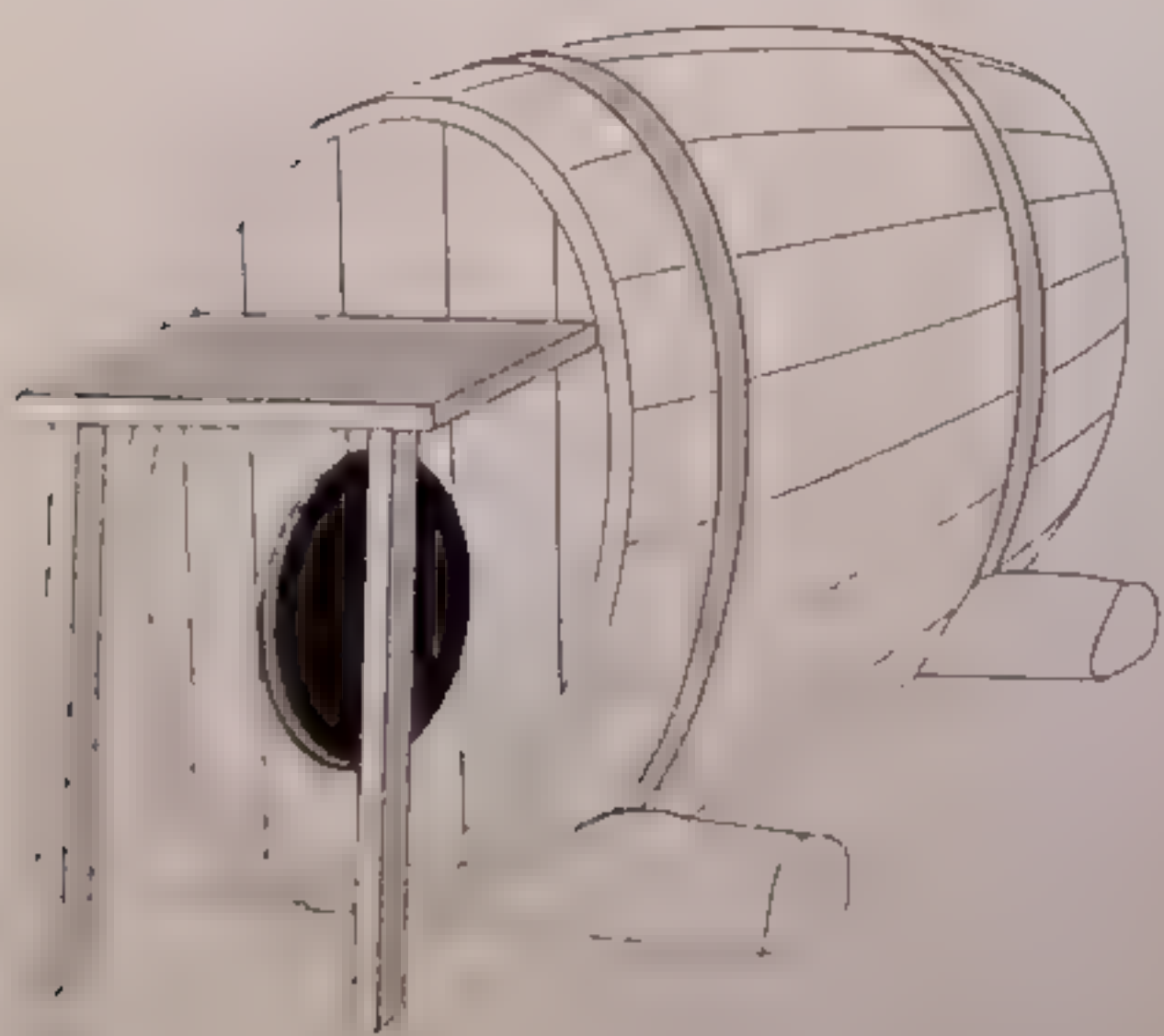
Помните, что, скапливаясь, грязь, пыль, собачьи испражнения способствуют накоплению вредных газов, появлению докучливых насекомых.

В грязном вольере трудно поддерживать чистоту шерсти и кожи животного. Уборкой удобнее заниматься утром, предварительно выведя собаку. Сначала надо вынести и вытряхнуть подстилку, потом очистить и просушить будку, подмести вольер. Раз в неделю будку и вольер необходимо вымыть горячей водой с содой или мылом. Зимой вольер подметают со снегом, чтобы лучше очистить его от пыли.

Один раз в месяц следует проводить дезинфекцию 2%-ным раствором хлорной извести.

Существуют разные способы обустройства собачьего жилища на даче. Если Тузик проводит за городом только лето, можно приспособить под будку ненужную в хозяйстве бочку. С одной стороны, в доньшке, прорезается лаз. Для большего комфорта над лазом приделывают навес.

Татьяна Рыжкова, кинолог



ЭКОЛОГИЯ



Липа против пыли

Большинство из нас не придают значения пыли, даже если ее много. Проехал грузовик по соседней дороге с грунтовым покрытием — и через короткое время пылевой смерч пересекает ваш участок. Поднялся ветер, и с соседнего поля взметнулось пылевое облако, состоящее из мельчайших почвенных частиц. Это так называемая ветровая эрозия, которая вредит не только владельцам усадеб, но еще и полеводам, уменьшая плодородие почвы.

В нескольких километрах от усадьбы — небольшой городок, а там цементный завод, или ТЭЦ на угле, или металлургическое производство. Вы об этом не подумали, когда приобрели участок, а теперь сожалеете, но уже поздно.

При некоторых условиях к вам на усадьбу пыль может прилетать аж от самого Арала, за тысячи километров, и нести с собой еще и частички химических веществ — пестицидов.

Для нашего здоровья пыль более чем нежелательна.

Она раздражает слизистые оболочки и дыхательные органы, способствует аллергии и простудно-вирусным заболеваниям. И даже обладает канцерогенными свойствами. У горожан легкие серого цвета, а не розового, как у сельских жителей. И уж совсем обидно, когда горожанин, приезжая на участок, сталкивается со своим извечным «городским» спутником — пылью.

Однако на усадьбе он вполне может избежать пылевой атаки. Но каким образом?

Конечно, лучше, если об этом позаботятся местные власти, заставив предприятия с орудиями пылеуловителями и заасфальтировать все подъездные дороги. Только реально ли это? Лучше принять собственные меры.

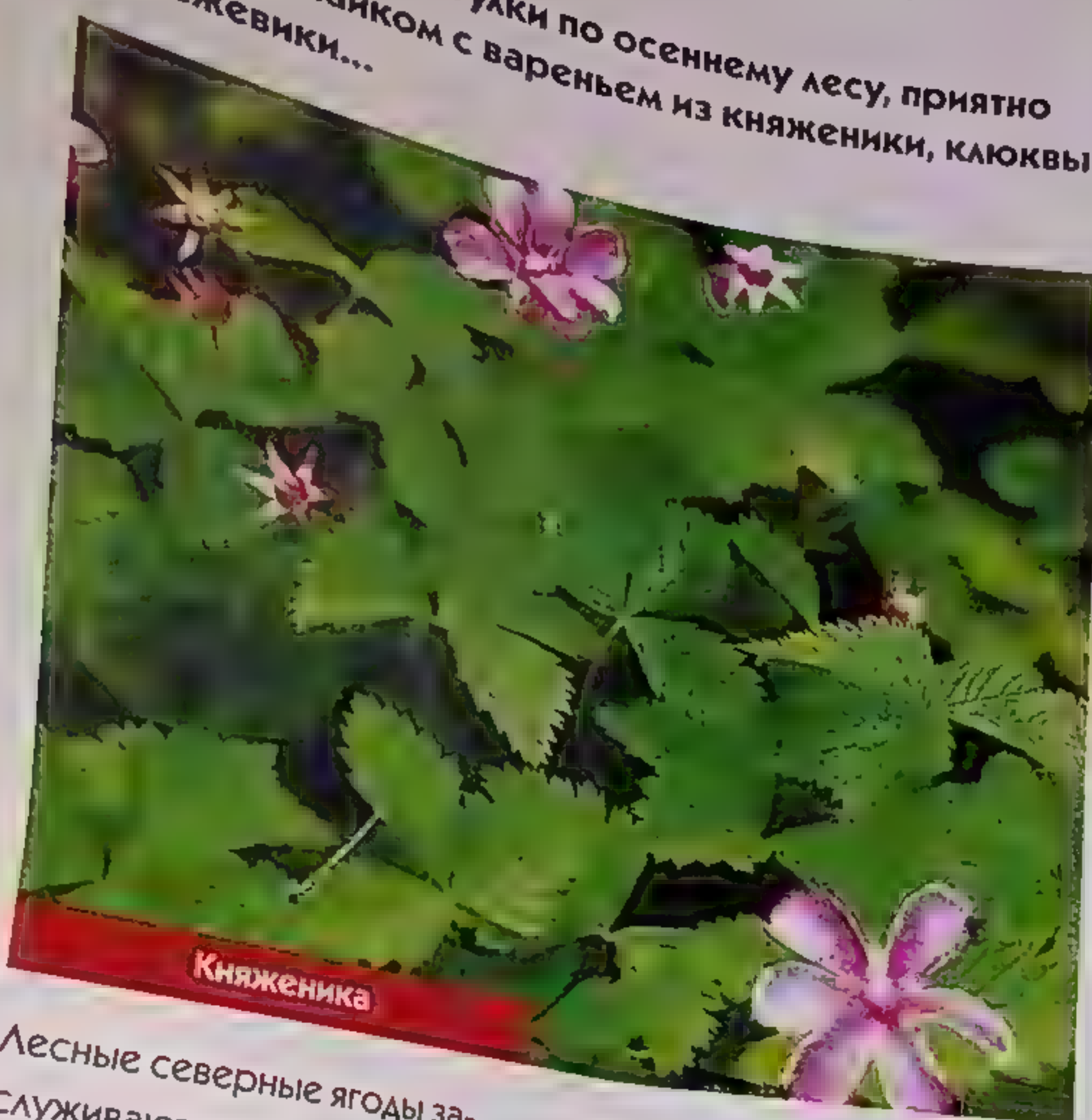
Самой эффективной защитой от пыли являются деревья.

Важно деревья высаживать вперемежку с высокими и густыми кустарниками. Очень хороши лиственные породы, особенно липа, некоторые тополя, ясени, вязы, а из кустарников — желтая акация, боярышник и другие. Хорошая живая изгородь вокруг участка снижает запыленность на 30–80%. Вяз шершавый, клен ясенелистный, тополь канадский обладают суммарной площадью листовой поверхности от 220 до 270 м². На этой поверхности собирается 23–33 кг пыли. Особенно велика освежающая способность у пород деревьев и кустов с опушенными, складчатыми, шершавыми, липкими листьями.

Валерий Ильичев, доктор биологических наук

КНЯЖЕНИКА НЕ ХУЖЕ АНАНАСА

Вернувшись с прогулки по осеннему лесу, приятно согреться чайком с вареньем из княженики, клюквы или ежевики...



Княженика

Лесные северные ягоды заслуживают особого внимания, так как в районах, бедных фруктами, в основном они обеспечивают население лекарственными, витаминами, необходимыми для здоровья элементами питания. Эти ягоды не только полезны, но и очень вкусны: княженика по аромату и вкусу напоминает сладкий спелый ананас; морошка отличается своеобразным, очень приятным ароматом, пряным, кисло-сладким вкусом; костяника по вкусу напоминает зернышки кислого граната. Спелые ягоды ежевики отличаются нежным слабым ароматом и приятным сладковато-кисловатым вкусом. Ягода куманика по вкусу и виду напоминает ежевику. У всех вышеперечисленных ягод плод, в большей или меньшей степени похожий на ягоды малины. У ежевики плоды яйцевидной формы, крупнее, чем у лесной малины (до

2 см в диаметре), черные, с сизым стирающимся налетом. Местами, по берегам рек она образует сплошные заросли, произрастающие по всей России, до северных территорий, где морозы не превышают минус 16°C; при более низкой зимней температуре заросли ежевики вымерзают. В северной полосе России на пониженных местах в сосновых лесах, среди кустарников, по берегам рек произрастает северный прототип ежевики — куманика, ягоды которой внешне очень похожи на ягоды ежевики, но мельче, не такой черной окраски и без сизого налета. Оба эти вида ягод растут на кустах высотой до 1,5 м.

Княженика и морошка невысокие (от 10 до 30 см) травянистые растения, распространенные в северных и северо-восточных областях европейской части России, на Урале и по всему арктическому побережью — от Мурманска до Чу-



Костяника

котки. Встречаются эти ягоды в Новгородской, Вологодской, Тверской, Владимирской и Смоленской областях. Ягоды княженики похожи на плоды ежевики и куманики, но меньших размеров, округлой формы, красного или темно-вишневого цвета.

Княженика предпочитает селиться в мшистых хвойных и смешанных лесах, в тундре — по окраинам торфяных болот, по сырым лугам, по заболоченным гарям и среди кустарников.

Ягоды морошки напоминают плоды малины, но состоят из меньшего числа более крупных плодиков с большой косточкой. Незрелые плоды морошки красного цвета, по мере созревания они постепенно светлеют до яркого желто-оранжевого цвета, становясь полупрозрачными, похожими на янтарь. Морошка в северных районах созревает самой

первой из всех произрастающих в этих местах ягод. Растет она, так же как и княженика, на моховых и торфяных болотах, в багульниковых заболоченных сосняках, моховых и кустарниковых тундрах.

Костяника сплошных зарослей не образует, чаще всего она встречается отдельными экземплярами или небольшими куртинами в сосновых, смешанных лесах, на вырубках и полянах центральной части России, в Западной и Восточной Сибири.

Ягоды образованы чаще всего тремя-четырьмя ярко-красными полупрозрачными крупными костянками, реже — одной — шестью. К октябрю и княженика, и костяника, и морошка осыпаются с кустов. Однако известны ягоды, довольно долго держащиеся на ветвях. Так, например, вкус ягод рябины красной и калины даже улучшается после первых заморозков.



Морошка

Ягоды клюквы, созревающие в августе, собирают и в октябре, и даже весной следующего года, хотя к этому времени они и теряют часть своих полезных качеств.

Известны и другие ягоды, сохраняющиеся на кустах всю зиму и следующую весну даже без изменения качеств. В октябре почти на всей террито-

метра опушены волосками. Для образования плодов необходимо опыление цветков насекомыми. Плод — ягода-костянка шаровидной формы, диаметром около 5 мм, мясистая, чаще всего черного цвета, реже вишневого или пурпурного; встречаются даже растения с белыми ягодами. Располагаются плоды по 3–7



Водяника черная

рии СНГ, за исключением Средней Азии и Казахстана, в северных, преимущественно сосновых и широколиственных лесах, на моховых (сфагновых) болотах, в тундре и лесотундре можно собирать ягоды **водяники черной**, иначе называемой **вороникой**, или **шикшей**, семейства **водяниковых**. Эти ягоды всю осень, зиму и весну сохраняются на невысоких (6–20 см), приподнимающихся побегах стелющегося, сильно ветвистого вечнозеленого кустарника.

Водяника черная является на редкость разнообразным видом, подразделяемым некоторыми систематиками на 4 самостоятельных вида, произрастающих на территории России. Однако большинство специалистов считают, что в нашей стране произрастает только один ее вид — **водяника черная**.

В молодом возрасте стелющиеся побеги длиной до одного

штука ближе к верхушке коротких, приподнимающихся побегов. Цветет водяника в мае — июне, ягоды созревают в августе и сохраняются на растениях всю зиму и весну следующего года. Урожай ягод в зарослях тундры европейского Севера варьируется по годам от 2 до 25 ц/га.

В северных лесах, в тундре и лесотундре местное население охотно собирает ягоды шикши, употребляя их в свежем виде и заготавливая на зиму. Вкус этих ягод довольно своеобразный. По мнению одних, они слабокислые, почти пресные, по мнению других, довольно приятные, пресновато-терпкие.

Однако все сходятся во мнении, что эти ягоды очень хорошо утоляют жажду, успокаивают нервную систему, снимают переутомление, а иногда и головную боль.

Людмила Рублева, биолог

Чем пахнут ель и можжевельник

Множество полезных ароматов окружает нас в лесу и саду. Мы стремимся «на природу», получая кроме эстетического наслаждения весьма значительный и высокоэффективный сеанс ароматерапии.

Всем знакомый смоляной запах сосны восстанавливает душевное равновесие и помогает справиться со стрессом, а в помещении дезинфицирует воздух, что особенно важно во время гриппозных инфекций. Свежий аромат ели устраняет перенапряжение и нервозность, кроме того, повышает иммунитет и восстанавливает здоровье после тяжелых болезней. Может быть, отсюда и возник обычай держать в доме срубленные ветки и деревца хвойных пород.

Полезен и можжевельник — его запах устраняет страхи, укрепляет нервную систему. И кроме того, препятствует увеличению веса, улучшает пищеварение, устраняет отеки.

А на опушке леса, на лугу — свои запахи. Горьковатый аромат тысячелистника возбуждает нервную систему, лечит воспалительные процессы в органах дыхания, пищеварения, почках, способствует снижению веса. Терпкий, «колющий» аромат тимьяна (чабреца) устраняет усталость, снимает дрожь, согревает при переохлаждении. Холодный, «дымный» аромат шалфея помогает при ангинах, пародонтозе, воспалении десен, и — что особенно ценно — быстро восстанавливает голос. Известный всем аромат валерианы, оказывая легкое усыпляющее действие, способствует покою и самоуглублению.

Запах мяты спасает от мигреней, стрессов и перевозбуждения, повышает активность, отпугивает насекомых.

Ароматы душицы, обладающие сильным бактерицидным действием, одновременно успокаивают и восстанавливают душевное равновесие. Самую высокую лечебную ценность имеет аромат дамаской розы с прохладно-сладковатым, иногда чуть горьким запахом.

Розой пользовались еще древние греки и римляне, прежде всего как ароматическим средством.

В средние века ее выращивали с лечебными целями в монастырях. Аромат розы обладает бодрящим и противовоспалительным действием, восстанавливает силы, снижает депрессию, помогает при бессоннице, болезнях кожи, мигренях.

Изысканно-нежный, сладковато-холодный аромат жасмина бодрит и восстанавливает силы, возбуждает и стимулирует к активной деятельности.

Валерий Ильичев, эколог

Ива ищет воду ПОЛЕЗНЫЕ ИДЕИ

Прочитав статью «Ключ ищем по старинке» в 3-м номере «Нашей усадьбы» за этот год, решил поделиться своим опытом поиска воды с помощью лозы. Не важно, из какого дерева будет лоза — ивы, свидины, винограда.

Дело выглядит так: лоза показывает воду на глубине от 1 до 10 метров. Это из моих личных наблюдений. Грунт, где находится вода, бывает разный: песок, гравий с песком, порода в виде песчанника, — но не это главное. Главное в том, что лоза показывает скопление воды в большом количестве, то есть природный колодец. На рис. 1 указаны размеры лозы в виде рогатки. Оставляем от основного ствола рогатки 10 см и разветвления-концы по 40 см. На рис. 2 показано, как должна быть обращена лоза к лозоходцу. Лозоходец берет лозу за оба разветвления примерно в 10 см от

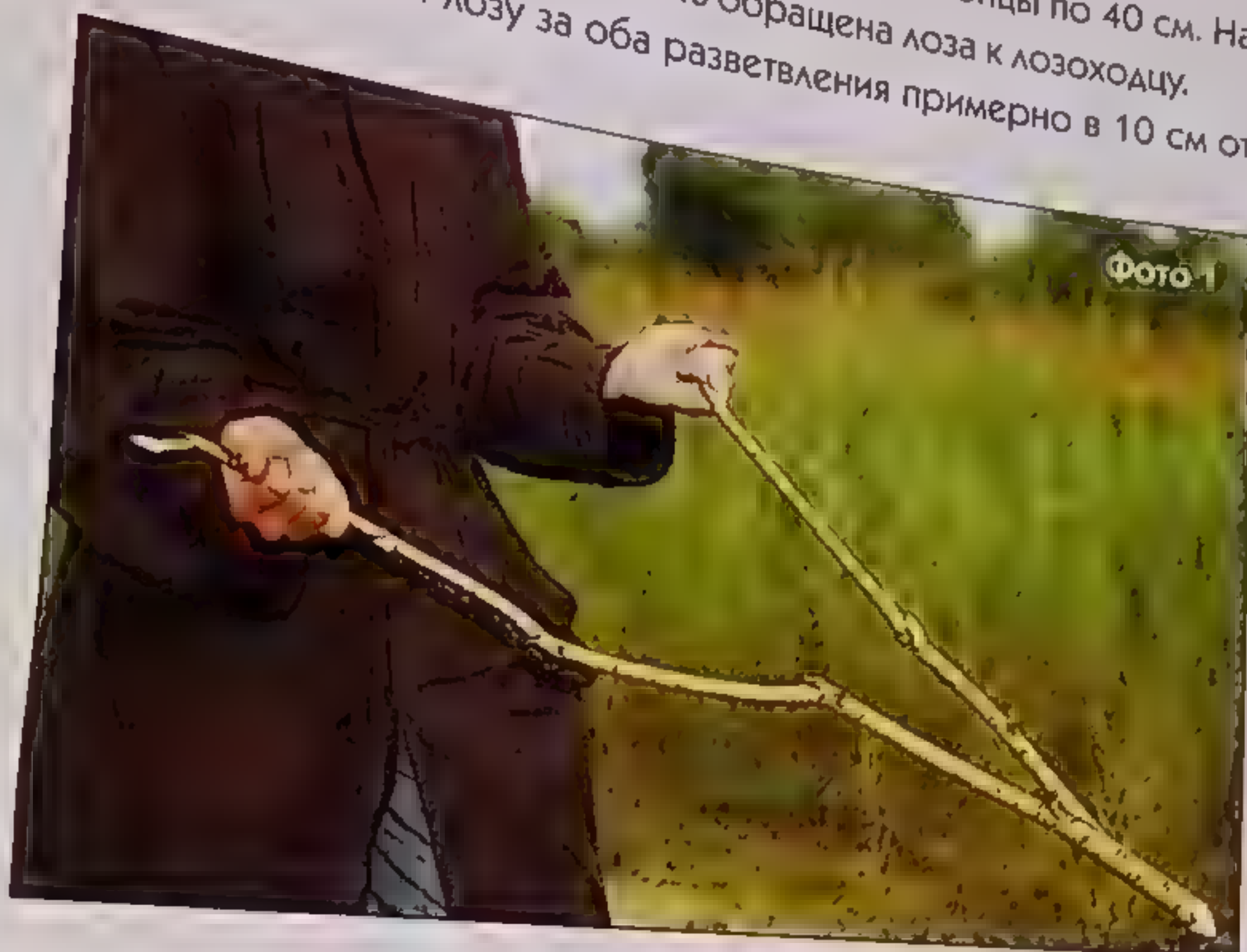


Фото 1

концов, зажимая их в кулаки. Ладони рук при этом смотрят вверх, локти прижаты к туловищу. Правильно взятая лоза будет пружинить, если сводить руки вместе.

В таком положении начнем искать воду. Сначала проверим то место, где хотели бы иметь колодец. Возьмем лозу, как показано на фото 1 (лоза смотрит концом ствола вперед), и двинемся к месту. Если лоза находится в покое и не поднимает свой конец вверх, значит, воды здесь нет. В таком случае обойдите участок по периметру. Если и тут нет, тогда участок необходимо проверить через каждые 1,5 м. Двигаться можно и по длине, и по ширине участка. Если на вашем участке есть вода, то при подходе к этому месту лоза поднимется вертикально вверх. Предупреждаю сразу: будьте внимательны, чтобы концом лозы не поранить себе лицо. Неведомые силы действуют мощно, и конец лозы достает до лица, даже если вы крепко держите ее в руках. Если лоза приняла вертикаль-

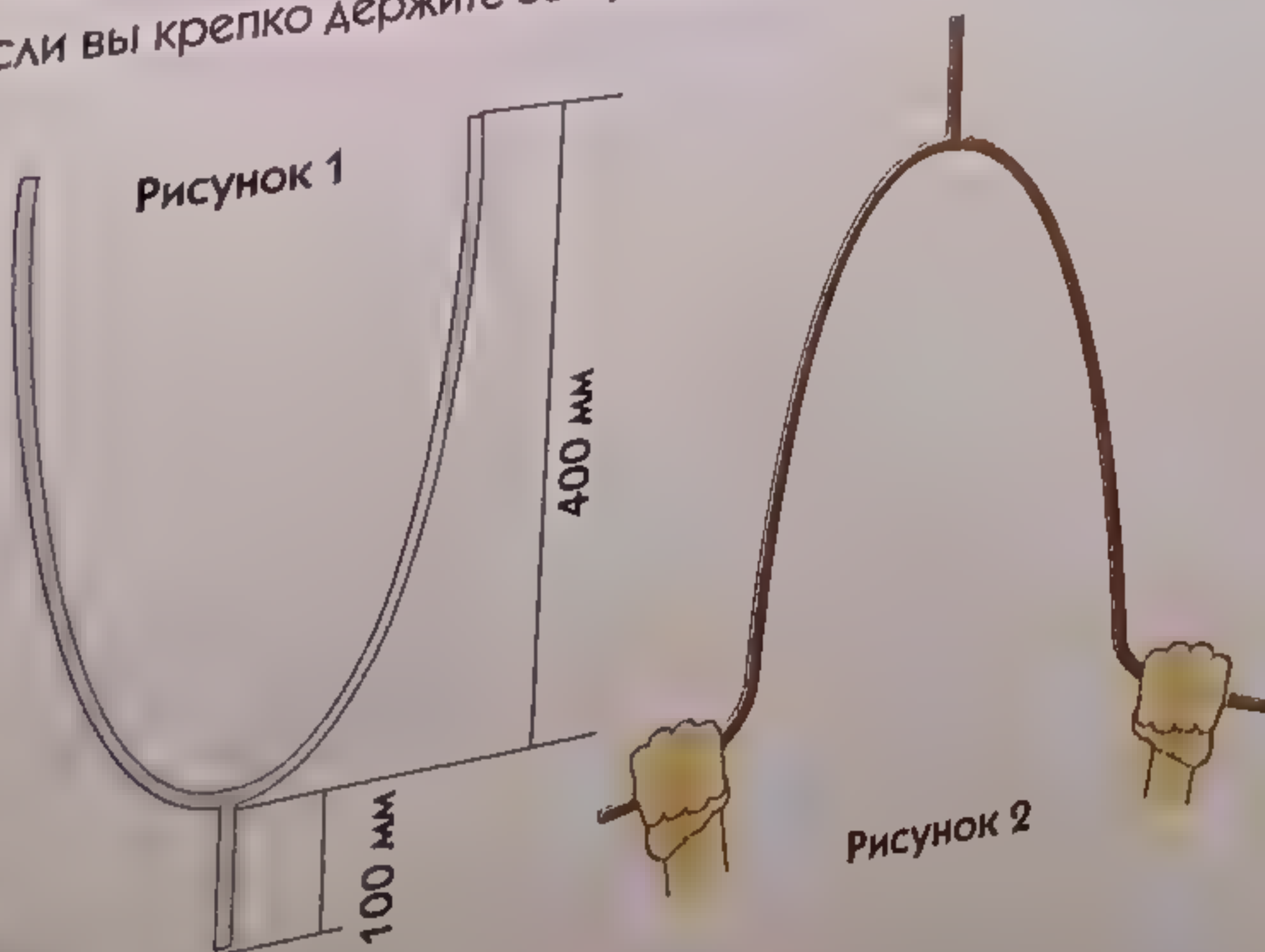


Рисунок 1

Рисунок 2

ное положение (фото 2), вбейте колышек и исследуйте это место дальше; через 1,5–2 м лоза опустится вниз. Поменяйте направление хода. С разных сторон двигайтесь туда, где стоит колышек, и, если при приближении к нему лоза будет принимать вертикальное положение, то это и есть место вашего колодца. Прежде чем начать копать колодец, следует приготовить необходимые стройматериалы: сруб из древесины или бетонные кольца, камень. Когда у вас все подготовлено, можно начинать копать, но не забывайте ставить опалубку, которая будет удерживать стены вашего колодца, иначе вас может засыпать в яме землей. Ну вот и все. Лучше всего заниматься поисками воды лозой в июле — августе, когда подпочвенные воды обычно уходят. Если все детали, описанные мною, будут соблюдены, успех в поисках воды вам гарантирован.

Михаил Леонидович Каптан,
г. Туапсе, Краснодарский край



Фото 2

Фотограф Михаил Леонидович Каптан

«пауком» за картошкой

Ручной копатель «паук» — хорошее подспорье на огороде при уборке картофеля, пересадке саженцев и при рытье канав. Он в полтора-два раза облегчает труд, поскольку захватывает почву не с одной стороны, как лопата, а с двух, причем освобождает клубни от земли и выносит их на поверхность.

Копатель собирается из двух обычных вил, соединенных шарнирно с горизонтальной металлической перекладиной. Деревянные черенки заменены на металлические ручки, изготовленные из тонкостенных стальных труб. Ручки вварены в державки вил и изогнуты так, чтобы при работе они перекрещивались, не задевая друг друга. Под державками к вилам приварено по два ушка, между которыми находятся петли перекладины. Последняя сделана из стальной полосы сечением 50 x 5 мм и соединяется с ушками осями шарниров — болтами М10. Пользуются «пауком» так: перекрещивая ручки, разводят вилы и ставят на куст картофеля. Наступая на перекладину и сводя понемногу ручки, вонзают вилы (острия при этом движутся по дуге, близкой к радиусу изгиба зубьев) в землю. Никакого смещения почвы не происходит, клубни не травмируются. (Предварительно за 12–15 дней до начала уборки ботву скашивают. Клубни дозревают, и у них формируется кожура, остатки ботвы высыхают и не мешают работе.)

Ручки сведены вместе, копатель поднимают. Если земля рыхлая, она осыпется сквозь зубья, и картофель окажется на поверхности;

Земледелие с риском, а урожай ведрами

Многие читатели журнала обращались к нам за посадочным материалом и уже получили по почте то, что их интересовало. Наш питомник расположен в зоне рискованного земледелия в г. Артемовский Свердловской области — это севернее Екатеринбурга на 120 км.

За последние 10 лет мы испытали более 80 сортов черной смородины и сделали вывод, что наиболее подходящими для сурового климата являются сорта смородины Свердловской опытной станции садоводства: Аккорд, Рапсодия, Амазонка, Романтика, Глобус, Атлант — и сорта Ильина В.С.: Пигмей, Русалка, Дашковская, Венера, Жемчужина. Эти сорта черной смородины отличаются крепким здоровьем, стабильным урожаем, крупноплодностью, ягоды некоторых сортов весят до 7 г — это мы проверяли сами.

В последние годы уделяем большое внимание **жимолости**. Старые сорта этой культуры, по-нашему, были хороши лишь для того, чтобы полакомиться, восполнить витаминный голод самой ранней ягодой. Большого успеха в селекции этой культуры достигла Ильина Н.А. Ею выведены сорта с урожайностью до 6–7 кг с куста (Стойкая, Длинноплодная, Черничка, Челябинка и другие). Незабываемое зрелище, когда смотришь на стройные, почти пирамидальные кусты, сплошь усыпанные голубой (до фиолетового с белесым налетом) ягодой — листьев не видно! А вкус — от землянично-



го до черничного — не описать! В нашем хозяйстве сейчас находятся на испытании и размножении 56 сортов жимолости этого селекционера. Трудно выделить среди них самые лучшие.

Нами собрана большая коллекция **крыжовников**: через наши руки прошло более 100 сортов этой культуры. Размножаем сейчас всего около 20 сортов. У садоводов-любителей в последнее время большой интерес проявляется к бесшипным сортам. Из них очень хороши сорта опять же Ильина В.С.: Командор, Консул, Арлекин, Берилл, Челябинский бесшипный. Эти сорта не склонны к загущению, практически не болеют мучнистой росой, отличаются стабильностью урожая, ягоды у них средней величины и крупные — у Консула и Берилла до 7 г.

Взоры наших садоводов-любителей обращены на Запад, откуда теперь поступает большое количество посадочного материала, в том числе и плодовых культур. Садоводы за бешеные деньги покупают «иностранцев» лишь только для того, чтобы года через 3–4 разочароваться в них. Родина наша велика, может быть, в Цент-

ральной России они и приживаются, но сибиряки с уральцами должны рассчитывать на свои сорта.

Мало кому известно, что у нас на Урале еще в 30-е годы была начата селекция абрикосов и только лишь в 1985 году выведены сорта. Сейчас уже 6 лет как снимаем полноценный урожай душистых плодов не хуже южных. Холодным летом сняли 3 ведра с одного деревца. Кто бывает на экскурсии в нашем саду, говорит: «Как на юге побывал!»

Размножаем сорта абрикоса Золотая косточка, Первенец, Пикантный, Челябинский ранний, Кичигинский. Первые три сорта предлагаем уже садоводам-любителям. Наш адрес: 623750 Свердловская обл., Артемовский-2, Лесопитомник 6-2. Миролеева Александра Николаевна

Лилии с веснушками

Лилии из группы Азиатские гибриды хорошо растут и цветут в районах Крайнего Севера и в Сибири.

Вырастит даже ленивый

Но самое главное достоинство лилий этой группы то, что они зимуют в открытом грунте без выкопки и без всяких укрытий. Сами по себе эти цветы настолько неприхотливы, что выращивать их может самый ленивый или очень занятой садовод. Я много лет прожила в Иркутской области, где морозы зимой доходят до 40 градусов, и все годы успешно выращивала эти лилии. Прекрасно чувствовали себя отечественные сорта: Аэлита, Ольга, Калинка, Рябинка, Ночка, Вишенка и многие другие.

Размножить проще простого

Большинство сортов лилий этой группы — бульбоносные. Они образуют маленькие детки-луковки в пазухах листьев на стебле. А это так упрощает их размножение. Эту детку собираю со стеблей и высаживаю в конце августа или в сентябре по мере ее вызревания. Землю для ее посадки готовлю рыхлую, добавив в нее немного песка, перепревшего навоза и золы. Высаживаю на глубину 1,5–2 см по схеме 10 x 10 см. Перед холодами почву можно замульчировать торфяной крошкой. До морозов детка хорошо укоренится, а весной из земли дружно выбрасывает несколько удлиненных листочков. Зацветает лилия из детки только на второе лето.



Пересаживаю луковицы, когда они «спят»

Осенью, после первого цветения, лилию можно пересадить на постоянное место на глубину 10 см, на расстоянии 25–30 см друг от друга. В это время луковица как бы спит и хорошо переносит пересадку. Можно пересадить ее и весной. При любой посадке, заметьте, корни надо укоротить наполовину.

Землю рыхлю осторожно

Цветоносы у этих лилий прочные, некоторые до 1 м высотой, зацветают чаще в начале лета, когда первые весенние цветы уже отцвели, а летники только начинают цвести.

Совершенно не переносят лилии застоя воды. На солнечных местах цветут пышно, но мирятся и с небольшой тенью. Весной, как только появятся всходы, землю поливаю слабым раствором марганцовки, рыхлю.

Есть у них одна особенность



У лилий Азиатские гибриды есть одна особенность. Каждый год на новом цветоносе над луковицей отрастают одногодичные корни. У лилий других групп этого нет. Стебель отращивает их не зря. Корни дают дополнительное питание луковице. И цветок на стебле распускается только после их отрастания. Эти корни отмирают осенью вместе с цветоносами.

Могу выслать детку этих замечательных лилий. Высылаю коллекции из восьми сортов. Расцветка от кремово-розовой до вишневой.

Заказы высылаю заранее по адресу: 428900, Чувашия, г.Новочебоксарск, а/я 216. Тишиной Геталине Алексеевне



Без усов она лучше

Все знают, сколько хлопот на участке доставляет земляника. Обрезка усов забирает уйму времени, а без этой процедуры плантация загущается. И немудрено, что в сельской местности, где люди работают не покладая рук в своем хозяйстве и общественном, усатая земляника становится нежелательной культурой на участке.

Посадила я несколько лет назад безусую землянику. Зимостойкость ее поражает, она спокойно переносит морозы в 40 градусов, практически ничем не болеет и не поражается вредителями, требует лишь слегка влажную почву и 2–3 подкормки за лето. Ее ягоды хотя и не крупные, но общий урожай, благодаря ремонтантности, сравним с урожаем крупноплодных сортов. Этому способствует и отсутствие усов, так как всю силу куст использует на образование ягод.

Из земляники безусой готовят прекрасное варенье, очень хороша она и в свежем виде, сохраняет запах и лечебные свойства лесной земляники. Кстати, ягода не боится перевозок на большие расстояния.

Растет и плодоносит безусая земляника на одном месте три года, затем требует удаления и посадки на новое место. Лучше всего размножать ее семенами, взятыми с первых крупных ягод. Сеют их в конце февраля или начале марта. Землю берут обычную огородную с небольшим добавлением перегноя и песка.

Семена очень мелкие, поэтому высевают их на предварительно увлажненную почву и не присыпают, а прикрывают ящичек или баночку стеклом, можно пленкой. Таким образом лучше сохранять влагу. Свежие семена прорастают уже на 10-й день. Еще через несколько дней появляются круглые зубчатые листочки. После появления 3-го

листа посеvy можно распикировать на расстоянии 4 см друг от друга. Так рассада остается до высадки на постоянное место. Высаживают растения в грунт в середине мая на расстоянии 40–50 см друг от друга, на солнечное место. При посадке, как и при пикировке, надо стараться не засыпать точку роста, то есть место, из которого выходят листочки.

Кустики быстро растут и обрастают новыми розетками, таким образом куст увеличивается в ширину, быстро зацветает. Ягоды от весенних сеянцев получают в июне, а дальше куст цветет и плодоносит беспрерывно до морозов. Небольшие утренние заморозки для него не помеха.

Желающим самостоятельно вырастить эту замечательную культуру могу выслать семена в большом количестве.

Вместе с заказом высылаю инструкцию по уходу за ними.

С уважением, Алла Гарник.

С. Туруханск Красноярского края.

Черепанова С.С.,

с. Туруханск Красноярского края.

Вертушка против кротов

В журнале «Наша усадьба» № 3, 1998 г. читательница из г. Ставрополя Гарник Алла Владимировна спрашивает, как избавиться в огороде от вредителя – зверька, который поедает все, что находится в земле.

Хочу познакомить со своим методом борьбы с подземными едоками урожая. В огороде нужно вкопать в землю шест, на котором сверху сделана вертушка. Когда дует ветер, она крутится и шумит — и вибрация уходит в землю. Зверек — крот или хомяк, этого, оказывается, не любит и уходит с участка. Вот как прост мой метод!

Черепанова С.С.,
с. Туруханск Красноярского края

НАШ САД

Чтобы деревья не замерзли

Время с конца ноября до середины декабря фенологи называют первозимьем. Иногда в эту пору бывает слякотно, в иные годы — морозно. От погоды зависят и работы в саду.

Когда прогулки вредны

Если земля еще не подмерзла, ходить по саду не следует. И не только потому, что ноги вязнут в грязи — от хождения почва уплотняется, травмируется. Постарайтесь воздержаться от прогулок и по первому снегу, покрывшему участок. Его пока мало, и в уплотненном виде он не защитит землю при резком похолодании. Так что дождитесь, пока установится снежный покров. Тем более что на его фоне легче обнаружить дефекты кустарников, которые раньше оставались незамеченными.

Это могут быть слишком старые, без молодых приростов, ветви смородины и крыжовника, а также ветви, лежащие на земле, или больные, поломанные. Именно сейчас их и надо вырезать. Сухие, сломанные ветви можно удалить и у деревьев. Однако детальную обрезку плодовых культур лучше отложить до весны. Если будут морозы, незаросшие ранки лишь усугубят зимние повреждения.

Снег согреет и напоит

Осенью необходимо позаботиться о снегозадержании — как для защиты от глубокого промерзания почвы, так и для накопления весенней влаги. Вы, конечно, знаете, что заготовленную для весенней раскиски огородную землю необходимо как следует проморозить — чтобы уничтожить находящиеся в ней вредители. Но на участке с зимующими посадками глубокое

Фотография Анатолия Жмудюкина

яет нам в

де

25

промерзание почвы чревато гибелью корней, луковиц, почек и других уязвимых органов растений. Напомню, что корневая система яблони чувствительна даже к 10-градусным морозам. Лучшее всего согревает в снегу снежный покров. По своей структуре он напоминает почву, насыщенную воздухом. Воздушные пустоты, окружающие частички льда, и защищают растение от замерзания. В лесу снеговой покров не сдувает ветром, его оберегают сами деревья и кустарники. Во время весеннего снеготаяния вся влага постепенно уходит в непромерзшую почву. А вот на садовом участке, где грунт промерз, снеговая вода не впитывается, а испаряется теплым весенним воздухом, ручьями стекает с участка. Замерзшая почва для талой воды — все равно что цементный пол. До 90% снегового покрова уходит с такой поверхности без пользы.

Между тем водопроводная вода не заменит живительной снеговой. Прodelав длинный путь по воздуху, снежинки обогащаются полезными веществами и кислородом. Са-

доводы и огородники давно заметили стимулирующее влияние снеговой воды на растения. В талый снег погружают черенки, замачивают в снеговой воде семена. В средней полосе России третья часть годовых осадков выпадает в виде снега. Надо стараться сохранить эту ценную влагу, предотвращая промерзание почвы с помощью мульчирования. Не поздно сделать это в конце октября, используя торф, листья, ветки. Не забудьте только о защите от грызунов: в талой почве им легче вредить. Для снегозадержания разбросайте по участку крупные ветки. На открытых, продуваемых ветром местах поставьте щиты. В дальнейшем можно устроить естественное снегозадержание «кулисами» из стеблей кукурузы, подсолнечника и других высокорослых растений.

Осиновый лист под яблоней

Разноцветный ковер из опавших листьев украсил и лес, и садовый участок. Листья клена, липы, березы, других лесных пород — прекрасный

мульчирующий материал. Только собирать его надо без ущерба для леса, не оголяя землю. Не следует опасаться, что листья лесных пород занесут в сад новую инфекцию. Болезни у яблони и березы, как правило, разные, правда, есть общие вредители. Например, непарный шелкопряд или пяденица-обдирало, которые весной и летом объедают листья — как лесных, так и садовых деревьев. Но откладывание яиц, из которых потом вылупляются прожорливые гусеницы, происходит на коре стволов. Так что с лесными листьями в сад они не попадут. Для мульчирования и укрытия зимующих растений можно использовать и хвою, однако она при заделке в почву оказывает подкисляющее действие. Нейтрализовать его можно золой. А для земляники мульчирование из хвои даже желательно, поскольку она любит слегка кислую почву. К тому же на хвойной подстилке меньше гниют ягоды. Для зимнего укрытия лучше использовать лапник. Уложенный рыхло, чтобы над растениями оставалось больше воздуха, он

защитит их от морозов и одновременно будет удерживать снег. Ветки надо раскладывать иголками вниз — для защиты от грызунов.

Листья плодовых и ягодных культур — особенно пораженные вредителями и болезнями — для мульчирования не годятся. Их следует тщательно сгрести и закопать либо положить в компостную кучу и прикрыть землей. После перегнивания и переработки земляными червями никакой инфекции не останется, а почва обогатится органикой.

Яблоневые листья особенно тщательно надо убирать возле стволов. Дело в том, что в зоне корневой шейки под слоем листьев любит зимовать яблонный цветоед. Если весной жуков было много, можно специально еще летом разложить листья, сухую траву, чтобы именно здесь скапливались эти вредители сада. Осенью такую подстилку из листьев тщательно сгребают и сжигают, чтобы уничтожить спрятавшихся в ней жуков. Если же земля оголена, они уйдут на зимовку в почву.

Нина Ефимова, кандидат сельскохозяйственных наук

ЗАКРОМА

Нырнули в бочку до дна

Если этой осенью у вас в саду был богатый урожай, а варенье, повидло, компоты уже заготовлены, поставьте в погреб еще и бочонок с мочеными яблоками или грушами. Из множества старинных рецептов мы выбрали тот, который наверняка устроит даже начинающих хозяев усадеб.

Возьмите новую или из-под виноградного вина бочку. Хорошенько обварите ее кипятком, выньте одно дно, а на другое уложите веточки укропа. Затем — слой отборных яблок или груш, который покрывается укропом. Следующий слой — опять из плодов, на него — укроп. Наполните бочку так, чтобы до верха осталось 15–17 см. Затем насыпьте несколько горстей аниса, накройте содержимое бочки немного обрезанным вынутым дном или кружком. На него положите груз и наливайте чистую воду с растворенным в ней сахаром (400 г на ведро). Воды должно быть столько,

чтобы она покрыла верхнее дно с грузом на 20–22 см. Через несколько дней, когда вода в бочке опустится (ее впитают плоды), раствор долейте до первоначальной отметки. Этот уровень необходимо поддерживать постоянно. Отведать моченых яблочек вы сможете через месяц — полтора. Но для того чтобы они сохранились до июня, надо соблюдать несложные правила. Набрав из бочки моченых плодов, хорошенько закройте те, что в ней пока остаются, — от соприкосновения с воздухом они быстрее испортятся. При уменьшении содержимого бочки воды следует отливать столько, чтобы она вновь покрывала кружок с гнетом все на те же 20–22 см. Если над плодами будет слишком мало воды, они начнут бродить и прокиснут. Это может случиться и из-за недостаточно тяжелой гнета. Всплывшие на поверхность яблоки и груши вскоре чернеют и загнивают.

Марина Снегирева

ТРАВМА? БУДЕМ ЛЕЧИТЬ!

НАШ САД

Саженцы приживутся и со временем начнут нормально плодоносить, но при условии, что степень повреждения не губительна для них, а лечение проводится садоводом правильно. Встречаются разные типы повреждений. Соответственно меняются и принимаемые меры.

Повреждена надземная часть

Обломаны наполовину (или более) одна-две скелетные ветки в кроне.

Обрезку такого саженца после посадки проводят как обычно, а поврежденные ветки обрезают ниже места поломы на первую здоровую почку или веточку.

Одна-две основные ветки сломаны у места отхождения их от стволика и висят на кусочках коры.

В этом случае поврежденные ветки саженца срезают в месте отлома, а раны на стволе зачищают садовым ножом, замазывают садовым варом.

Подлеченный саженец высаживают на постоянное место. В дальнейшем при формировании молодого дерева из вырастающих на стволе побегов подбирают в качестве основных веток новые на замену поломанным и удаленным.

У саженца на штамбе с одной стороны содрана кора и обнажена древесина.

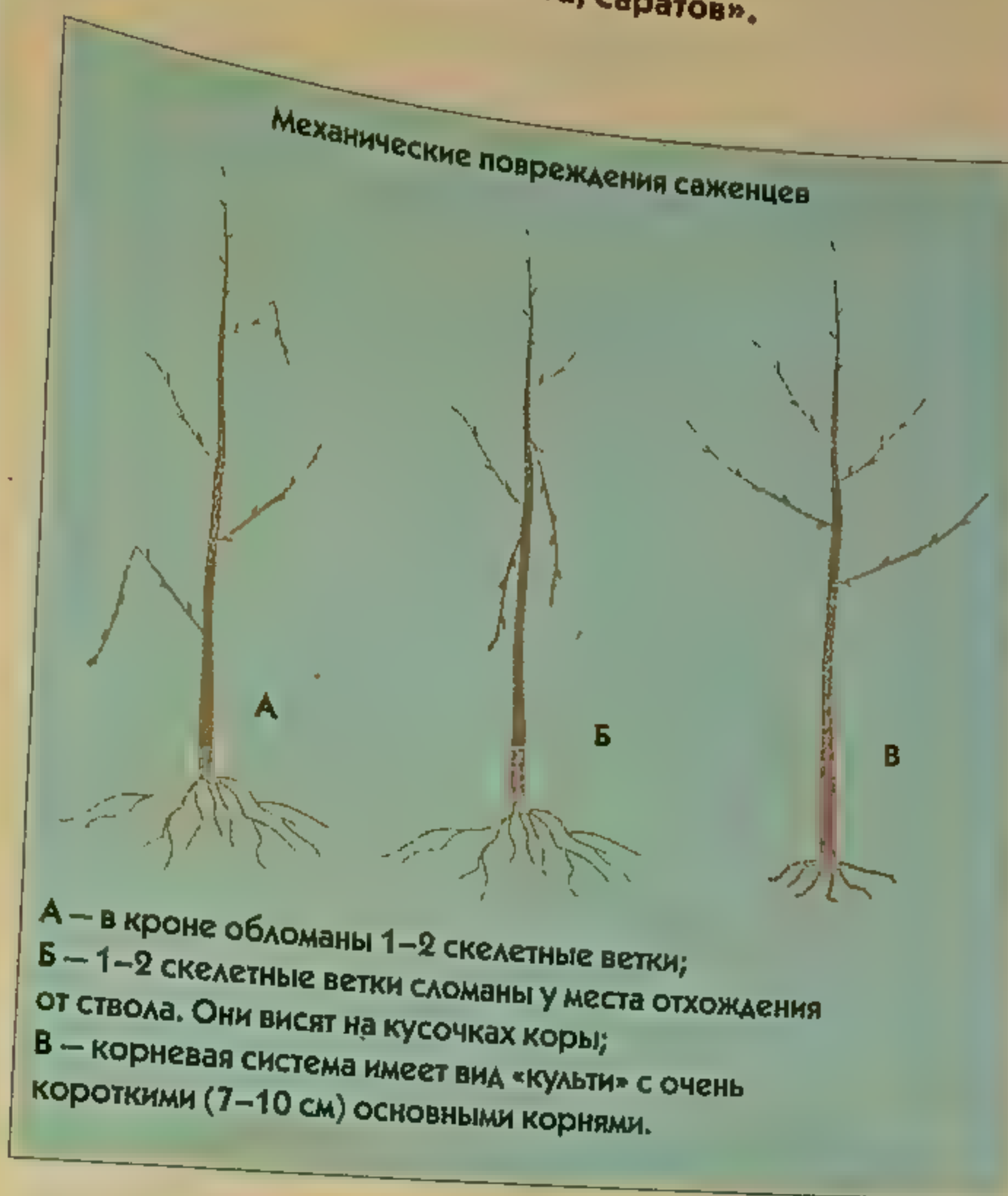
Рану необходимо зачистить острым ножом и замазать садовым варом, после чего посадить растение в сад.

Саженец переломан в области штамба деревца выше места прививки.

Такое растение лучше сначала посадить на временное место и только после восстановления высадить в сад. Поврежденный саженец перед посадкой срезается ниже места перелома, но выше места прививки. В дальнейшем на пень-

«При перевозке саженцев яблони у некоторых растений отломались ветки, корешки. Мы все-таки их посадили, но теперь сомневаемся — может, надо было сразу выбросить?»

И.Н.Потапова, Саратов».



ке из оставшейся части привоя образуются побеги, из которых надо выбрать один наиболее сильный и из него сформировать новый жизнеспособный саженец.

Перелом штамба ниже места прививки.

Работа с таким растением под силу лишь тому, кто владеет техникой прививки. Поврежденный саженец после обрезки ниже места перелома сажают на восстановление. Из отросших от подвоя побегов выбирают один и прививают на нем нужный сорт. Выращивают новый саженец и лишь тогда высаживают его в сад.

Корней почти не видно

Корневая система имеет вид «культи» с очень короткими основными корнями длиной 7–10 см (вместо 30–35 см).

Такие корни чаще всего являются результатом неправильной выкопки.

Саженец для восстановления необходимо высадить отдельно, а затем, если растение отойдет, посадить на постоянное место в сад. У саженца на клоновом подвое шансов на восстановление больше, чем на сеянцевом.

Перед посадкой поврежденного саженца необходимо несколько сбалансировать почти потерянную корневую систему и полностью сохранившуюся надземную часть. Для этого проводят сильную обрезку кроны, оставляя 1/3 каждой скелетной (основной) ветки и побега — продолжения ствола. Лишние ветки вырезают совсем. Раны на крупных корнях зачищают садовым ножом, замазывают садовым варом. После посадки и полива почву около деревца

мульчируют торфом или перегноем.

В дальнейшем необходимо обеспечивать хорошую влажность почвы.

Если к осени саженец даст хотя бы небольшие приросты или только розетки листьев, его следует оставить на доращивание еще на один год и лишь потом высадить на постоянное место (при наличии нормальных приростов).

Растение, на котором к осени засохли отдельные ветки, а листьев почти нет, уже безнадежно.

Получить из него здоровое, нормально плодоносящее дерево, несмотря на все усилия садовода, все-таки не удастся. Поэтому, приобретая посадочный материал, заранее обдумайте, как вы будете перевозить его на свой участок. Запаситесь мешковиной, веревками, полиэтиленом, другим упаковочным материалом. Корни саженцев необходимо тщательно оберегать от подсушивания, подмерзания и механических повреждений.

Засушили и помяли

Корни с расплюснутыми концами или сорванной корой, подсушенные и гнилые. Их срезают садовым ножом до здорового места, которое на поперечном срезе имеет белый цвет. Срез корня делают ровным и наименьшим (не косым). Вблизи среза должны находиться мелкие корешки. Если срез выполнен правильно, на нем вскоре после посадки образуется новая ткань (каллус), из которой развиваются молодые корни. При хорошем уходе деревце будет нормально расти и в положенный срок порадует вас урожаем.

Лидия Юрина, кандидат сельскохозяйственных наук

ЧТО ТАКОЕ?

Это хомячки — представители особого семейства хомякообразных грызунов. В России они немногочисленны и похожи друг на друга, но в тропиках Южной Америки очень разные. Наших хомякообразных можно разделить на три группы. Довольно крупные хомяки — у них длина тела 20–35 см; хомячки, длина тела которых не превышает 10–15 см; наконец, грызуны с длиной тела 7–10 см. Их иначе как хомячками не назовешь.

У хомякообразных довольно крупная голова с небольшими почти голыми округлыми ушками, короткие лапки и хвост. Короткий и густой мех чаще всего окрашен в неброские серые тона, хотя у некоторых хомяков он очень ярок.

Важная особенность хомяков, хомячков и хомячишек Старого Света — так называемые **защечные мешки**. Это особые сильно растяжимые выросты стенок ротовой полости, в которые зверек набивает пищу или материал для гнезда. В «нерабочем» состоянии мешки сжаты и снаружи незаметны. Но когда хомяк наполняет их, они растягиваются, да так, что становятся не только «защечными», но отчасти и «заплечными». Эта тара очень вместительна: грызун, весящий 15–20 г, способен запихнуть в мешки 7–10 г зерна.

После того как груз «затарен», зверек сменит в свою нору и там опорожняет мешки, проводя передними лапками по шее и голове. Иногда эту нехитрую операцию ему приходится выполнять и вне норы: если угрожает опасность, хомяк поспешно освобождается от ноши и налегке стремительно скрывается в ближайшем убежище. В период «уборочной страды» грызун будет курсировать между полем и своей подземной кладовой до тех пор, пока не натаскает несколько килограммов всяческой снеди или материала для мягкой гнездовой подстилки.

Хомякообразные роют себе не слишком сложные норы, где устраивают гнездовые камеры для размножения и складывают пищевые запасы на «черный день». Поселяясь рядом с полями и огородами, они могут наносить значительный урон урожаю, наполняя свои собственные «закрома».

Обыкновенный хомяк — самый крупный представитель семейства (весит до полукилограмма, иногда больше). Он же имеет самую яркую окраску: спина охристо-бурая, брюшко черное, по бокам тела и головы три крупных белых пятна. Нередко в

ХОМЯКИ, ХОМЯЧКИ

Среди обитателей «живых уголков», научных лабораторий и домашних «зоопарков» есть забавные зверьки, освоившие редкий способ перетаскивания пищи и стройматериалов.

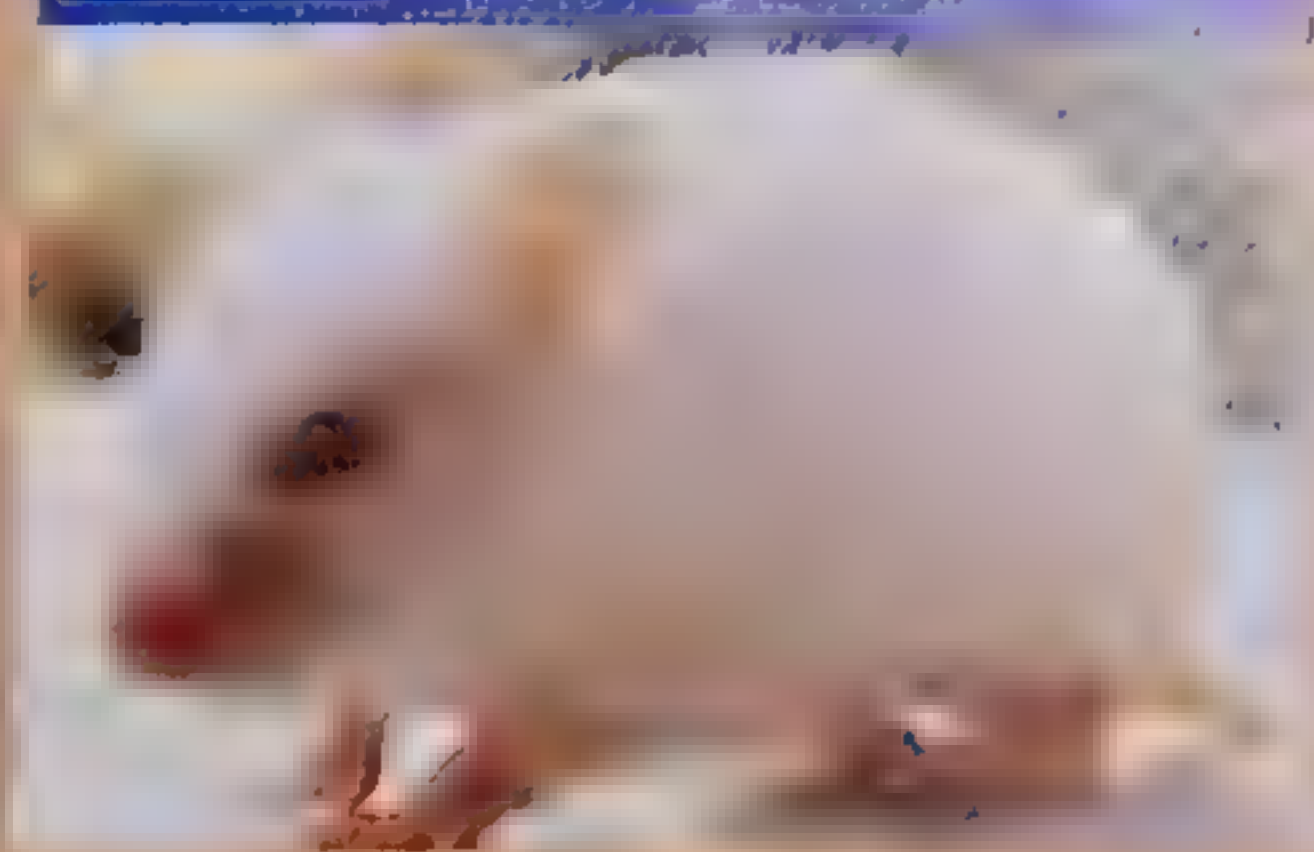
природе попадают и зверьки-меланисты: у них почти вся шубка черная. Защечные мешки обыкновенный хомяк использует не только для переноски корма, но и как «плавсредство»: когда нужно перебраться через небольшую речку, зверек надувает мешки и плавает на них, как на воздушных пузырях.

Обыкновенный хомяк встречается в центральных и южных областях Европы, на юге Западной Сибири и севере Казахстана, северо-востоке Китая. Этот грызун активно «осваивает» города и поселки, живет на складах, среди полей и огородов.

Зверьки обыкновенно селятся поодиночке, но там, где их много, норы могут быть расположены столь густо, что создается впечатление настоящих колоний. Старая нора имеет несколько выходов диаметром 7–9 см; камеры соединены сетью подземных тоннелей общей протяженностью до 5 м. Одни камеры — гнездовые, другие — приспособлены под склады запасов пищи, вместимость которых может достигать 2–3 пудов.

Обыкновенный хомяк весьма агрессивен. Сам на рожон не лезет, но, застигнутый вдали от убежища, смело бросается

Дагестанский хомяк



Обыкновенный хомяк



КТО ТАКОИ?

на человека, издает своеобразные подвывающие звуки, подпрыгивает на удивление высоко для такого ушастика, толкается передними лапами и пытается укусь. В городах обыкновенные хомяки успешно конкурируют с серыми крысами и порой даже вытесняют их.

Этот хомяк — один из основных вредителей сельского хозяйства в средней полосе России. Он вместе с сусликами выедаёт и вытаптывает большие проплешины на полях с зерновыми, повреждает посевы сахарной свеклы, моркови, картофеля. Немало вреда от него и на складах, куда он перебирается ближе к холодам.

Дагестанский хомяк мельче обыкновенного, живет на Северном Кавказе. Он ближайший родич сирийского хомячка, который в России в природных условиях не встречается, зато более всего известен как обитатель клеток и вольеров. Его еще называют «золотистым» за песчано-охристый цвет мехового покрова. В лабораториях получены хомячки-альбиносы, почти черные меланисты, чисто-желтые хромисты. Еще одна интересная мутация — длинношерстные хомячки. Длина волоса у них достигает 3–4 см, он топорщится, и, когда зверек движется по клетке, кажется, что сам собой ползет пук ваты.

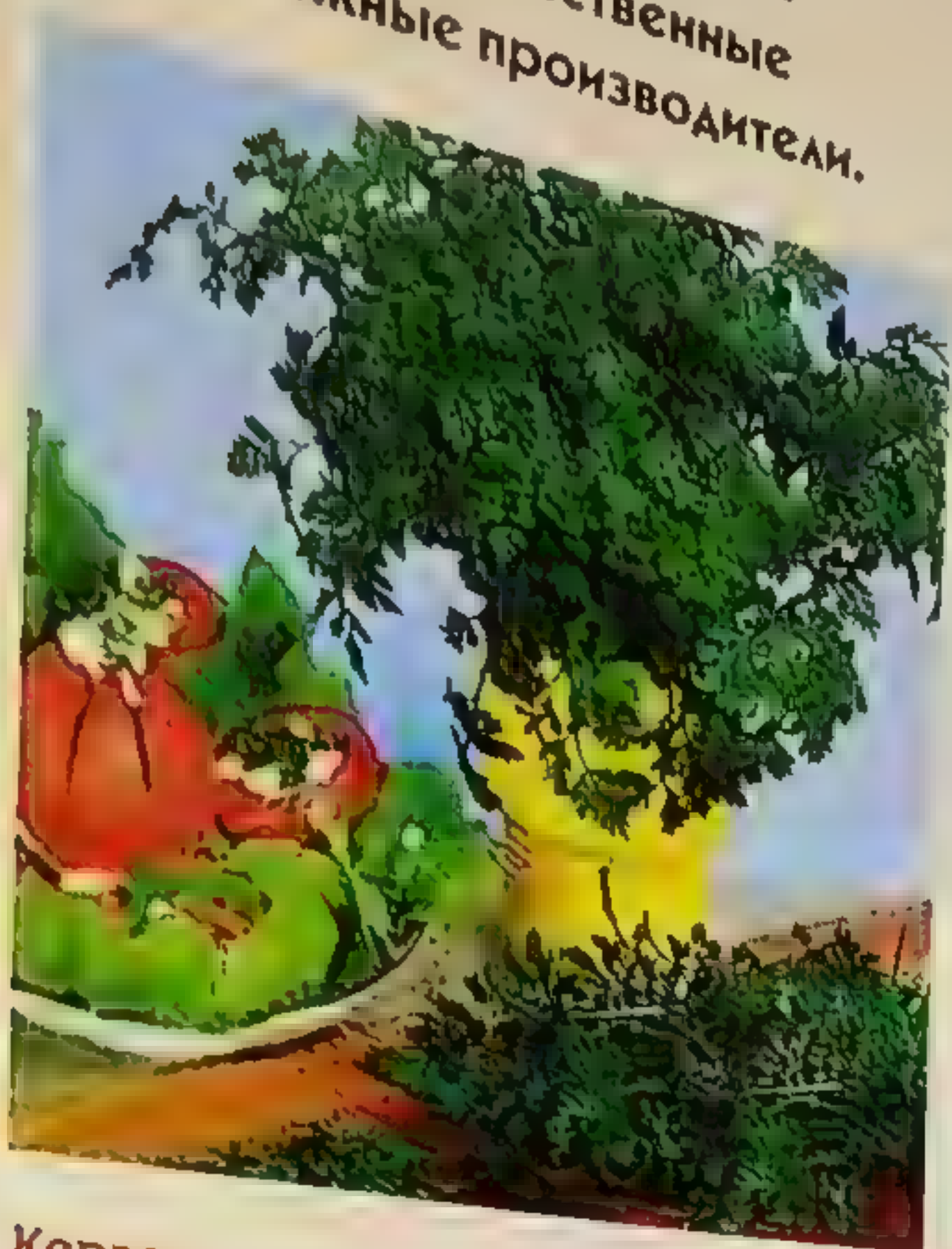
Эти зверьки (особенно альбиносы), как обычно бывает с выведенными в неволе цветовыми формами, вполне мирные создания, которых легко содержать дома. Правда, они малообщительны, большей частью поскольку могут не заботиться о себе в естественном. Кроме того, ударив из-за угла, начинают строить гнездо, попросту говоря, в неподходящем месте. Не обижив обрывков тряпок и бумаги, зверек может забраться в комод с бельем и познакомиться с его содержимым.

Живший у меня дома золотистый хомячок ближе к зиме устроился в духовке газовой плиты, всю ее забив измельченными кусочками газет и тряпок, которые мы ему подсовывали, чтобы он не занимался «самодеятельностью». По вечерам зверек вываливался из своего убежища и отправлялся излюбленным маршрутом на кормежку и за очередной порцией подстилки. После прогулки пробирался обратно в свое убежище по горячей трубе отопления, свешиваясь по обе ее стороны набитыми защечными мешками...

Игорь Павлинов, биолог

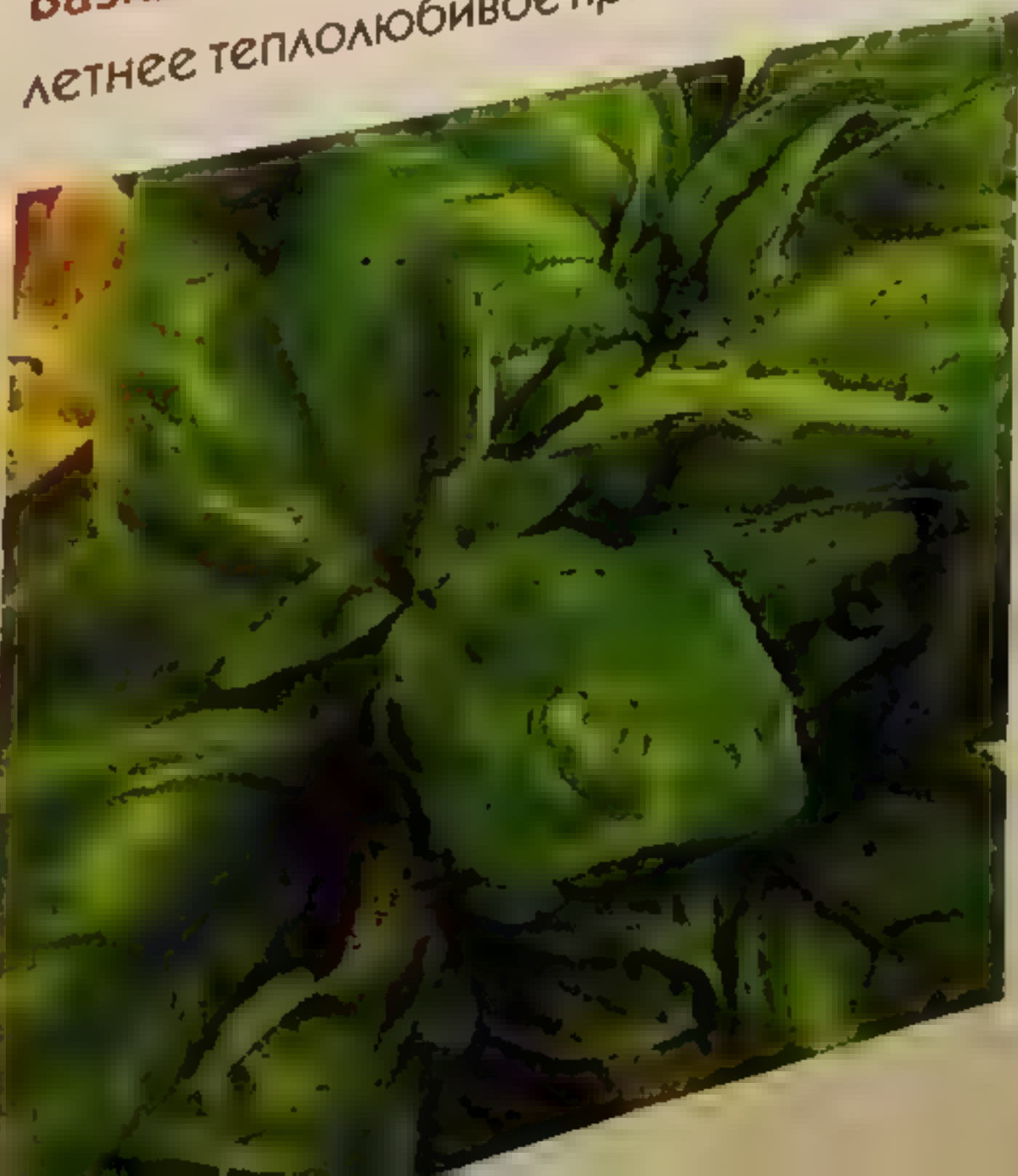
Наша усадьба

Сегодня, уважаемые читатели, мы поговорим об овощных, пряновкусовых и цветочных культурах, семена которых предлагают отечественные и зарубежные производители.



Кервель еще редко встречается на российских огородах, но однажды попробовавший его вырастить вряд ли пройдет мимо этого нежного пряного овоща. Скороспелый, однолетний, неприхотливый, очень урожайный, богатый витаминами кервель образует мощный куст до 60 см с нежными и тающими во рту пряными, с запахом аниса светло-зелеными листьями. Кервель сеют в самые ранние сроки, сбор первых листьев в начале мая, последний урожай собирают в конце сентября. Благодаря повышенному содержанию ферментов, витамина С и минеральных солей кервель оказывает благотворное действие на работу органов пищеварения. Листья долго сохраняют товарные качества, не желтеют. Кервель используют в качестве пряной приправы к салатам, мясным блюдам, бутербродам.

Бasilik сладкий крупнолистный — однолетнее теплолюбивое пряновкусовое рас-



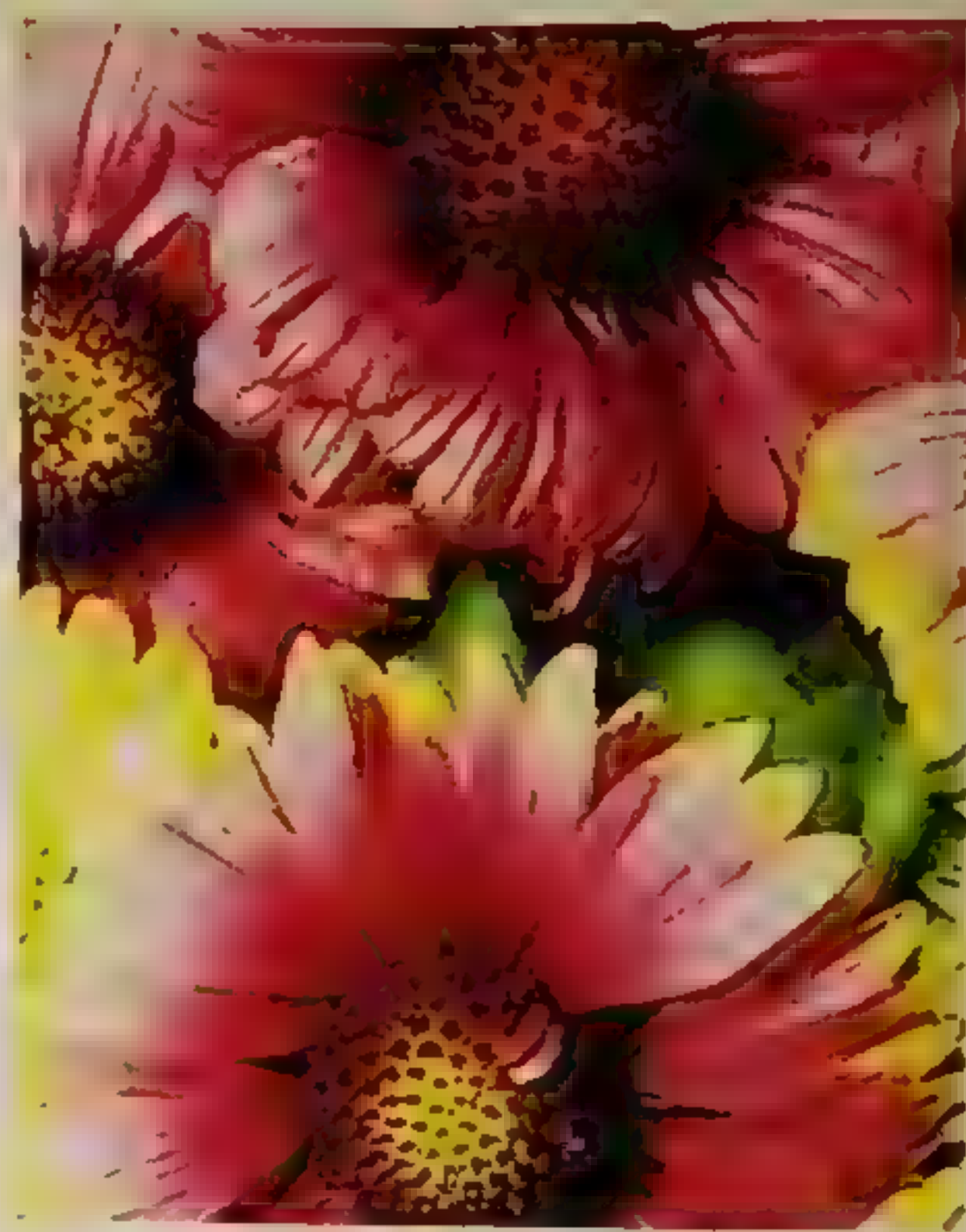
ПУТЕВОДИТЕЛЬ В МИРЕ СЕМЯН

тение с глянцевыми темно-зелеными листьями, с очень приятным вкусом и ароматом. Базилик незаменим при засолке огурцов, помидоров, кабачков. Это прекрасная добавка к салатам, бутербродам, холодным закускам. Базилик можно сеять прямо в грунт, когда температура почвы поднимется выше 15°C, но наилучшие урожаи получают при выращивании рассады. Посев семян в марте, высадка рассады в грунт после окончания весенних заморозков в возрасте 1,5 месяца в фазе 5–6 настоящих листьев. Базилик легко переносит пересадку. Предпочитает хорошо обработанные, умеренно-влажные почвы, чистые от сорняков. Урожай собирают в стадии бутонизации.

Укроп Эсто, позднеспелый кустовой сорт, успешно возделывается в открытом и защищенном грунте. Крупная розетка темно-зеленых ароматных листьев с легким восковым налетом. Сортотип — про-



должительный вегетационный период до фазы цветения, что обеспечивает высокий урожай зеленой массы. Укроп — растение длинного светового дня, что следует учитывать при весенне-летнем посеве. Посев проводят весной в самые ранние сроки, в течение лета и под зиму. При весенне-летнем посеве желательно предварительное намачивание семян. Для бесперебойного получения зеленой массы укроп подсеивают небольшими партиями каждые две недели до августа. Предпочтительны легкие, хорошо обработанные почвы с регулярным увлажнением, солнечное положение. На 1 м² перед посевом вносят ведро перегноя, 1 столовую ложку огородной смеси и стакан древесной золы. Укроп широко употребляют в свежем, сухом и засоленном виде. Семена сохраняют всхожесть до 2–3 лет.



В заключение хочу представить прекрасное многолетнее декоративное растение — **гайлардию остистую**, украшение сада и дома. Отличается обильным и весьма продолжительным цветением и высокой декоративностью в срезке, где сохраняется в течение недели. Цветение с конца июня до конца сентября. Благодаря морозостойкости гайлардия может быть рекомендована для всех почвенно-климатических зон страны, за исключением Арктики.

Растение высотой до 80 см имеет опушенные стебли и листья, соцветия-корзинки оранжево-желтых, оранжево-коричневых и медно-красных цветков диаметром 6–10 см с темным центром. Сортотипические преимущества гайлардии наилучшим образом проявляются при солнечном положении на хорошо удобренных почвах без избытка влаги. Не переносит свежего навоза. Семена высевают на рассаду в апреле, рассаду высаживают на постоянное место в грунт в августе — сентябре. Расстояние между растениями в грунте 30–40 см. На следующий год гайлардия зацветает, цветение продолжается до наступления настоящих заморозков. Перед этим во второй половине — конце сентября цветущие побеги обрезают. Обильное цветение продолжается в течение 3–4 лет, после чего разросшиеся кусты делят и высаживают на новое место. Деление кустов проводят весной и осенью. Размножить гайлардию можно также зелеными и корневыми черенками. Морозостойкую гайлардию в районах с суровыми и малоснежными зимами желательно все-таки укрыть лапником или сухими листьями, ветками. Семена сохраняют всхожесть один год.

Юлия Холина, агроном



Груша Бергамот

И Дуля бывает Бергамотом

«Почему исчезли старинные груши Бере, Бергамот, Дюшес?
Н.П.Звонова, Липецкая обл.»

Знаменитые груши не исчезли, но сегодня каждое из названий — Бере, Бергамот, Дюшес, Дуля — относится не к одному, а к целой группе сортов, объединенных тем или иным характерным признаком. Такая классификация весьма условна, в основном она сохранилась только для старинных сортов.

Название сорта Бергамот указывает на итальянский город Бергамо, где впервые были обнаружены деревья с круглыми грушами. Впоследствии в эту группу стали включать сорта с необычной для груши округлой формой плодов, хотя по всем другим признакам они различаются. Поэтому к слову «бергамот» добавляли еще одно, уточняющее: Бергамот красный, Бергамот осенний, Бергамот Эсперена...

Бере означает «маслянистая», и в названиях многих сортов это слово указывает на характерный признак мякоти: Бере Боск, Бере Арданпон. А вот Бере зимняя Мичурина названа так, скорее, по своему происхождению от сорта Бере Рояль. Дюшес означает «герцогиня», а применительно к груше это слово возникло от старинного сорта Дюшес Ангюлем, или Герцогиня Ангюлем. Обычно название со словом «дюшес» давали сорту с великолепным качеством плодов. Но все дюшесы так же различаются между собой, как бере или бергамоты. Что касается названия «Дуля», то в одних местностях оно относится к дикой груше, плоды которой съедобны только в перезревшем виде. В других регионах дулей называют любой культурный сорт, а грушей — дикую лесную грушу.

Нина Ефимова, агроном

Осенью она не плачет

«Подрезала весной побеги своих актинидий и очень жалею об этом. Из ран после обрезки начал обильно вытекать сок. Растения от этого «плача» долго не росли, часть листьев пожелтела и опала. Не понимаю, в чем моя ошибка.
И.А.Владимирова, Орловская обл.»

Актинидию, как и лимонник, весной обрезать нельзя — это делают только осенью, в конце сентября или в октябре. У актинидии оставляют две главные лозы и направляют их в разные стороны от ствола по горизонтальным проволокам шпалеры. На следующий год появляющиеся на этих лозах новые побеги подвязывают вертикально на шпалере. Заплетаются побеги актинидии только против хода часовой стрелки. Из этих плодоносящих побегов на третий год выбирают два на замену главных и располагают горизонтально, направляя в противоположные стороны. От них вырастут плодоносящие побеги, которым также придают вертикальное положение. Отплодоносившие побеги каждый год укорачивают, оставляя 4–5 почек. Срезы делают на 2–3 см выше узла. При обрезке также удаляют лишние побеги, поврежденные и поломанные.

Лидия Юрина, агроном



Актинидия

Птицекрылка иполит
Troides hypolitus



Фот. А. А. Авадлова

Эту красавицу до сих пор удавалось встретить только в Индонезии — на островах Сулавеси и Амбоино. Окраска ее довольно крупных (размах 130 мм) крыльев напоминает разбросанные по песку раскаленные камешки. Как и положено дневной бабочке, Птицекрылка иполит имеет на концах своих усиков изящные «булавочки».

РЕДАКТОР ТАТЬЯНА ЛУЧКОВА

Флора **УСАДЬБА**

Рег. №015578 от 30. 12. 1996 года.

Тираж 218 000 экз.

ХОЗЯЮШКА

10-12, 1998



Что оставляет нам в наследство ушедший сезон садов и огородов?
Варенье, компот, сок, повидло. А еще — домашнее вино с неповторимым
ароматом, изумительным вкусом, насыщенным, глубоким цветом.

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ
Крестьянка

Вы не находите, что наше кулинарное искусство в чем-то сродни народному творчеству? Словно старинные предания или озорные частушки, «вкусные» рецепты передаются от одной хозяйки к другой, и каждая привносит в них что-то свое, «фирменное». Вот так и создается наша общая кулинарная книга оригинальных блюд.

Наша кухня



Лимоны впрок

В наших краях не всегда можно купить лимоны, поэтому я заготавливаю их впрок: тщательно мою щеткой, вытираю насухо, разрезаю пополам, удаляю косточки и туго набиваю любую баночку, конечно, хорошо простерилизованную. Варю сахарный сироп (2 стакана воды на стакан сахарного песка) и заливаю банки. Закрываю крышками. Заготовка прекрасно хранится не только в холодильнике, но и при комнатной температуре. Если вы любите очень сладкий чай, можно добавить в чашку сахар по вкусу.

Н.Н.Муравьева, г. Темиртау, Карагандинская область

Кухня оригинальных блюд

Что подать на завтрак?

Эта проблема встает перед каждой хозяйкой, когда надоедают яичница и каша. Я решила ее, как мне кажется, оригинально. Хочу поделиться рецептами двух блюд, которые хорошо подать утром: и полезно, и сытно.

Свекольный бальзам

Не могу сказать, что мой «бальзам» лечит от какого-то определенного недуга, просто, по-моему, вкусная еда — уже сама по себе лекарство для желудка, тем более в сочетании с некоторыми витаминами и безобидными продуктами.

**1,5–2 кг сырой красной свеклы,
2–3 столовые ложки сахара,
по половине чайной ложки соли и лимонной кислоты,
несколько кусочков лимонной или апельсиновой корки,
300 г чернослива,
полстакана изюма,
3–4 столовые ложки растительного масла.**

Свеклу чищу, тру на терке и кладу в эмалированную кастрюлю объемом 4–5 литров. По бокам и в середине распределяю кусочки корки цитрусовых. Посыпаю сахаром, солью, лимонной кислотой. Заливаю кипятком (1 литр) и варю полчаса. Теперь отправляю в кастрюлю промытый чернослив и варю еще 30 минут. Перед тем как снять с огня, вливаю расти-



Домашние консервы из перца

Как приятно зимой открыть баночку с душистым сочным перцем! Я, например, заготавливаю его так.

**5 кг мясистого болгарского перца, 400 г растительного масла,
4 стакана слабого уксуса, 200 г соли, стакан сахарного песка,
несколько листиков лаврушки, душистый перец,
гвоздика, перец горошком.**

Все ингредиенты для маринада (кроме, конечно, самих перцев!) смешиваем, ставим на огонь, доводим до кипения. В кипящую жидкость кладем порциями (по 8–10 штук) перцы на 1 минуту, переворачиваем их в кипятке, тут же вынимаем шумовкой и раскладываем в стерильные банки. Заливаем маринадом, в котором они кипели, закрываем банки капроновыми крышками для консервирования. Эти консервы хороши и как закуска, и как гарнир к мясу.

Валентина Демьяновна Иванова,
село Корсаково, Орловская область

Лагман из... спагетти

Очень популярно в Средней Азии блюдо — то ли густой суп, то ли сочное второе, одним словом, лагман. Там оно готовится достаточно сложно, долго, обычно к праздникам. Но можно приготовить подобное блюдо и куда проще.

Спагетти отвариваем, как положено, откидываем на дуршлаг. Готовим густую подливу. Мясо нарезаем маленькими кусочками и обжариваем до образования румяной корочки. Добавляем к нему морковь, очищенную и нарезанную соломкой, измельченные репчатый лук и болгарский перец (пропорции — произвольные) и жарим еще минут 10–15. Теперь кладем картофель, очищенный и нарезанный брусочками, размятый чеснок, томатную пасту, всыпаем соль, красный и черный молотый перец, заливаем бульоном (можно даже из кубиков) и тушим под крышкой на слабом огне 30–40 минут. Заливаем этой подливой спагетти.

Татьяна Скуфина,
село Андреевка, Саратовская область

Омлет с картофелем

**5–6 яиц, 6 вареных картофелин,
полстакана молока,
мука, соль, перец.**

Картофель протираю через сито или на терке, вбиваю 2 яйца, солю, перчу и добавляю муку — столько, чтобы замесить крутое тесто. Разделяю его на небольшие шарики, которым затем придаю форму сырников. Отдельно на сковороде поджариваю мелко нарубленное свиное сало (его можно заменить маслом), кладу на него картофельные сырники, заливаю смесью из оставшихся яиц, взбитых с молоком, и запекаю в духовке.

Семья Мальцевых,
г.Ангарск, Иркутская область



Торт «Валерия»

150 г меда, 3 яйца,
2 столовые ложки сахара,
цедра одного лимона, полтора
стакана муки,
по половине чайной ложки соды
и лимонной кислоты.

Мед нагреваем с сахаром, пока сахар
полностью не растворится. Снимаем
с огня, даем остыть, затем добавляем
все остальные продукты и замешива-
ем тесто. Раскатываем в корж и выпе-
каем 40 минут в духовке на умерен-



ном жару (150°). Пока стынет, гото-
вим крем: растапливаем на водяной
бане 50 г шоколада с двумя столовы-
ми ложками воды, даем остыть, затем
растираем с размягченным маслом
(200 г), постепенно всыпая сахарную
пудру (100 г). Обливаем торт кремом,
посыпаем измельченными орехами.
С таким же кремом готовлю еще один
торт, вкусный и полезный:

«Облепиховый»

Для него беру:

1 стакан сахара,
1 стакан облепихового сока,
2 яйца, столовую ложку соды,
2,5 стакана муки.

Хорошо перемешиваю, кладу в
форму на противень, выпекаю.
После — разрезаю вдоль по-
средине, смазываю кремом. Можно
сделать торт «Валерия», а мож-
но сделать блинчики, взбитой со-
дой.

Татьяна Скуфина,
Саратовская область

Что за «вкусные» фотографии!

Мне очень нравятся твои рецепты,
особенно в сопровождении таких
«вкусных» фотографий. Посмот-
ришь — и сразу спешу на кухню по-
пробовать, получится ли у меня так?
Спасибо тебе, «Крестьянка», и живи
долго, потому что я собираюсь выпи-
сывать тебя всю жизнь, а там, глядишь,
и дети станут твоими подписчиками...
Может быть, пригодятся кому-то и
мои рецепты.

Круассаны

Если вы замесили тесто на дрожжах,
то советую приготовить круассаны,
это на удивление быстро и просто.

Для теста я беру:

50 г быстрорастворимых дрож-
жей, по 0,25 л молока и воды,

1 кг муки, 1 яйцо,

3 столовые ложки сахара,

50 г растительного масла (для
смазки противня), 100 г сливоч-
ного масла (для смазывания тес-
та), 1 чайную ложку соли.

Раскатываю тесто в круг толщиной
около миллиметра, смазываю сливоч-
ным маслом или маргарином, посы-
паю кокосовой стружкой или маком,
перемешанным с сахаром (1:1). Круг
делю радиусами на 8 равных частей,
каждую часть скатываю в трубку от
широкого края к узкому. Перекладываю на противень, отправляю в духов-



ку. Готовые круассаны смазываю сли-
вочным маслом (или маргарином),
накрываю чистым полотенцем и так
оставляю, чтобы немного остыли.

Хлебная пицца

Не всегда хочется возиться с дрожже-
вым тестом, вот я и придумала «аль-
тернативный вариант».

Сухари из белого хлеба (500–600 г)
замачиваю в молоке с водой, затем
пропускаю через мясорубку, добав-
ляю 2 яйца, хорошо перемешиваю.
Форму со съемным бортиком смазы-
ваю растительным маслом, кладу в
нее хлебную массу, разравниваю,
сверху смазываю маслом. Теперь на-
чинка — кто что любит. Я кладу поре-
занные на кусочки сосиски (или кол-
басу), лук кольцами, тертый сыр, зали-
ваю все смесью: одно яйцо, 4 ст. ложки
маргарина и 4 ст. ложки томатной па-
сты. Запекаю в духовке.

Римма Викторовна Прожерина,
поселок Белый Яр, Тюменская обл.



По «Хозяюшке» и для нее

Мне в «Крестьянке» нравится все! Читаю журнал от корки до корки и никогда не променяю его ни на какой другой. А написать решилась вот почему. Меня поражают рецепты участниц кулинарного конкурса в «Хозяюшке». Откуда только у женщин столько фантазии, терпения, мастерства? Окончательно «добила» книжечка «Хозяюшки» в № 1 за этот год. Так захотелось и мне стать автором любимого журнала! И вот я рискнула послать вам пару своих фирменных рецептов: «курица по-воронежски» и «слоенка из печенки». За их вкус ручаюсь!

Курица «по-воронежски»

**1 тушка курицы (1–1,2 кг),
2 зубчика чеснока, 2 луковицы,
1–2 столовые ложки уксуса,
100 г сливочного масла,
соль, перец.**

Мясо режу на порционные куски, посыпаю солью, перцем, измельченным чесноком и луком, сбрызгиваю уксусом и так даю постоять с полчаса, время от времени перемешивая.

Затем в сковороде распускаю масло и тушу в нем мясо вместе с приправами примерно полчаса, прикрыв крышкой. Подаю на большом блюде, гарнирую картофелем, посыпаю свежей зеленью.



Слоенка из печенки

**0,5 кг говяжьей печени,
2–3 яйца, полстакана воды,
3 луковицы, 4–5 морковок,
100 г сливочного масла,
250 г сметаны,
соль, перец, немного муки.**

Печень мою, очищаю, нарезаю кусочками, слегка их отбиваю и заливаю смесью из яиц, воды, соли и перца. Ставлю на холод на 2 часа, чтобы пропиталась. Затем каждый кусочек обваливаю в муке и обжариваю до румяной корочки в жиру — не в растительном масле, вкус будет не тот! Складываю печень в кастрюлю, перекладывая слоями мелко нарезанного лука и тертой моркови. На каждый слой овощей кладу несколько горошин черного перца, лавровый листик, кусочки масла. Заливаю сметаной и тушу под крышкой еще 10–15 минут.

**Римма Борисовна Шлетнева,
г.Воронеж**

Рис + тыква + морковь

Мне 18 лет, учусь заочно, но, к сожалению, пока не нашла работы. Зато имею время заниматься своим любимым делом — готовить. Кое-какие рецепты я сочинила сама. Например пирог со сложной начинкой.

Беру для теста:

125 г маргарина, 2 столовые ложки сметаны, стакан воды, соль, соду, муку — столько, чтобы тесто не было слишком плотным.

Для начинки:

1 стакан риса, 4–5 морковок, 300–400 г тыквы, можно добавить изюма, 100 г сливочного масла или маргарина.

Рис отвариваем до полутотовности, откидываем на дуршлаг, добавляем масло и соль.

Морковь натираем на крупной терке и посыпаем чайной ложкой сахарного песка. Тыкву чистим, нарезаем кубиками. Все ингредиенты смешиваем. Тесто тонко раскатываем, вырезаем



кружки, раскладываем начинку, зашиваем края и выпекаем в духовке на умеренном огне 30–40 минут.

Гузель Тумерова,
г. Дюртюли, Башкортостан

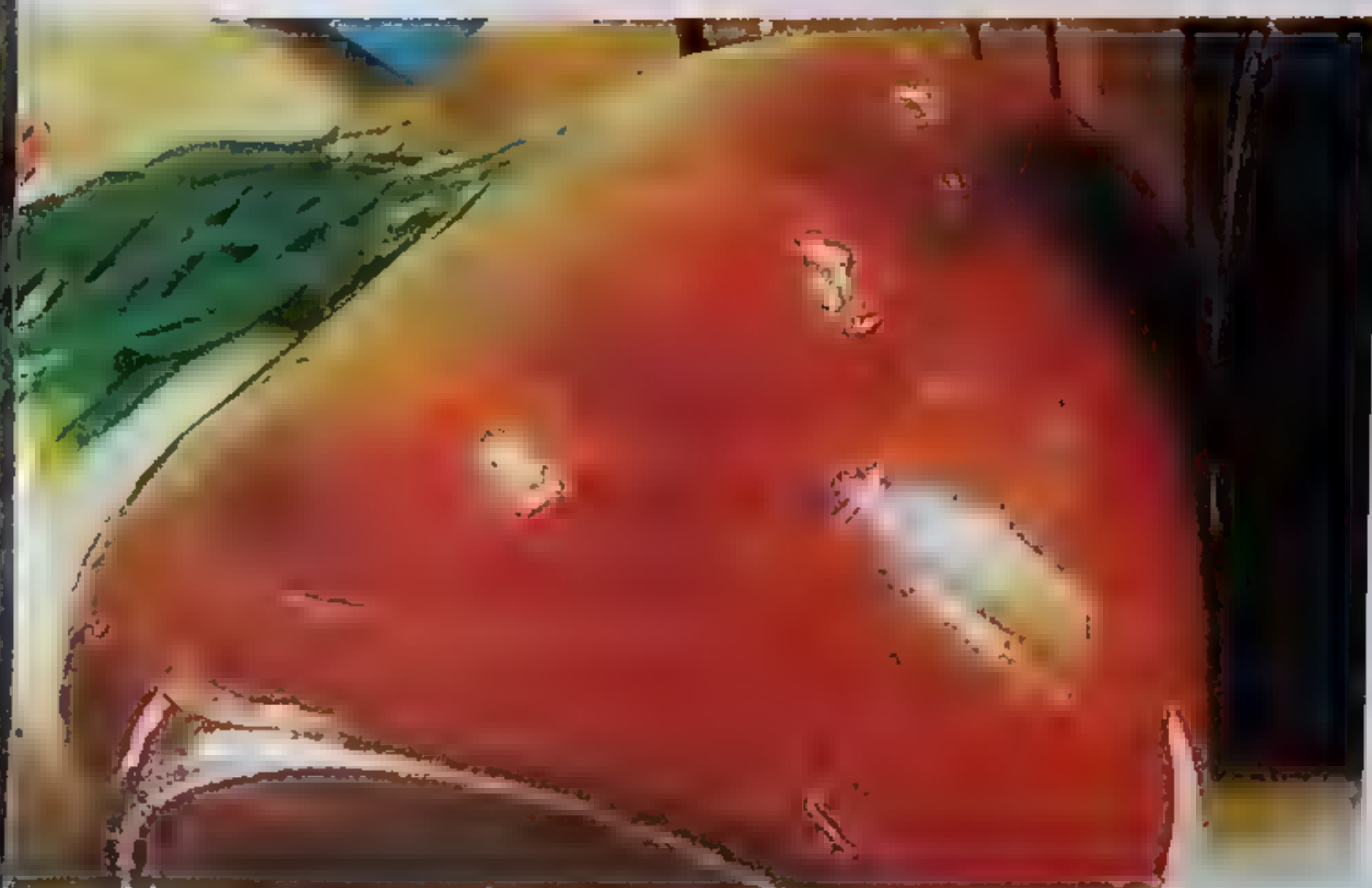
Необычное печенье

Беру по 12 столовых ложек рассола (огуречного или помидорного), растительного масла, сахара и муки. Замешиваю тесто — оно получается не очень густым. Кладу на смазанный маслом лист, выпекаю, пока не зарумянится. Тогда нарезаю на ромбики. Получается фигурное печенье, по вкусу напоминает овсяное, но нежнее.

Пирог из шариков

Обычное дрожжевое тесто раскатываю в тонкий пласт и кладу на смазанную маслом сковороду. Для начинки готовлю мясной фарш с луком, перцем и солью, делаю из него шарики величиной с грецкий орех, слегка обжариваю их в жиру, плотно укладываю на тесто. Жарю измельченный репчатый лук, покрываю им мясные шарики. Теперь закрываю начинку тестом, оставляя в середине лишь небольшое круглое отверстие, которое также накрываю мясным шариком. Ставлю в духовку. За 7–10 минут до готовности вынимаю пирог из духовки, снимаю верхний шарик, вливаю в отверстие несколько ложек бульона или растопленного масла, снова накрываю шариком и пеку до готовности. Подаю горячим.

Сладкие помидоры



На 1 литровую банку — 2 столовые ложки сахара, по одной столовой ложке соли и уксуса.

Помидоры мою, накалываю шпилькой в нескольких местах. Укладываю в стерилизованные банки, заливаю кипятком. Когда остынет — сливаю воду, добавляю в нее соль, сахар и уксус, довожу до кипения, заливаю в банки и закатываю их.



Домашний ликер

Для него потребуется:

100 г вишневых листьев, 70 ягод черноплодной рябины, 800 г сахара, 1 л воды, 1 столовая ложка лимонной кислоты, 1 бутылка водки (0,5 л). Ягоды рябины и листья вишни хорошо промываю, кладу в кастрюлю, заливаю водой, довожу до кипения и варю 20 минут. Затем процеживаю, всыпаю сахар и лимонную кислоту, даю еще раз вскипеть и снимаю с огня. Когда остынет, вливаю водку. Ликер получается ароматный, не слишком крепкий и сладкий без приторности.

Закуска из кабачков

Это еще одна из моих постоянных заготовок на зиму. Беру:

3 кг кабачков, по 0,5 кг моркови и лука.

Все натираю на крупной терке. Добавляю 200 г сахара, столько же уксуса, 250 г растительного масла, 3 столовые ложки соли, 2 головки измельченного чеснока. Перемешиваю и оставляю на 2 часа. Затем раскладываю в литровые банки, стерилизую их 50 минут, закатываю. Подаете зимой гостям — полный успех!

Елена Владимировна Куделя,
Гродненская обл., Беларусь



Суп из тыквы

Мы готовим такой суп в двух вариантах. Для тех, «кто любит погорячее» —

Острый

На 0,5 кг тыквы:

2 стакана воды, по 1 столовой ложке сливочного масла, муки, уксуса, 1 тучок укропа, соль, сахар.

Тыкву чистим, режем на кусочки, тушим в подсоленной воде, протираем через сито вместе с жидкостью. Из масла и муки готовим подболтку, смешиваем с тыквенной кашницей, доводим до кипения, вливаем уксус, кладем сахар и измельченный укроп.

К такому супу хорошо подать обжаренные отдельно кубики сала и черного хлеба.

Сластенам предлагаем тыквенный суп

Сладкий

На 0,5 кг тыквы:

1 стакан воды, 2 стакана молока,

2 столовые ложки муки, столько же растопленного сливочного масла,

2 столовые ложки сахара, 1 столовая ложка лимонной

цедры, 1 чайная ложка молотой корицы, соль.

Тыкву подготавливаем так же: чистим, режем на кусочки, тушим в подсоленной воде (один стакан), протираем через сито. Теперь заливаем горячим молоком, заправляем слегка обжаренной мукой, добавляем сахар, лимонную цедру. При подаче на стол вливаем масло, всыпаем корицу, перемешиваем.

Муку можно заменить манной крупой в том же количестве — суп получится более густой и сытный.

Анна Тербилова,
Ярославская область



Из моей записной книжки

Мне хочется предложить читательницам «Крестьянки» парочку своих рецептов: овощную пиццу и кокосовые шарики. Они доступны, экономичны и, надеюсь, понравятся!

Овощная пицца

2–3 столовые ложки муки, 3 яйца, 3 картофелины, 6 морковок, 1–2 луковицы, 50 г сыра.

Морковь и картофель чистим, моем, натираем на крупной терке. Лук мелко режем. Добавляем муку и яйца, все хорошо перемешиваем. Форму смазываем маслом, перекладываем в нее нашу будущую пиццу. Сыр натираем на крупной терке и насыпаем его сверху. Ставим в духовку. Когда сыр расплавится — пицца готова.

Кокосовые шарики

На 6 порций — по 300 г кокосовой стружки, сахара и творога.

Откладываем на блюдце 2 ст. ложки стружки, оставшуюся тщательно перемешиваем с творогом и сахаром, до тех пор, пока масса не станет однородной и мягкой. Теперь делаем из полученной массы шарики, размером и формой с грецкий орех, обваливаем в отложенной заранее кокосовой стружке и ставим на 30–40 минут в холодильник, чтобы немного застыли.

Наталья Щербатых,
г. Петропавловск-Камчатский

Сладкий перец с сыром

Сколько себя помню, всегда в доме была подписка на «Крестьянку». В прошлом году я сама отметила серебряную свадьбу, но любимый журнал каждый месяц приходит в мой дом, как раньше приходил в родительский. Видно, наша любовь навсегда! И ты ее достойна. Захотелось и мне рассказать об одном своем фирменном блюде, которое неизменно украшает наш стол, если собирается вся семья или приходят друзья. Правда, вы уже печатали немного похожий рецепт, но мой все-таки отличается, блюдо получается менее острое, более нежное.

Берем несколько штук перцев средней величины, любого цвета, срезаем верх, удаляем сердцевину с семенами. Сыр твердого сорта натираем на терке, так же поступаем с предварительно замороженным маслом. Отдельно отваренную морковь режем на мелкие кубики. По желанию можно добавить несколько измельченных зубчиков чеснока.

Все хорошо перемешиваем и с помощью ложечки плотно наполняем подготовленные перцы. Ставим в холодильник на несколько часов, а еще лучше на ночь. Затем нарезаем перец кольцами, окуная нож каждый раз в теплую воду, чтобы не раскрошить начинку.

И вкусно, и красиво!

Ольга Николаевна Нероба,
г. Курск



А ВЫ засолили капусту?

Квашеная капуста является одним из основных поставщиков витамина С в зимнее и весеннее время. В 100 г ее содержится 4–4,5% сахара, 1–2% азотистых веществ, 25% аскорбиновой кислоты, а также витамины группы В и каротин. Витамины хорошо сохраняются в процессе квашения и хранения капусты.

Белокочанная квашеная

Для засолки используем поздние сорта с большим содержанием сахара и крепкими листьями. Лучшие для засолки сорта: Московская поздняя, Слава, Белорусская. Выбираем кочаны плотные, репкообразной формы (не вытянутые вверх). Сорт «Амагер» лучше хранить в свежем виде, чем солить: он менее сочный.

Если солим в деревянных бочках, их промываем и заливаем кипящим отваром со стеблями укропа, черной смородины, можжевельника; накрываем, даем остыть, затем отвар и ветки удаляем. Можно солить капусту в эмалированных бочках, ведрах, стеклянных банках.

На дно посуды кладем смородиновые веточки с листьями и укроп. Подготовленную капусту шинкуем тонкой (2–3 см), длиной (5 см) соломкой. Можно порубить сечкой. Шинкуем небольшими порциями по 2–3 кг. Пересыпаем солью и морковью, наструганной тонкой соломкой на терке или овощерезке. Перемешиваем и перетираем до появления сока, стараясь не нарушать форму нарезки. Ссыпаем смесь в подготовленную тару. Для улучшения вкуса на слой капусты (примерно 10–20 см) кладем яблоки (разрезанные, без сердцевин), ягоды — бруснику, клюкву. Если этого нет, переслаиваем ветками смородины и укропа. Можно использовать и то, и другое. Каждый слой плотно утаптываем руками или широкой толкушкой. Сверху уложенной капусты кладем

пряные веточки и промытые листья капусты, закрываем бочку хлопчатобумажной тканью, заворачивая ее края внутрь. Затем прижимаем деревянным кружком (или эмалированным) и сильным гнетом (вес гнета — 15% от веса капусты). Оставляем капусту на 2–3 дня при температуре 15–20° для брожения. Если бочка в погребе, где температура 6–10°, не закрывайте крышку погреба, чтобы

поступал кислород и теплый воздух. В результате брожения будут выделяться сок, пена, газы. Чтобы дать выход газу, обязательно протыкаем время от времени весь слой капусты, до дна, чистой палкой, веселкой, не то она получится с затхлым вкусом, горечью. Если сока много, сливаем его в отдельную посуду, потом добавим опять в капусту. После брожения гнет ослабим (10% от веса капусты)



пусты свежлой или класть вместо моркови сырую тыкву (100 г на 10 кг капусты), нарезанную на квадратики стороной в 3–4 см. Часто кладут тмин (2 г на 10 кг).

Очень хорошо чередовать слои нашинкованной капусты с половинками (или четвертинками) кочанов: укладываем ряд половинок и пересыпаем их нарубленной (перетертой) капустой слоем 15–20 см.

Когда заквашивают одни кочаны целиком, рассекают сверху кочерыжку, заливают их 4%-ным раствором соли (2 столовые ложки без верха на 1 л воды или 400 г соли на 10 л воды). Вместо воды для заливки целых кочанов лучше использовать свекольный сок: капуста получается розовой и особо вкусной.

На 10 кг капусты: от 300 до 700 г моркови, от 500 г до 1 кг яблок, 200–250 г соли. Клюква, брусника и др. Пряности по вкусу.

Быстрого приготовления

Нашинкуем капусту тонкой соломкой или нарежем кусочками (кому как нравится). Плотнo уложим ее в 3-литровую банку, зальем холодной водой, растворив в ней 2 столовые ложки соли (воды примерно 1–1,5 л).

Оставим банку в тепле (на кухне) на 2 дня. Затем сольем немного рассола и растворим в нем полстакана сахара, зальем опять в капусту, оставим на 1 день, а затем поставим в холодильник для хранения и употребления. Хорошо капусту пересыпать морковью, натертой на крупной терке. Крутой год такая капуста под рукой: и закуска, и салат, и витамины!

Салатная острая

3 кг капусты, 1 кг моркови, 1 кг репчатого лука, 0,5 кг сладкого перца, 400 г растительного масла, 3/4 стакана 3- или 9%-ного ук-

суса, полстакана сахара, 1 столовая ложка соли.

Капусту нарежем крупными кусками, морковь — кружочками, репчатый лук — кольцами, перец — соломкой и поместим все в большую посуду. Растительное масло, соль, сахар, уксус доведем до кипения, зальем этой смесью нарезанные овощи и проварим 10 минут. Рекомендую добавить в эту смесь молотого красного жгучего перца — 0,5–1 чайную ложку: есть позволяет здоровье.

Готовый «быстрый» салат разложим в литровые (или другой малой емкости) банки, остудим и храним в холодильнике.

Закуска с чесноком

1 кочан капусты (2–3 кг), 5–7 морковок, 1 горсть очищенных долек чеснока, соль.

Из кочана вырезаем кочерыжку, делаем глубокие надрезы вдоль кочерыжки с четырех сторон. Опускаем его в кипящую воду на 3–5 минут. Достаем дуршлагом, даем стечь воде, охлаждаем под струей холодной воды, разбираем на листья (как для голубцов).



Морковь натираем на крупной терке, смешиваем с измельченным чесноком и заворачиваем в капустные листья тонкими трубочками. Укладываем трубочки плотно в стеклянную или эмалированную посуду и заливаем кипящим рассолом (на 1 л воды 1 столовая ложка соли) так, чтобы жидкость полностью их покрывала. Через 2 дня закуска из капусты готова.

Цветная консервированная

1-й способ. Для заливки: на 1 л воды одна столовая ложка соли.

Капусту промоем, разберем на отдельные соцветия, опустим на 2–3 минуты в кипящую, подсоленную воду, а затем разложим в банки, зальем рассолом. Стерилизуем банки, прикрыв их крышками, 25 минут от начала закипания воды в кастрюле. Вынимаем осторожно, чтобы не сдвинуть



и поставим в холодное место с температурой 0–3°.

Нужно периодически следить за тем, чтобы рассол все время покрывал капусту. Появляющуюся на поверхности плесень надо удалять, кружок, гнет и ткань обмывать кипятком. Только «ухаживаемая» капуста будет стоять до мая — июля хрустящей, белой, вкусной.

Многим нравится пересыпать слои ка-



крышки, и тотчас закатываем. Переворачиваем вверх дном и охлаждаем.
2-й способ. Готовим так же, но в баночки кладем по 3 равные части капусты, кубиков вареной моркови и ошпаренной зелени сельдерея или петрушки (или того и другого). Удобно для приготовления супа с картофелем.

Замороженная (цветная и брюссельская)

Если выбирать между замороженными и консервированными различными способами продуктами, то предпочтение нужно отдавать замороженным, так как они не содержат консервантов, полностью сохраняют натуральный цвет, вкус, аромат и витаминную ценность.

Не всем по состоянию здоровья можно употреблять маринады, многим они противопоказаны, а овощи в питании необходимы.

Большим достоинством замороженных овощей является их быстрое приготовление, не требующее продолжительной кулинарной обработки. Достаточно опустить овощи в кипящий бульон или воду, снова довести до кипения, и через 10–15 минут суп готов. Видны также замороженные овощи, замоченные под соусом.

Цветную капусту разобрать на соцветия, брюссельскую на кочанчики. Выложить капусту 30 минут в холодной,

подсоленной воде (чтобы удалить возможных гусениц и других насекомых), затем промыть под струей холодной чистой воды и опустить в кипящую воду на 2–3 минуты (бланшировать), быстро охладить холодной водой, разложить для обсушки на ткань. Наполнить полиэтиленовые пакеты, запаять их и поместить в морозильную камеру. Срок хранения — 6 месяцев.

Аналогично можно заготовить зеленый горошек, сладкий перец, зелень, смеси овощей для супов, например: цветная и брюссельская капуста, морковь (кубиками), зеленый горошек, сельдерей, лук-порей.

Смеси можно составить по собственному вкусу, в различных сочетаниях и соотношениях.

По-грузински

1 кочан капусты (2 кг), 1 крупная красная свекла (200 г), 1 стручок красного жгучего перца, 1 горсть очищенных долек чеснока, зелень и стебли сельдерея, соль, уксус.

Капусту нарезаем квадратами (2х3 см), свеклу — очень тонкими ломтиками, сельдерей и перец измельчаем в крошку. Перемешиваем, пересыпая чесноком (измельченным или дольками). Заливаем кипящим рассолом так, чтобы овощи были полностью покрыты жидкостью.

На 1 л воды: 1 столовая ложка соли, 1–2 столовые ложки уксуса. Уксус можно и не добавлять. Если чеснок не толочь, а положить целыми дольками и не добавлять уксус, капуста будет нежнее, хотя и достаточно острая от перца. Здесь, как и везде, можно варьировать по вкусу.

Оставим капусту на 2–3 дня в тепле, после чего она готова к употреблению. Капусту можно подать как салат и как гарнир к мясу.

Краснокочанная консервированная

Из такой капусты очень удобно варить зимой борщ.

1-й способ. Берем краснокочанную капусту и свеклу. **На литровую банку: горсть (5–6 долек) очищенного чеснока, 2–3 чайные ложки сахара, 0,5 чайной ложки лимонной кислоты, черный перец горошком (3–5 шт.), 1 бутон гвоздики (можно без нее).**

Капусту шинкуем тончайшей соломкой, опускаем в кипящую воду (слегка

подсоленную, чтобы не обесцветилась капуста) и варим 2–3 минуты. Откидываем на дуршлаг и даем стечь воде. Свеклу варим, очищаем от кожуры, натираем на крупной терке. Чеснок очищаем. В стерильные банки кладем капусту, 1–2 столовые ложки свеклы, горсть чеснока, сахар, лимонную кислоту, пряности. Заливаем горячим отваром (1 столовая ложка соли на 1 л воды), в котором варились капуста. Банки прикрываем стерильными крышками, ставим в кастрюлю с горячей водой и пастеризуем 15 минут от начала закипания воды в кастрюле. Затем вынем банки (следим, чтобы не открылись крышки), закатаем их и перевернем вверх дном. Оставим до полного охлаждения.

Такую капусту подают и как гарнир к мясу, и как салат, заправив растительным маслом.

2-й способ. **Краснокочанная капуста, антоновские яблоки, свекла. На литровую банку: 2–3 горошины черного перца, 1 бутон гвоздики, 2 чайные ложки сахара, 0,5 чайной ложки лимонной кислоты.**

Для заливки: на 1 л воды 1 столовая ложка соли.

В подготовленные банки положим капусту, приготовленную предварительно, как и в 1-м способе, переложим ее дольками антоновских яблок, добавим 2 полные столовые ложки натертой сырой свеклы, соль, сахар, приправы, лимонную кислоту.

Дальше поступаем по 1-му способу.

Деликатесная

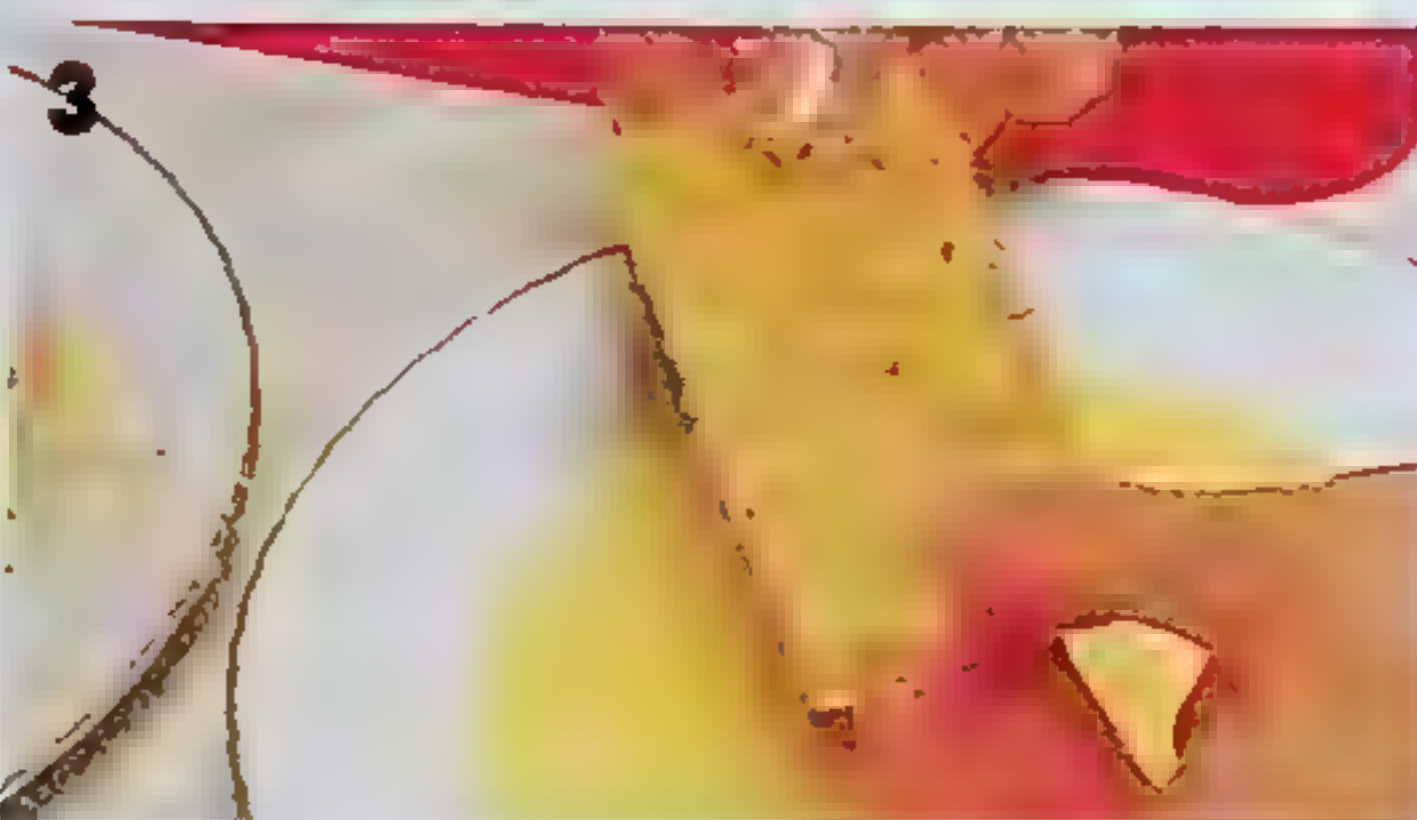
Нарезаем капусту квадратами равного размера. Укладываем слоем 3–5 см на дно посуды, сверху посыпаем соломкой из болгарского перца, кубиками или ломтиками свежих яблок (без сердцевин), затем опять кладем капусту, а на нее морковь кружочками (очень тонкими), рубленую зелень петрушки, укропа, нарезанный мелко чеснок. Сверху закроем листьями капусты и плотно утрамбуем. Зальем все кипящим рассолом: на 1 л воды — 4 чайные ложки соли и специи по вкусу (кориандр, кинза), но хорошо и без специй. Все под гнет, 3 дня держать в тепле. Готова! Хранить такую капусту нужно в прохладном помещении.

Лидия Иванова,

инженер-технолог общественного питания.

Рыба в соусе

Что толку вновь и вновь говорить о пользе рыбы! Не лучше ли просто пожарить ее на обед? Впрочем, не так уж просто. Пикантный, нежный соус придаст этому блюду своеобразие, особый аромат и вкус.



Нам потребуется:

0,5 кг рыбного филе (минтай, треска, окунь), 4 яйца, 2 столовые ложки майонеза, 3 столовые ложки молока, 2 луковицы, пучок укропа, стакан жареных грибов, панировочные сухари, соль, перец, приправы, растительное масло для жарки.

Рыбу режем на ровные прямоуголь-

ники, каждый кусочек посыпает готовой приправой типа «Вегета» или солью, перцем. Взбиваем 2 яйца, окунаем в них рыбу, после чего обваливаем ее в сухарях. Эту операцию повторим дважды. Жарим на сковороде в растительном масле. Когда подрумянится, переворачиваем на другую сторону, кладем на каждый кусочек отдельно обжаренные грибы и лук.

Два яйца взбиваем с майонезом и молоком, сюда же бросаем измельченную зелень укропа. Этот соус осторожно вливаем на сковороду между кусочками рыбы, предварительно раздвинув их на 1–1,5 см друг от друга. Плотнo накрываем крышкой и на слабом огне доводим до готовности (10–12 минут). Подаем в горячем виде прямо на сковороде или аккуратно переложив на большое плоское блюдо.

Ирина Белоцерковская

Фотографии Анатолия Жулюкина



Год женщин и... дипломатов

Грядущий год богат на имена: в Японии и Вьетнаме его называют «год Кота», в Китае, Монголии и на Тибете — «год Зайца», в Сингапуре и на Бирме — «год Кролика».

В конце своего правления Тигр нанес — так нам удар своей когтистой лапой. Но, слава Богу, ни гражданской, ни мировой войны не развязал. А от наступающего с 16 февраля года желтоватой земляной (песчаной) Кошки этих бедствий и вообще ожидать не следует. Как правило, правление кошачьего племени знаменует более мягкий, дипломатичный год. Переговоров и соглашений — сколько угодно, а войнам — решительное «нет»!

Вы спросите: почему на трон года садится не Кот, а Кошка? Дело в том, что и по восточному, и по западному календарям в 1999 году будет преобладать женское — «иньское» начало. Женщинам в новом году вплотную придется заняться вопросами не только семейного, но и государственного благоустройства.

Год Кошки должен быть благоприятным для всех честных и порядочных людей, для романтиков и влюбленных и доставить немалые хлопоты лихоимцам, вора и взяточникам, льстецам, подхалимам и бюрократам — всем злоумышленникам, которые ищут несправедливых путей и стараются поживиться за чужой счет.

Без резких перемен, скорее всего к лучшему, нам не обойтись ни в личной, ни даже в общественной жизни. Вполне возможна смена министров, потерявших народное доверие. Так, в год Кота (1975) во Вьетнаме вынуждено было целиком уйти в отставку Сайгонское, начисто проворовавшееся правительство и многие министры пошли под суд.

Вероятны в годы Кота и неприятности: извержения вулканов, наводнения, оползни и землетрясения. Возможны холодная снежная зима и ранняя дождливая осень.

В искусстве и моде ожидается много новшеств: новые модели, новые фасоны одежды. Преобладать будет белый цвет. Натуральные меха поднимутся в цене.

Счастливыми днями недели вплоть до 5 февраля 2000 года (начала года Дракона) будут считаться четверг и суббота, а несчастливым днем — пятница. Коты обычно животные гостеприимные, так что наносите визиты, заводите новые знакомства; побольше читайте и занимайтесь самообразованием.

Ребенок, появившийся на свет в год Кота, обычно счастлив в жизни, особенно если он родится летом.

КАК ВСТРЕЧАТЬ ГОД КОШКИ? Одежда обязана подчеркивать физические достоинства, быть белой либо контрастной черно-белой. Украшения следует подбирать так, чтобы они обращали на себя внимание и гармонизировали с платьем и макияжем (вечерним, ярким). На столе обязательно должно присутствовать рыбное блюдо. Гарнир и салаты — растительные, украшенные морковкой и капустными листьями, — дань Зайцу. Если небо безоблачно и ярко светит луна, раздвиньте шторы и пригласите лунный свет к праздничному столу, чтобы он подчеркнул радость ожидания нового счастья (дань Луне — европейской хозяйке 1999 года).

В Японии Новый год встречают 108 ударами колокола, а мы под бой часов Кремлевской башни можем воскликнуть по-японски: «Сингэн омэдэтоо годзаимас!» — «С Новым годом вас!» Желаем всем читателям «Крестьянки» только приятных сюрпризов в новом году!

Что несет 1999 год всем зверушкам Восточного календаря?

Мышке (Крысе) (...1936-48-60-72-84...) рекомендуется во всем осторожность: ведь за углом поджидает Кот! Лучше ни в чем не выделяться и спокойно заниматься своим делом. Благоприятно общение с Буйволом и Свиньей, положительные эмоции от Тигра и Дракона, отрицательные — от Лошади, Обезьяны и Собаки. С Котами лучше не связывайтесь.

Буйволу (Корове, Быку) (...1937-49-61-73-85...) — год, конечно, не идеальный, но лучше 98-го. Можно спокойно работать. Особой выгоды ждите от садово-огородного участка. Благоприятно общение с Крысой, Свиньей. Положительные эмоции ожидаются от общения с Тигром, Котом, Драконом; отрицательные — от Змеи, Лошади и Козы.

Тигру (...1938-50-62-74-86...) лучше пересидеть этот год, никуда «не рыпаясь». Кот Тигру повредить не может, но после беспокойного 98-го организм потребует отдыха и заботы о своем здоровье.

Кошке (Коту, Зайцу, Кролику) (...1939-51-63-75-87...) — зеленая улица! Это ваш год. Проявляйте инициативу и завоевывайте новые позиции в жизни.

Для вас благоприятно общение с Тигром и Драконом, положительные эмоции получите от Змеи, Лошади и Козы; отрицательные — от Обезьяны, Петуха (Курицы) и Собаки.

Дракону (...1940-52-64-76-88...) —

своими талантами. Оригинальность, инициатива и нововведения сулят успех. Благоприятно повлияет на вас общение с Котом и Тигром. Положительные импульсы идут от Змеи, Лошади и Козы; отрицательные — от Обезьяны, Петуха (Курицы) и Буйвола (Коровы, Быка).

Змее (...1929-41-53-65-77...) год Кошки сулит успех и любовь. Можно будет отдохнуть от тревожностей двух последних лет. Благоприятно для вас общение с Лошадью и Козой. Положительные эмоции получите со стороны Обезьяны, Петуха и Собаки. Неприятности могут доставить Крыса, Буйвол и Свинья.

Лошади (...1930-42-54-66-78...) год Кота сулит удачу во всех хорошо подготовленных мероприятиях. Работа, любовь и развлечения составят гармоничный ряд. Благоприятно общение с Козой и Змеей. Положительные импульсы идут от Обезьяны, Дракона и Собаки; отрицательные — от Крысы, Буйвола и Свиньи.

Козе (Овце) (...1931-43-55-67-79...) 99-й сулит успех и популярность. Вас оценят, будут приглашать, с удовольствием станут с вами водить компанию. Только не загордитесь! Благоприятно общение с Лошадью и Змеей. Положительные эмоции получите от Тигра, Дракона

и Собаки; отрицательные — от Крысы, Буйвола и Свиньи.

Обезьяне (...1932-44-56-68-80...) год Кота принесет удачу. Ваши дела пойдут великолепно, даже удастся сделать хороший задел на следующий год. Благоприятно скажется на вас общение с Петухом (Курицей) и Собакой. Положительные импульсы пойдут от Крысы, Буйвола и Свиньи; отрицательные — от Змеи, Лошади и Козы.

Курице (Петуху) (...1933-45-57-69-81...) рекомендуются осторожность и благоразумие. Никаких авантур! Горький опыт только что прошедшего года вас должен чему-то научить. Благоприятно для вас взаимодействие с Обезьяной и Собакой. Положительные импульсы пойдут от Крысы, Дракона и Свиньи; отрицательные — от Буйвола, Змеи и Лошади.

Собаке (...1934-46-58-70-82...) можно порадоваться. Вы в своей стихии и будете счастливы. Правда, в чем-то придется пойти на самопожертвование, но это вы не воспримете как потерю. Благоприятно на вас подействует общение с Обезьяной и Петухом. Положительные эмоции могут исходить от Буйвола, Дракона и Свиньи; отрицательные — от Тигра и Лошади.

Свинье (...1935-47-59-71-83) новый год может не понравиться. Возможны судебные процессы, клевета и провокации. Постарайтесь всего этого избежать любой ценой. Благоприятны для вас контакты с Крысой и Буйволом. Положительные эмоции принесут вам Тигр, Кот (Заяц) и Дракон; отрицательные — Лошадь, Коза и Обезьяна.

Феликс Величко

До карнавала 5 минут

Новый год. С каким нетерпением мы его всегда ждем: взрослые и дети. Но особенно дети. Ведь новогодняя ночь — это Дед Мороз, свечи, елка с игрушками, конфетти, подарки, сладости и... карнавал.

шьем, вяжем, вышиваем

Да-да, не удивляйтесь — карнавал. Такой удивительный праздник навсегда запомнится детям — решили в литовском детском журнале «Лола» и придумали для юных дам конкурс модельеров «Кукла моей мечты». Кстати, представитель «Крестьянки» тоже принимал участие в работе жюри.

Литовские и российские девочки взялись за дело... А условия конкурса, надо сказать, были весьма нелегки. Посудите сами — сшить наряды из того, что обычно выбрасывается из дома: старой клеенки, стаканчиков из-под йогуртов, пластиковых бутылок и многого другого. И вот юные школьницы преобразились в добрых сказочных фей. Только вместо волшебной палочки в руках у них ножницы, клей, иглолка с ниткой.

Долго ли, коротко ли, а наряды для себя и любимой куклы готовы. Тут бы дух перевести. Ан нет! Будьте любезны



Фотографии Анатолия Жмулюкина



за пять минут смастерить бальное платье из рулонов разноцветной бумаги, да еще и станцевать в нем! Вот уж задачка! Но юные леди прекрасно подготовились к новогодней сказке: не только шить, моделировать и демонстрировать свои наряды умеют, но и петь, и танцевать. В общем, члены компетентного жюри спорили, спорили и долго выбирали королеву. Шутка ли: все наряды хороши, а какой из них лучше, кому отдать предпочтение? У каждого участника жюри был свой приз и свой приз.

Мы тоже выбрали несколько самых оригинальных, на наш взгляд, костюмов. Но особенно интересным оказался костюм «принцессы-сорванца» с короной из собственных косичек. До Нового года ведь еще есть время, и вы успеете сшить такой костюм и щеголять в нем на новогоднем карнавале и у себя дома, и в гостях, и в школе.

Мало того, наш журнал учредил свой оригинальный приз самой юной участнице конкурса. Ею стала Алиса Мигулева. Ей 8 лет, и живет она в Геленджике.

Ольга Романова, Надежда Свеженцева





Алиса
Мигулева,
обладательница
приза
«Крестьянки»

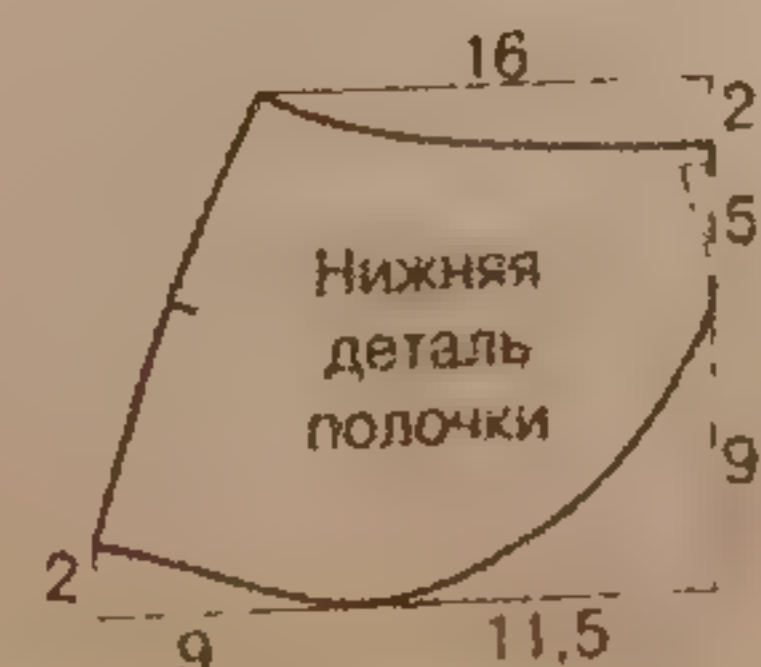
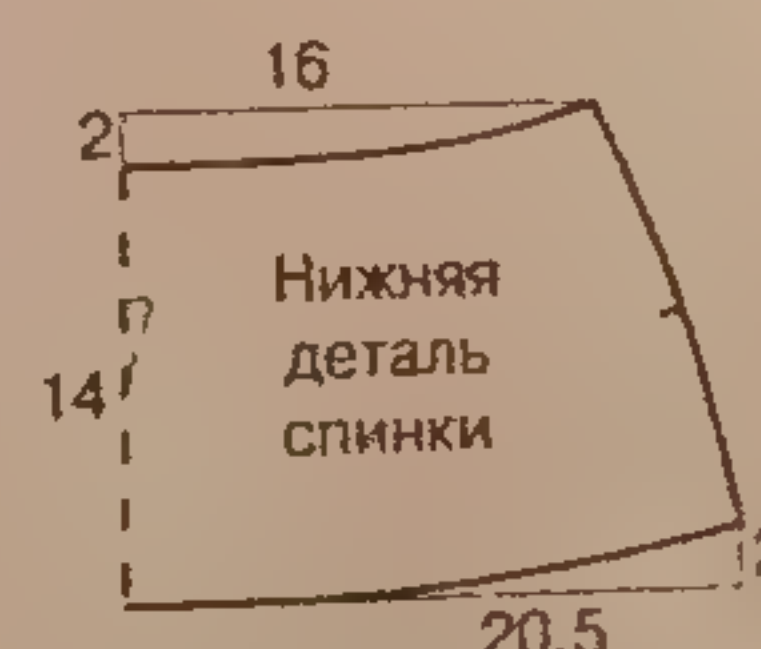
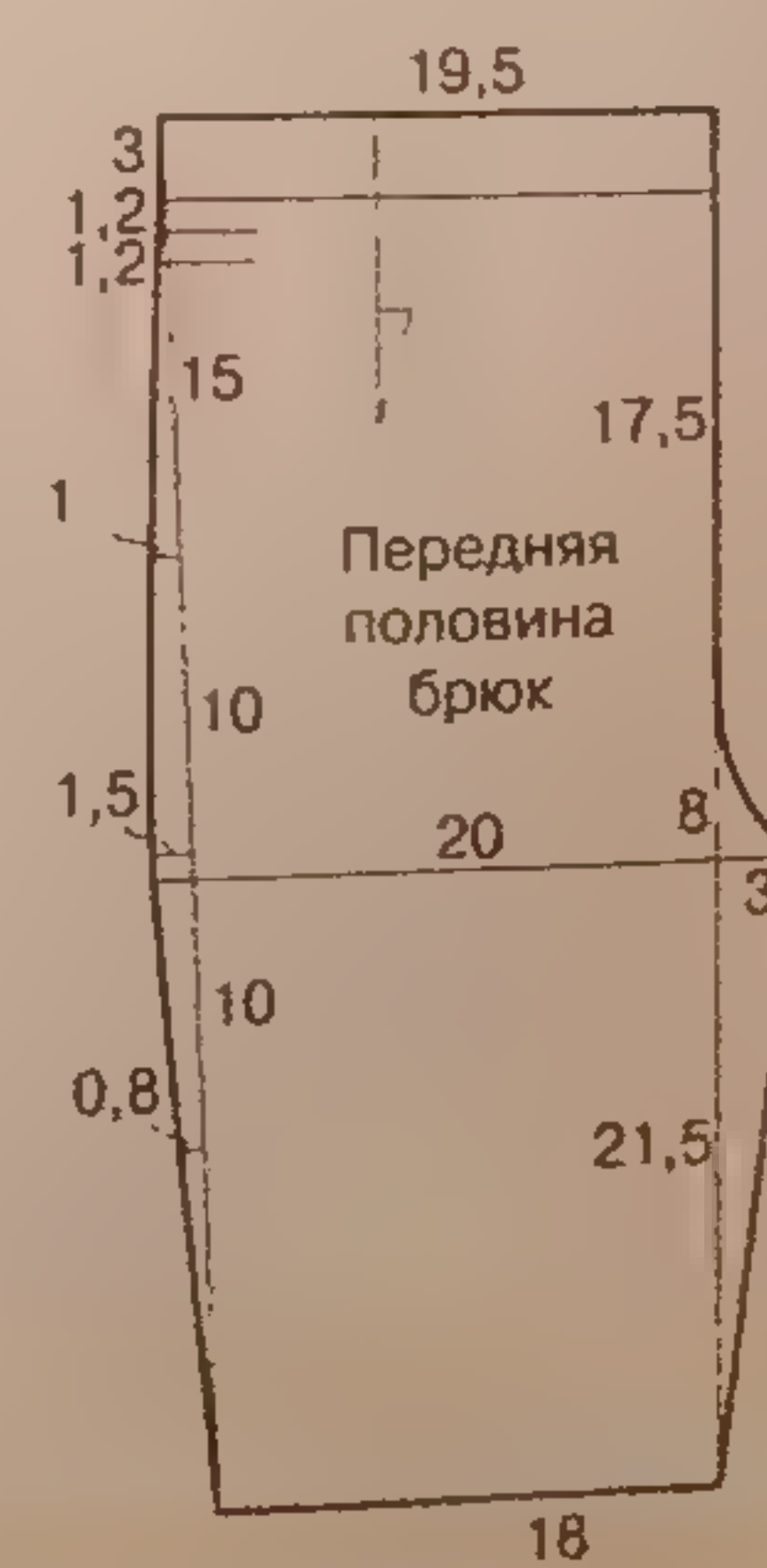
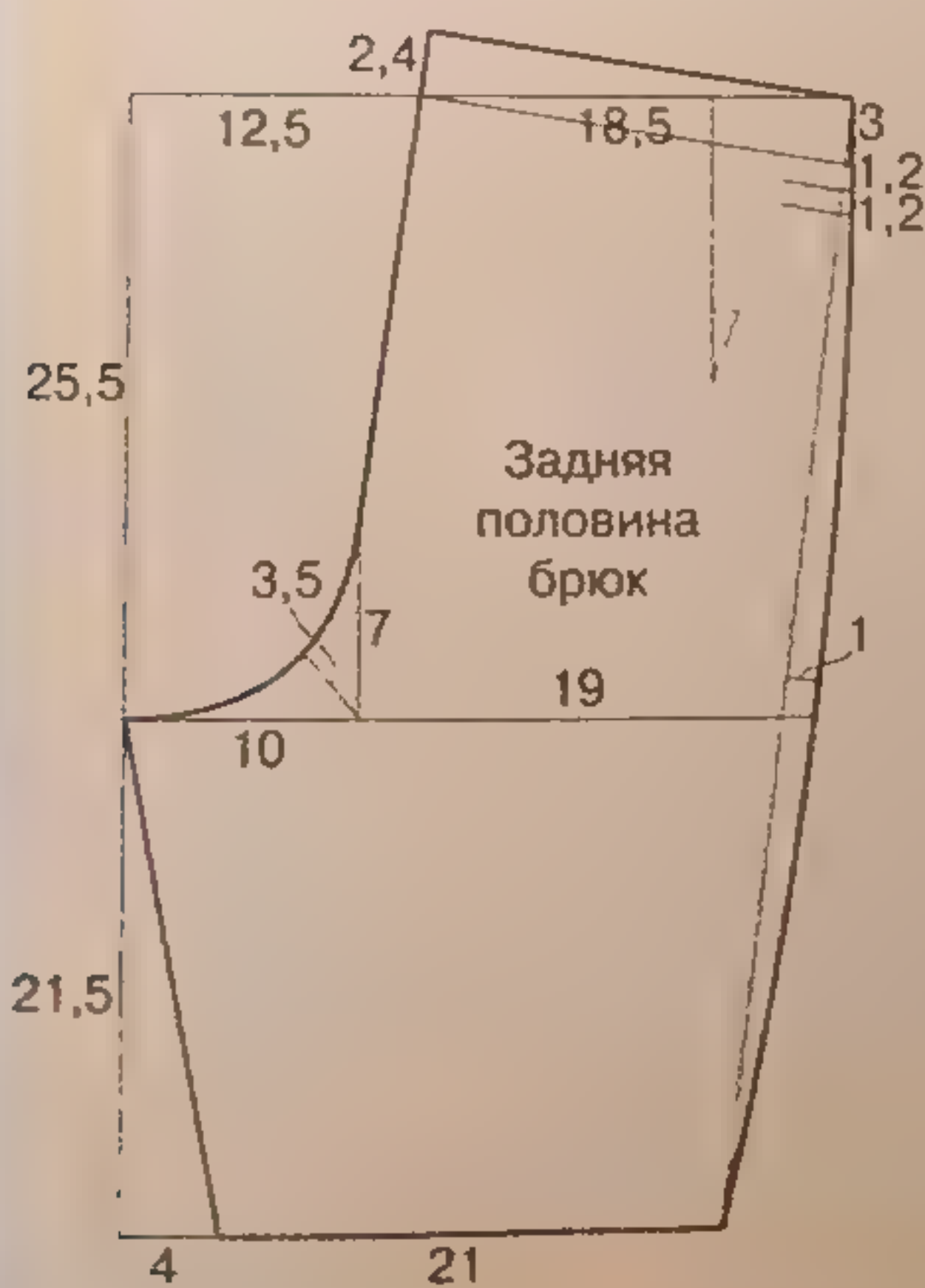
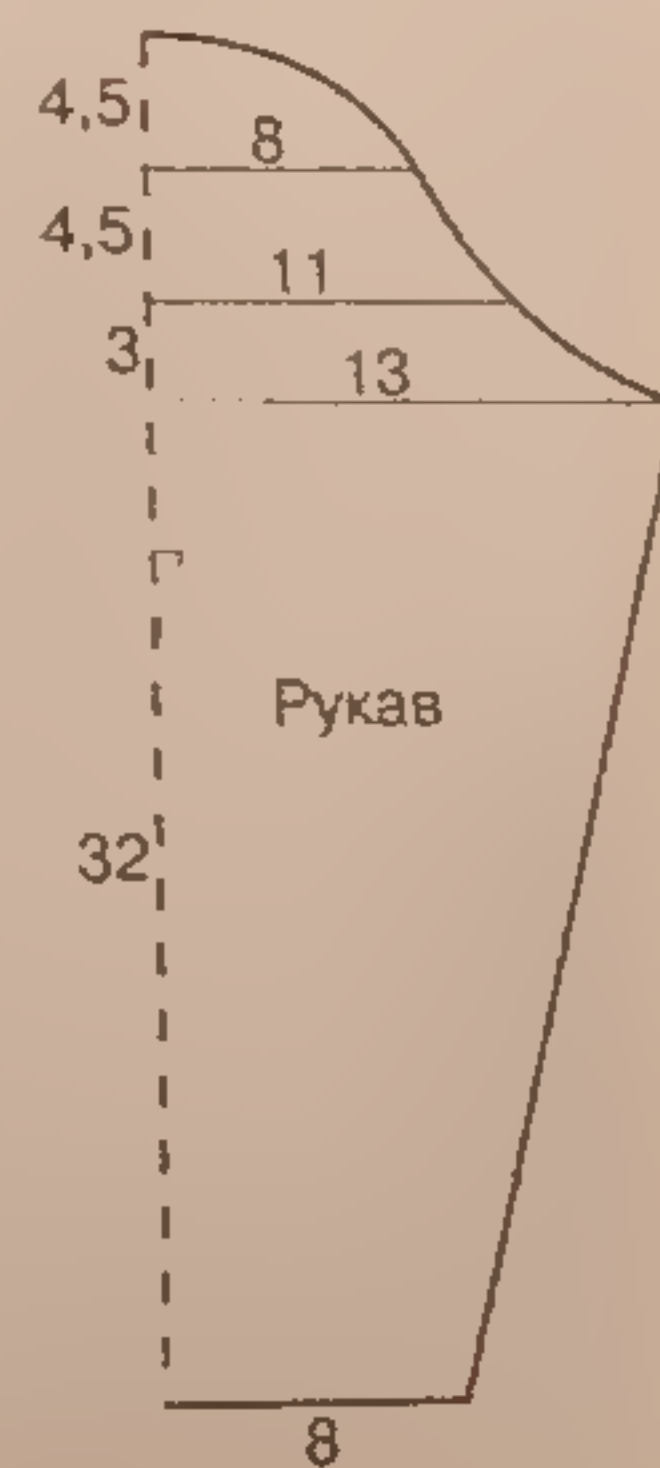
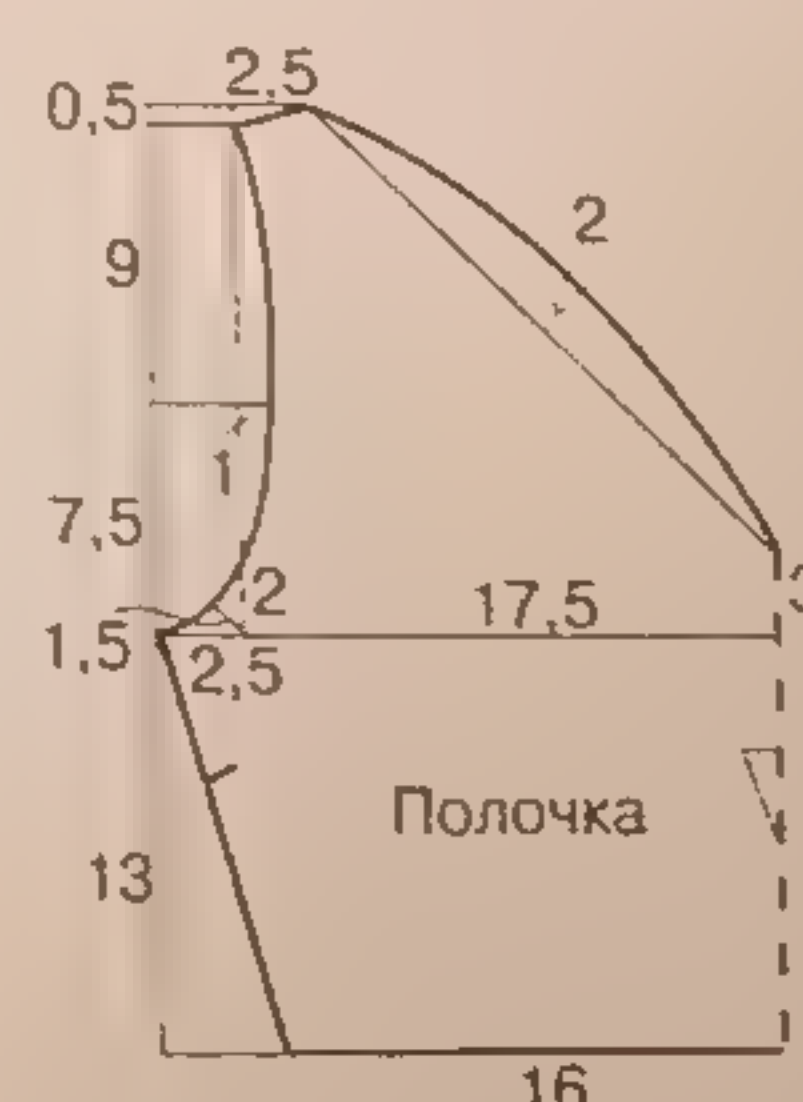


Наряд для «принцессы-сорванца»

Размер 140 — 68 — 61

Этот задорный карнавальный костюм состоит из яркой курточки-жакета, отрезного по талии, и коротеньких обтягивающих брючек типа «велосипедных» шортов. Оборки по низу брючек и рукавов придают наряду романтический характер. Для брюк и жакета вам потребуется 110 см пестрой эластичной ткани с рисунком шириной 140 см, для спинки и полочек жакета, а также для оборок — 110 см красной ткани, желательно атласа или какой-либо материи с блестками, шириной 120 см.

Однако для того, чтобы создать образ «принцессы-сорванца», недостаточно только сшить дочке эффектный карнавальный костюм, необходимо еще «соорудить» ей такую оригинальную прическу, как на нашем снимке. Это можно сделать с помощью мягкой проволоки и плотно прилегающего к голове ободка из ткани.



Стиль? Деловой!

Художники-модельеры, разрабатывая модели прет-а-порте, стараются помочь каждому почувствовать свой стиль, выбрать тот покрой, цвет, отделку, которые будут органично сочетаться с его обликом, манерой держаться.

Одежда для работы должна быть сдержанной, но строгость классического стиля можно «смягчить», а детали спортивного характера — мягкая свободная форма, удобно расположенные карманы, приподнятый воротник — придадут платью «непринужденность». Современная мода позволяет каждому стать в какой-то степени художником — свободно и независимо формировать свой гардероб, подбирая и соединяя друг с другом различные предметы одежды, наиболее созвучной вашим характеру, вкусам, привычкам. Модный брючный костюм и платье из букле предлагает вам на выбор художник-модельер Ирина Стрельникова.

Расход ткани на костюм:

2 м гладкокрашеного букле
(на брюки и юбку)

при ширине 150 см;

0,9 м пестротканого букле (на лиф и рукава)

при ширине 150 см;

0,4 м бархата (на воротник, планку и манжеты)

при ширине 140 см.

Чертеж выкройки мини-платья дан на размер 170 — 92 — 100 без припусков на швы.

Детали кроя:

Пестроткань

1 — лиф спинки, 2 детали

2 — лиф полочки, 2 детали

3 — рукав, 2 детали

а) подборт — 2 детали

б) обтачка горловины спинки —

2 детали, их переснимите с лекал, как отдельные детали

Гладкокрашенная ткань

4 — заднее полотнище юбки, 2 детали

5 — переднее полотнище юбки,

1 деталь целая, со сгибом

Бархат

6 — планка лифа полочки, 2 детали

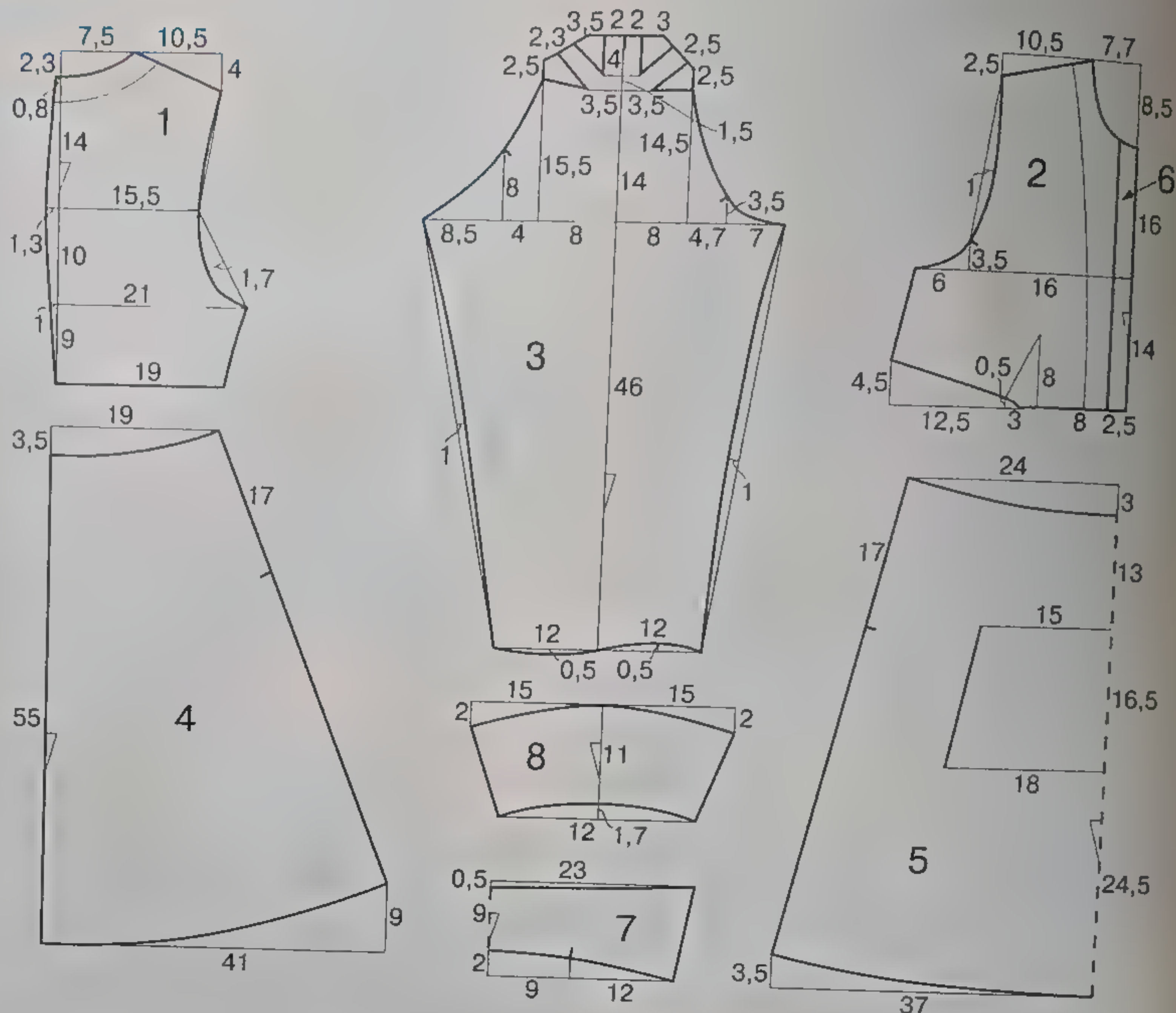
7 — воротник, 2 детали целые, со сгибом

8 — манжета, 4 детали.

Последовательность работы

Планки, манжеты, обтачку горловины спинки и воротник укрепите тонкой клеевой прокладкой.

Стачайте и разутюжьте средние швы лифа спинки и заднего полотнища юбки. На полочках стачайте вытачки и притачайте планки, вытачки заутюжьте к середине, швы притачивания планки разутюжьте.



Раскройте застежку-«молнию» до конца и каждую половинку сложите с деталями полочек лицевыми сторонами внутрь, сколите булавками так, чтобы тесьма лежала на припуске, а зубчики были вплотную к линии середины переда. Притачайте «молнию» специальной лапкой с изнаночной стороны полочек точно по линии середины. Стачайте и разутюжьте плечевые швы лифа. Чисто вытачайте воротник. Вметайте воротник в горловину, взяв вместе открытые срезы, уравняйте срезы воротника и горловины и стачайте швом 0,7 см.

Стачайте и разутюжьте средний шов обтачек горловины спинки и притачайте обтачку к подбортам. Сложите подборта с обтачкой с лифом лицевыми сторонами внутрь и сколите по горловине (поверх воротника) и середине переда (поверх «молнии»), уравняйте срезы и аккуратно прострочите точно в швы притачивания «молнии» и воротника. Припуски шва срежьте близко к строчке, подборта и обтачку отверните на изнаночную сторону, швы выметайте и приутюжьте.

По желанию на переднем полотнище юбки обработайте прорезные карманы в рамку. Место их расположения показано на чертеже.

Стачайте боковые швы лифа и юбки. Притачайте юбку к лифу. Подогните и подшейте низ платья вручную и повесьте платье на плечики.

Теперь займемся рукавами. Аккуратно стачайте вытачки и заутюжьте их к середине, не растягивая головку рукава. Стачайте и разутюжьте швы рукавов. Чисто вытачайте манжеты и притачайте их к низу рукавов. Вметайте и втачайте рукава в проймы. Пришейте подплечники. Если вы «посадите» платье на подкладку, то от этого ваше изделие только выиграет.

3,5
6
16
14
5
3
13
16,5
24,5
ло-
ами
на
пе-
зна-
ста-
айте
с от-
ны и
ины
под-
дь и
пе-
тно
во-
од-
ивы
ите
ка-
у к
сь-
и
та-
ты
ва
та-
т.

Фотография Игоря Примака

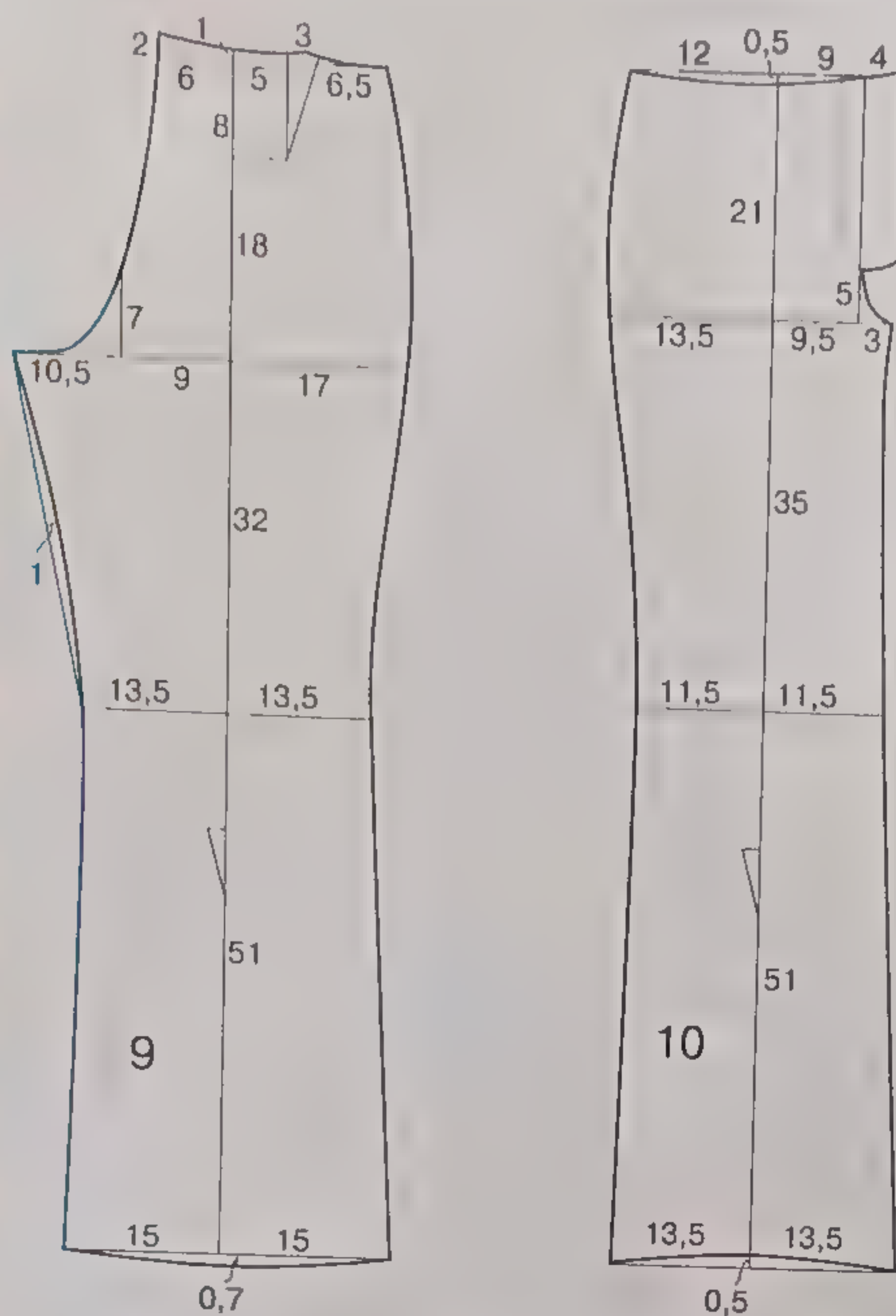


шьем, вяжем, вышиваем

Чертеж выкройки брюк дан на размер 170 — 72 — 100 без припусков на швы.

Детали кроя:

- 9 — задняя половинка, 2 детали
10 — передняя половинка, 2 детали
пояс — 1 деталь длиной 76 см (из них 4 см припуск под застежку) и шириной 7 см (3,5 см в готовом виде).



Последовательность работы

Пояс укрепите тонкой клеевой прокладкой. На задних половинках стачайте вытачки и заутюжьте их к середине. Стачайте и разутюжьте боковые и шаговые швы, обметайте их. Стачайте средний шов брюк до метки застежки. Втачайте «молнию». Пояс чисто вытачайте и притачайте внутреннюю сторону пояса к верхнему срезу брюк, внешнюю сторону настрочите с лицевой стороны, подгибая срез внутрь, на расстоянии 0,1 см от подогнутого края. Прометайте петлю и пришейте пуговицу. Подогните, приутюжьте и подшейте низ брюк.

На удлиненное платье полуприлегающего силуэта вам потребуется 2 м 10 см основной ткани (букле, твид, рогожка) при ширине 150 см и 0,4 м бархата (на отделку) при ширине 140 см, кроме того, две «молнии» длиной 19 см на карманы и одна «молния» длиной 30 см для оформления застежки полочки.

Чертеж выкройки платья дан на размер 164 — 100 — 108.

Детали кроя:

Основная ткань

- 1 — спинка, 2 детали
2 — боковая часть спинки, 2 детали
3 — боковая часть полочки, 2 детали
4 — кокетка полочки, 2 детали
5 — полочка, 1 деталь целая, со сгибом
6 — рукав, 2 детали
7 — манжета, 4 детали
а) подборт — 2 детали;
б) обтачка горловины спинки — 1 деталь целая, со сгибом — их переснимите с лекал, как отдельные детали.

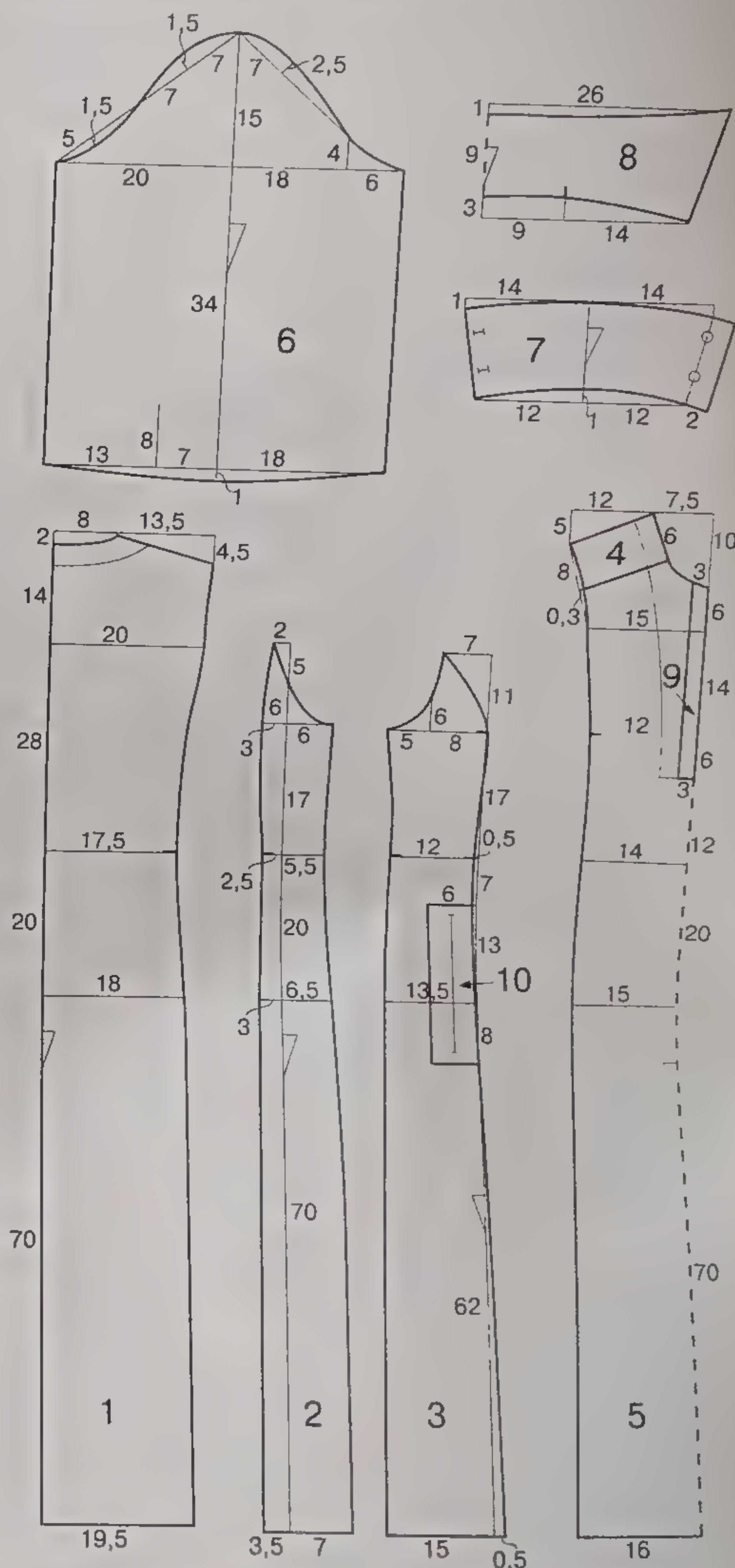
Отделочная ткань

- 8 — воротник, 2 детали целые, со сгибом
9 — планка полочки, 2 детали
10 — планка кармана, 2 детали целые, со сгибом.

Последовательность работы

Воротник, планки полочки и кармана, манжеты укрепите тонкой клеевой прокладкой. Стачайте средний и рельефные швы спинки, средний шов разутюжьте, а рельефные заутюжьте в сторону середины.

На боковых частях полочек обработайте карманы в рамку на «молнии», для этого сначала притачайте отделочную планку по намеченным линиям, затем втачайте «молнию», к тесьме притачайте мешковины карманов. Стачайте и заутюжьте к середине рельефные швы полочек. Притачайте кокетки к полочкам, швы заутюжьте на кокетки. Стачайте и разутюжьте боковые и плечевые швы.



Притачайте по намеченным линиям отделочную планку к полочкам и обработайте застежку-«молнию» и воротник (см. описание к предыдущей модели). На рукавах обработайте разрезы и стачайте швы. Чисто вытачайте манжеты и притачайте их к низу рукавов. Вметайте и втачайте рукава в проймы. Подогните и подшейте низ изделия. На манжетах по намеченным линиям прометайте петли и пришейте пуговицы. Пришейте подплечники и отутюжьте все платье.

Зачем карасю зонтик?

*Вышитая
миниатюра «Рыбки»,
выполненная в технике
художественной глади,
совсем несложна
для исполнения.*

Вам потребуется немного белой атласной ткани, шелковые нитки, люрекс, рамка и вышивальные принадлежности, а именно: тонкая игла, пяльцы, маленькие ножницы.

Рисунок дан в натуральную величину. Перенесите его сначала на кальку, а с кальки на ткань. Вышивайте нитью в одно сложение. Цвет подбирайте, ориентируясь на фотографию. Готовую вышивку прогладьте с изнаночной стороны через влажную марлю, дайте просохнуть, а затем вставьте в рамку.

Людмила Потапова



«МОДА В ДОМЕ» предлагает

Этот выпуск порадует вас многими ценными и полезными советами. Судите сами:

* Квартира: моя или не моя? Имею ли я право произвести в ней перестройки? Какие именно? Нужны для этого какие-то документы? На вопросы отвечает главный архитектор одного из городов Подмосковья.

* Квартиру по душе хочется и обустроить элегантно, уютно, в одном стиле. Вы выбрали Ар Деко? Мы поможем вам подобрать и мебель, и посуду в том же стиле.

* Настроение в доме создают не только обои и мебель, но и аксессуары, в том числе новогодние: декоративные елочки, украшения для них, веселое оформление кухни... Все это вы сможете сделать сами по советам искусных рукодельниц.

* «Бестселлер» выпуска: коллекция одежды — от вечернего платья до демипальто, для стройных и для полных, молодых и не очень — с выкройками в натуральную величину.

* Накрытый к приходу гостей стол требует последнего штриха — цветов. Оказывается, расставить их — целое искусство!

Подписной индекс «Крестьянки» с нашим приложением — 72718.

В непогоду на выручку
придет наш давний
знакомый — жилет.

Жилет из сказки

шьем, вяжем, вышиваем

Каждый сезон приносит что-нибудь новое, хотя, как показывает история моды, это новое всегда берет истоки из прошлого. Не исключение два жилета, которые мы предлагаем вам сшить. Строгий классический силуэт, проверенный веками, и новое исполнительское решение, которое нельзя отнести ни к лоскутной технике, ни к аппликации. За кажущейся простотой кропотливый и творческий труд автора этих работ художника Людмилы Романовой. Из древнерусской мифологии с лубочных картин перекочевала на полочки жилета сказочная птица с женским лицом. Орнаментальные фрагменты и цветовая композиция другого жилета — тоже результат изучения истории русского костюма. Чтобы сшить жилет, материала потребуется немного. В дело пойдут куски тонкого драпа или фланели, оставшиеся после шитья, сохранившиеся детские вещи. Да мало ли еще какие вещи лежат дома мертвым капиталом. Са-

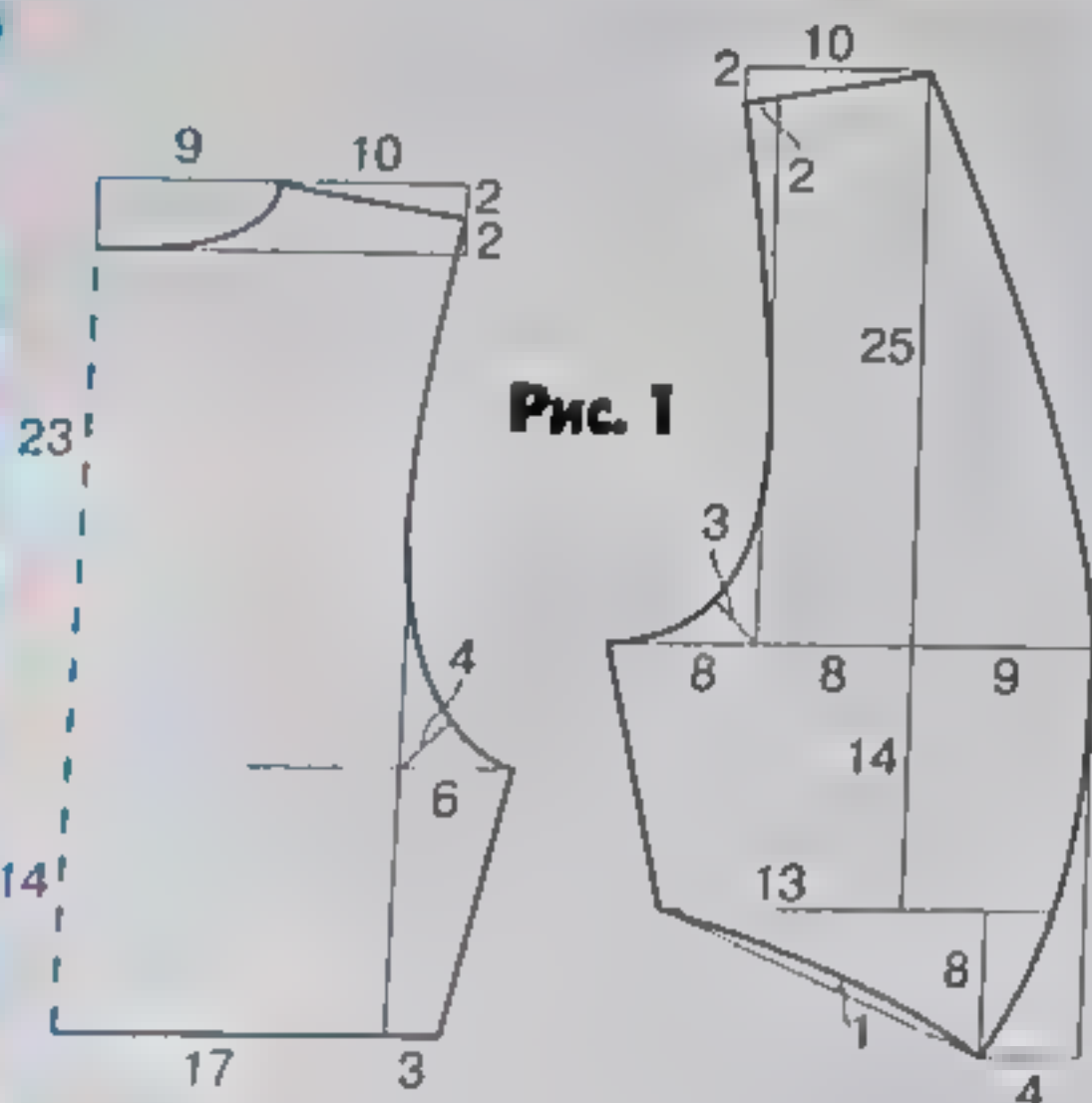


Рис. 1

мое главное — подобрать нужную цветовую гамму однородных по качеству и фактуре шерстяных тканей.

Оба жилета сшиты по одной выкройке (рис. 1) и рассчитаны на 48-й размер. В жилете с орнаментом спинка выкроена из ткани светло-коричневого цвета, а полочки составлены из разноцветных фрагментов в соответствии со схемой на рис. 2. Детали аппликации даны на рис. 3. Спинка жилета с жар-птицей выполнена из ткани черного цвета. Схема расположения цветных фрагментов на полочках показана на рис. 4, а детали аппликации птицы — на рис. 5. Размер апплика-



Условные обозначения:

- 1 — светло-коричневый
- 2 — бежевый
- 3 — светло-серый

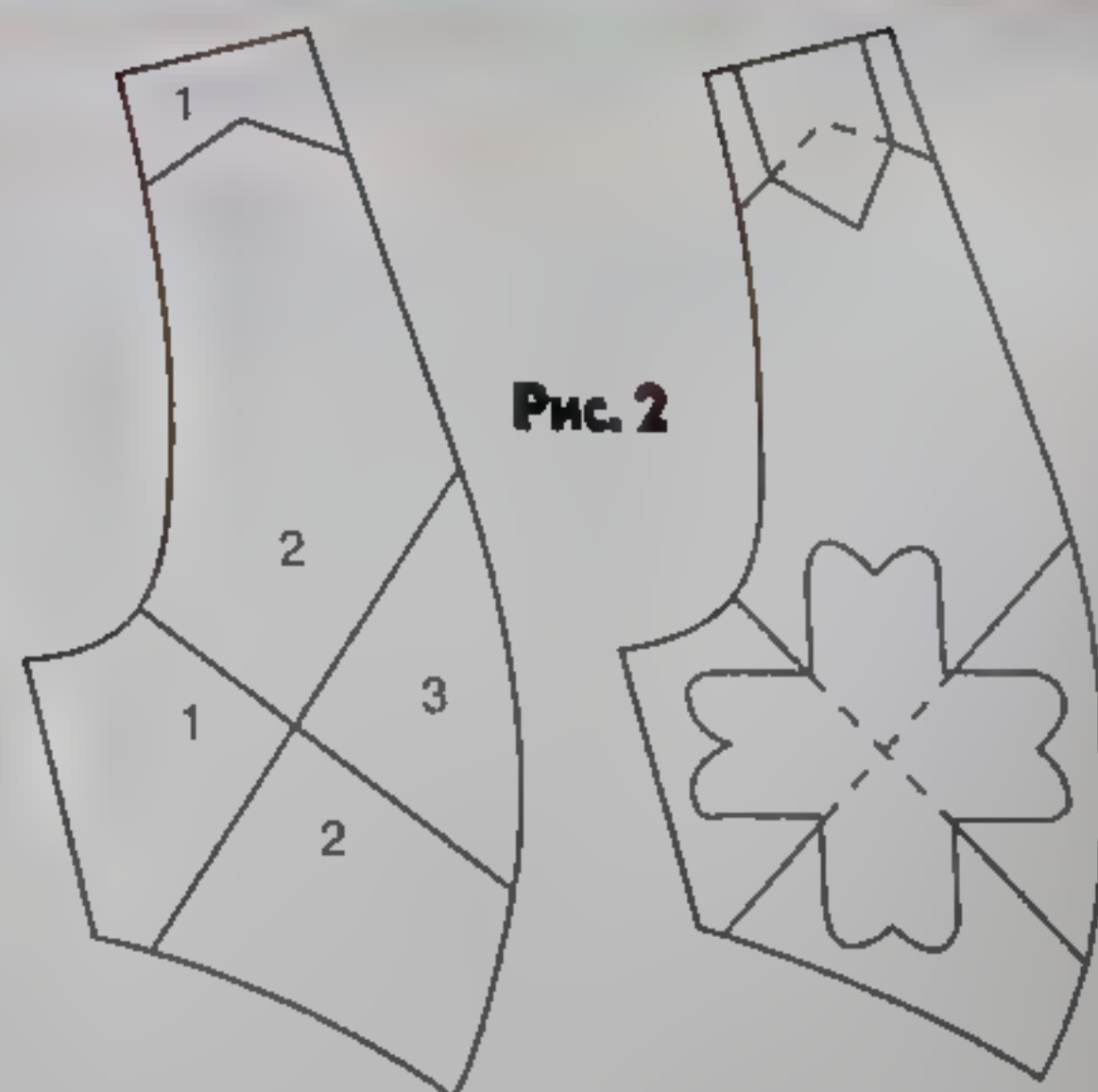


Рис. 2

ции в готовом виде 20 x 22 см.

Переснимите детали выкройки на бумагу, раскроите (выкройка дана без припусков на швы).

Прежде всего выкроите детали полочки. Припуски на швы по внешнему краю — 7 мм, по внутреннему краю при соединении тканей раз-

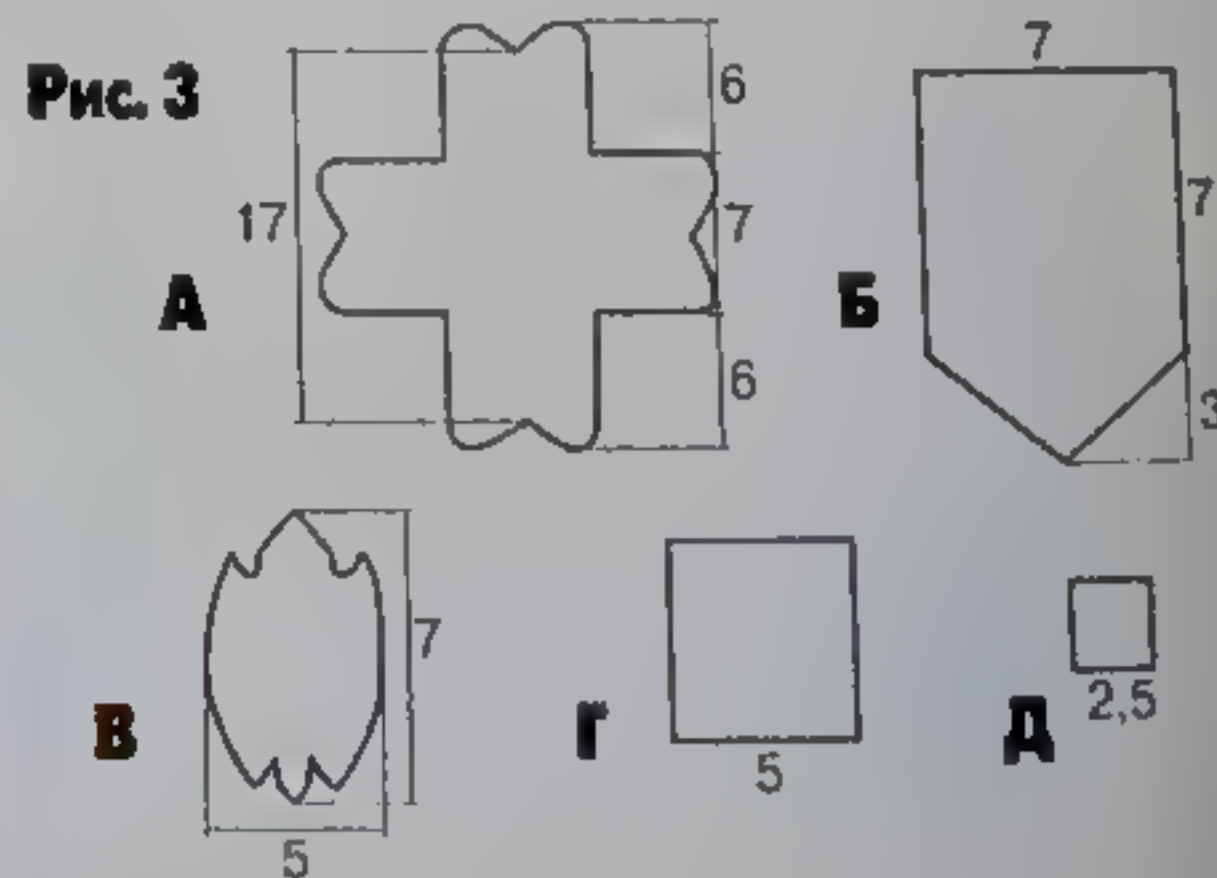


Рис. 3



ных цветов — 3–5 мм. Детали полочки соединяйте швом «зигзаг». Для прочности с изнаночной стороны подкладывайте полоски флизелина шириной 1,5 см. Для жилета с орнаментом выкроите все детали, необходимые для аппликации: две детали А темно-зеленого цвета, две детали Б вишневого цвета, восемь деталей В вишневого цвета и две темно-зеленые, восемь больших квадратов (деталь Г) и два маленьких (деталь Д) оливкового цвета.

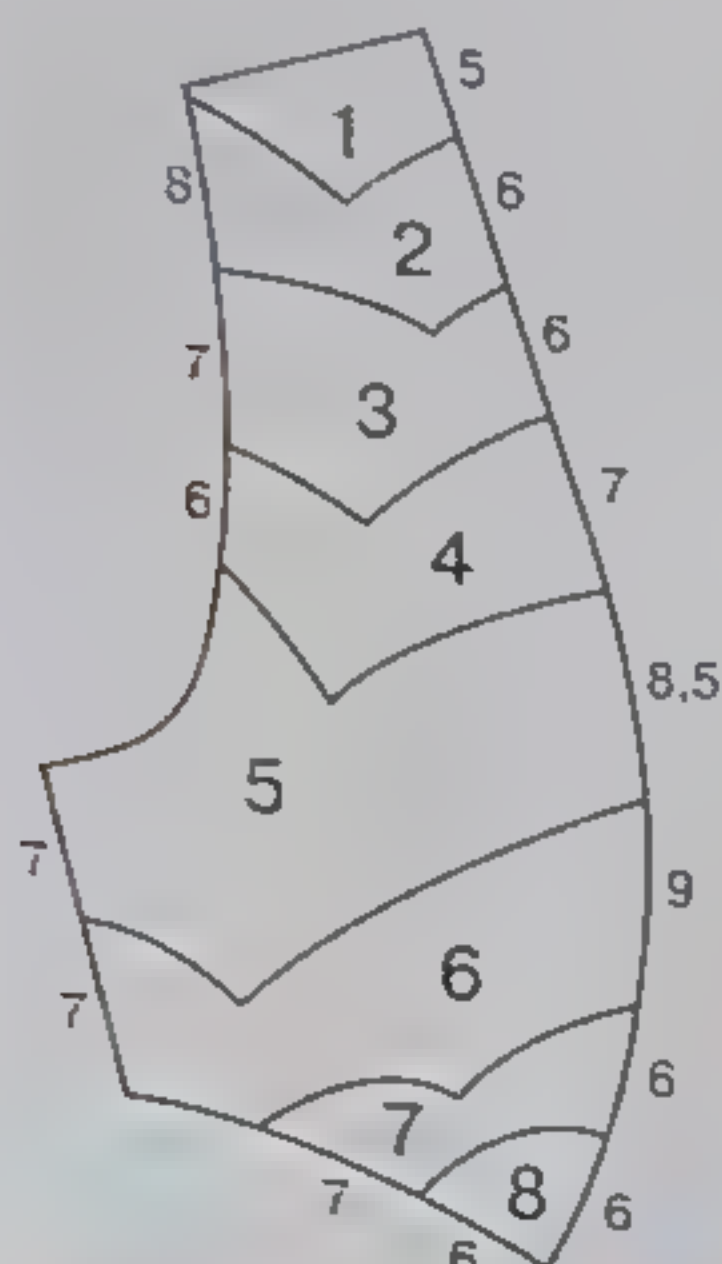


Рис. 4

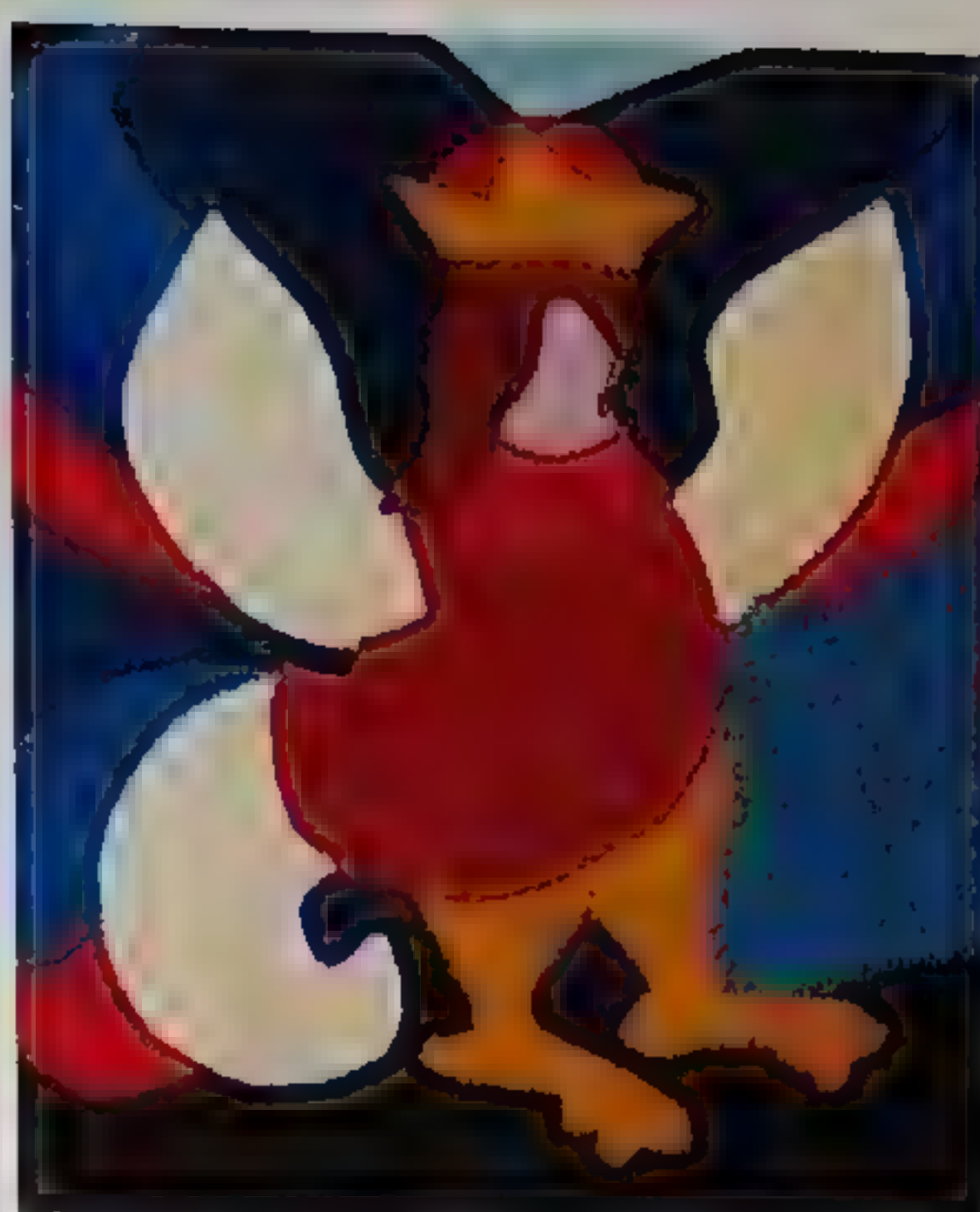


Сначала на полочку наложите деталь А и закрепите булавками. В углах так разместите большие квадраты (деталь Г), чтобы припуск двух их сторон под край детали А составлял 3–5 мм. Аккуратно приметайте, потом пристрочите. Поверх детали А приметайте четыре детали В вишневого цвета, подложив под одну из них маленький квадрат (деталь Д). Пристрочите детали.

На деталь Б наложите темно-зеленую деталь В и пришейте. Затем пришейте к полочке деталь Б, расположив ее у плечевого среза.

Аналогично, но в зеркальном изображении выполните вторую полочку.

Из светло-коричневой ткани выкроите спинку. Стачайте и разутюжьте плечевые и боковые швы. По лицевой стороне вдоль выреза горлови-



ны, по краю бортов и низу пришейте косую бейку и подогните ее на изнаночную сторону. Ширина бейки в готовом виде 1 см. Так же оформите проймы.

Скроите подкладку, стачайте боковые, плечевые швы и разутюжьте их. Сложите жилет с подкладкой лицевыми сторонами внутрь, располагая плечевые и боковые швы жилета над соответствующими швами подкладки. Обтачайте бейку жилета подкладкой по вырезу горловины, по краю бортов и

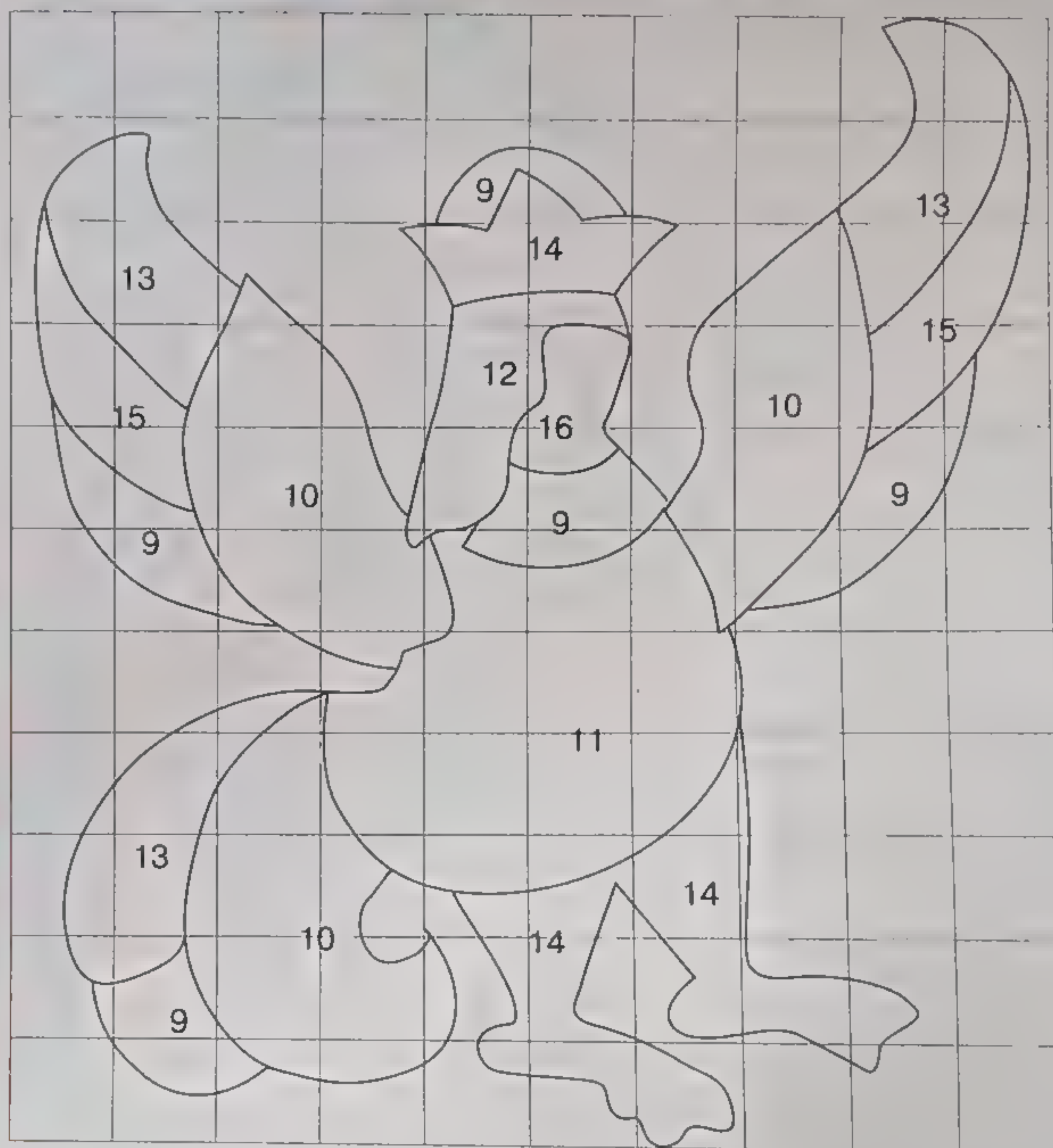


Рис. 5

Условные обозначения:

- 1 — светло-бежевый
- 2 — светло-серый
- 3 — серый
- 4 — светло-бирюзовый
- 5 — темно-бирюзовый
- 6 — голубой, средний
- 7 — синий
- 8 — темно-синий
- 9 — малиновый
- 10 — абрикосовый
- 11 — коричневый
- 12 — темно-коричневый
- 13 — средне-коричневый
- 14 — горчичный
- 15 — фиолетовый
- 16 — розовый

низу. Выверните жилет на лицевую сторону через проймы, выметайте все края и проутюжьте. Подогните внутрь бейку пройм жилета и срезы подкладки и потайными стежками подшейте на руках. Швы проутюжьте.

Для жилета с жар-птицей выкроите все детали аппликации. Разместите их на полочке и наколите булавками, затем приметайте так, чтобы края каждой детали были свободны, то есть наметку проложите по центру каждой. Затем последовательно пришивайте детали аппликации к полочке швом «зигзаг» так, чтобы край одной детали заходил за край другой, рядом стоящей. В зеркальном изображении выполните вторую полочку. Сборка деталей и оформление срезов аналогичны жилету с орнаментом.

Надежда Свеженцева

Шюмаж — украшение из перьев на головных уборах.

Помпадур — имя маркизы Ж.А. Помпадур (1721–1764), фаворитки французского короля Людовика XV, послужило названием многих модных нововведений XVIII века:

«**помпадур**» — мешочек для дамского рукоделия (прообраз ридикюля к концу XVIII века);

«**помпадур**» — низкое мягкое кресло без просветов под подлокотниками, а также стиль в мебели середины XVIII века;

«**помпадур**» — прическа с убранными наверх волосами, созданная личным парикмахером маркизы — Даже;

«**помпадур**» — атлас с вышитым по нему растительным орнаментом;

«**помпадур**» — летнее дамское пальто из мягких узорчатых тканей, вошедшее в моду в первой половине XIX века;

«**помпадур**» — орнаментированный фартучек, который пришел в моду во второй половине XIX века;

«**помпадур**» — платье, покрой которого был популярен в 1750–1774 годах.

Понёва, панёва — один из древнейших элементов русского национального костюма замужних женщин, можно сказать, предшественница юбки. В XIX веке понева была распространена не только в южнорусских губерниях — Орловской, Курской, Воронежской, Тамбовской и Рязанской, но и в центральных — Тульской, Московской и Калужской. Домотканые материи для понёв украшались орнаментом в виде полос и клеток. В каждой местности понёва имела свои собственные орнаментальные, колористические и конструктивные особенности.

Поплин — двусторонняя одноцветная и узорчатая ткань полотняного переплетения. Более дорогие сорта поплина изготавливались из высококачественной шелковой основы — органзи и шерстяного утка, а более дешевые — из худших сортов шелковой пряжи и хлопчатобумажного утка. Название ткани связано с местечком близ Авиньона (Франция), которое стало первым центром по производству поплина.

На все времена и сезоны

Роскошно выглядит ажурная шаль, связанная из пуховой нити. Невесомая и теплая, она дарит удивительное чувство комфорта.

В холодное время года такая шаль — прекрасное дополнение к черному вечернему платью. Необычный для пуховых платков прием использования нитей двух цветов — в данном случае белого и серого — и волнообразный узор усиливают эффект струящегося полотна и подчеркивают его красоту в движении. В преддверии зимних праздников имеет смысл потратить свое свободное время на исполнение такой шали, а восхищенные отзывы подруг не заставят себя ждать. Размер шали в готовом виде 65 х 160 см. Общий расход пуховой пряжи 130 г, в том числе белой — 90 г и



Фотографии Анатолия Жмулкина

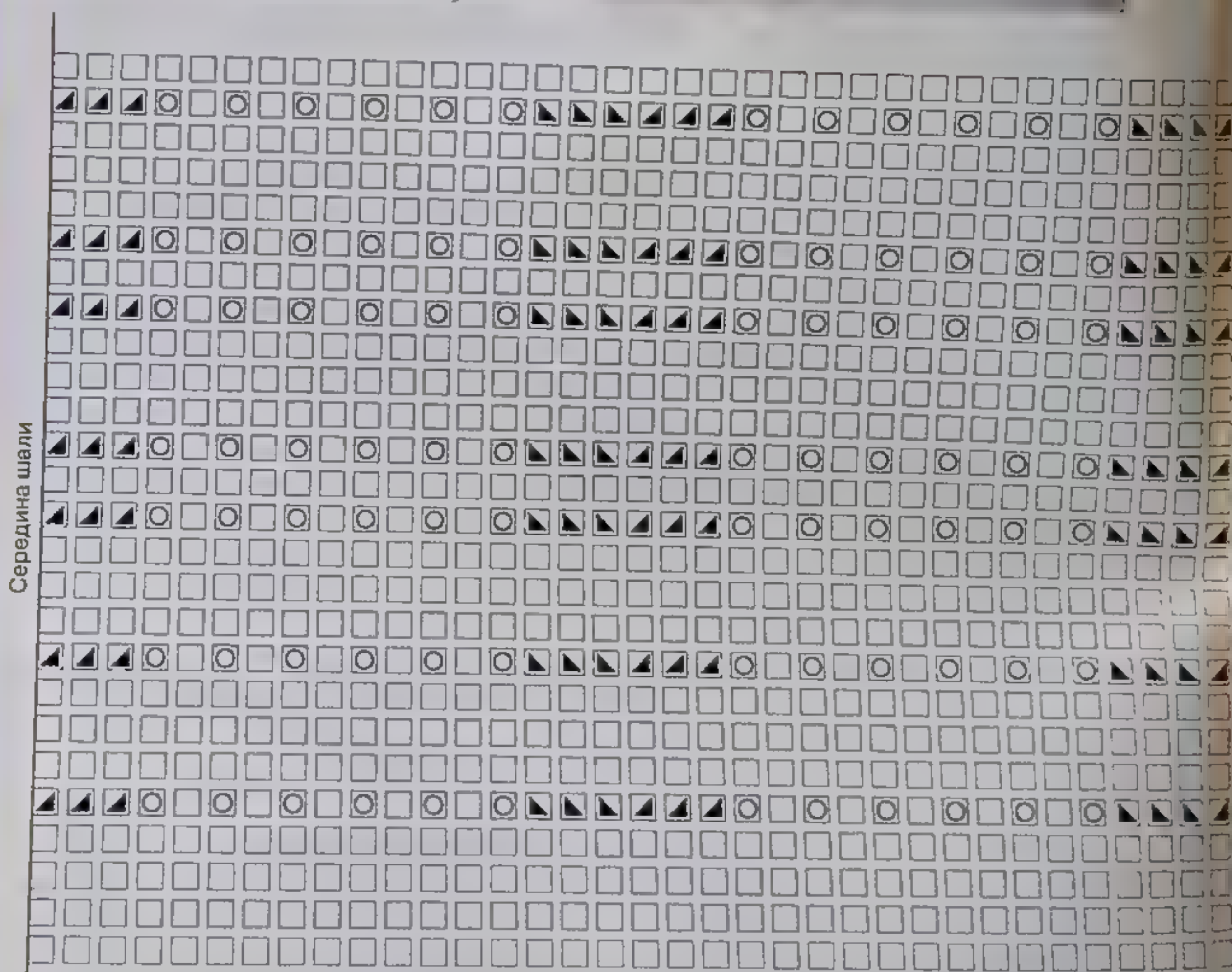


Рис. 1

Условные обозначения:

- — лицевая петля
- — накид
- — 2 петли провяжите вместе лицевой за передние стенки
- ▣ — 2 петли провяжите вместе лицевой за задние стенки
- — нить белого цвета
- — нить серого цвета

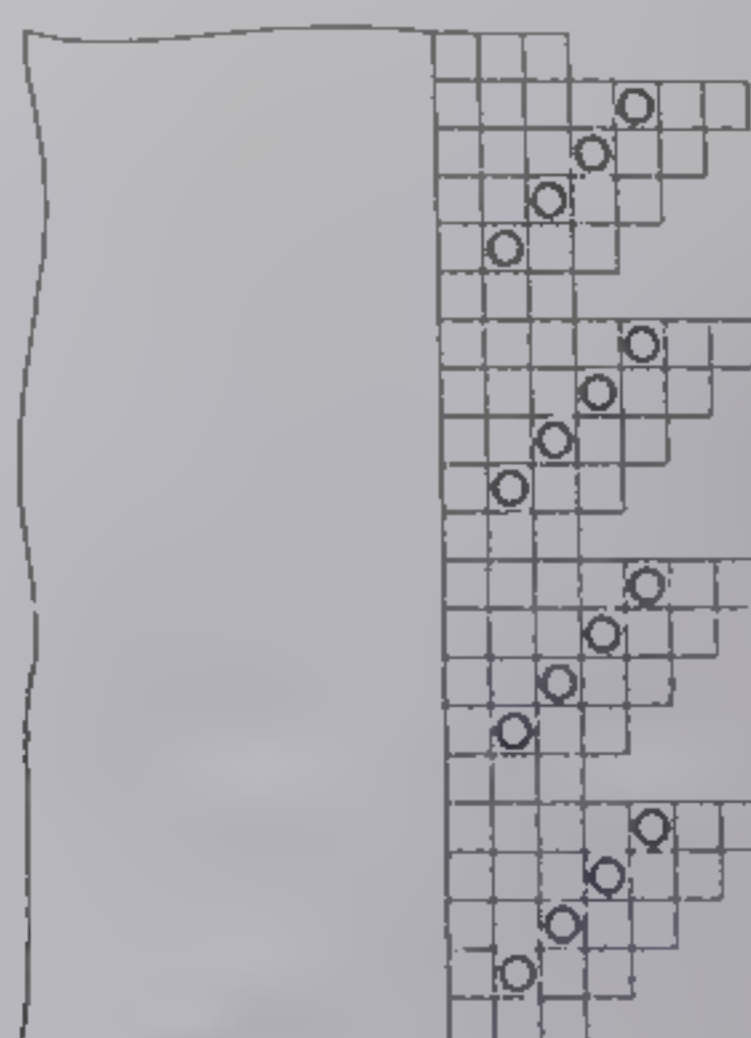


Рис. 2

серой — 40 г. Спицы № 2. Графическая схема узора дана на рис. 1.

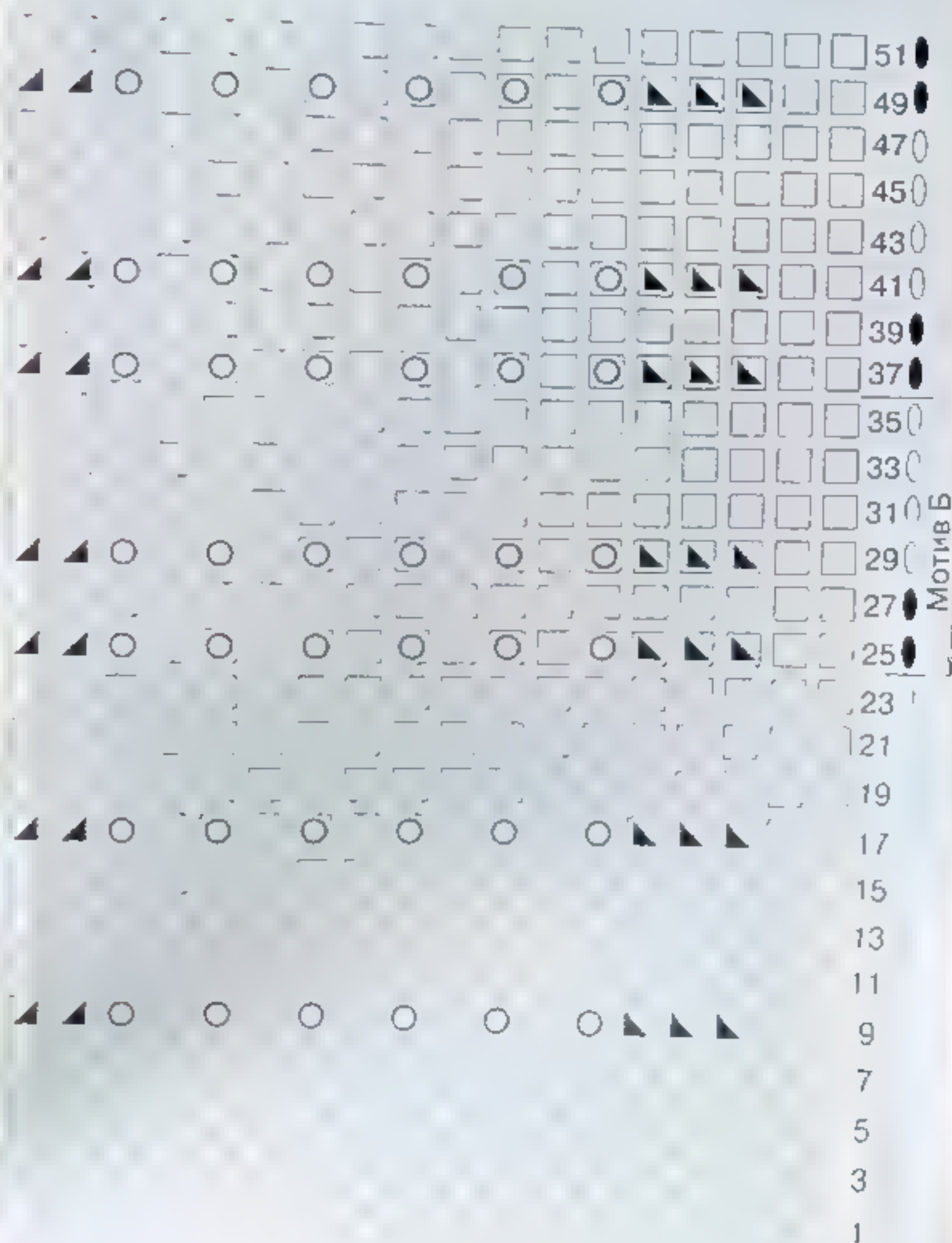
Ритм чередования нитей: белой нитью вяжите 8 рядов, серой — 4 ряда. Мотив Б повторите 23 или 24 раза. Зубчики вдоль длинных сторон вяжите одновременно с полотном шали по схеме на рис. 2, а вдоль коротких сторон — отдельно, а потом аккуратно пришейте так, чтобы не стянуть полотно.

По контрольному образцу определите необходимое для работы количество петель и наберите их на спицы. Самая оптимальная ширина шали — шесть мотивов А. Свяжите белой пряжей три ажурных волнообразных мотива, затем в работу введите серую нить и чередуйте их в установленном ритме.

Готовую шаль натяните на специальную раму или наколите на толстую подстилку за вершину каждого зубчика, сбрызните водой из пульверизатора и дайте высохнуть.

Края шали можно обвязать крючком, что значительно упростит работу. Это делается так: на первой кромочной петле наберите 4 воздушные

Фотографии Анатолия Жмлюкина



Мотив А

петли, на второй — провяжите столбик с 2 накидами, на третьей — столбик с накидом, на четвертой — столбик без накида, на пятой — полустолбик и наберите 4 воздушные петли. Связаны первый зубчик и основа для второго. Вывязывайте столбики в такой последовательности по периметру шали

Вера Мирошник



Наша шкатулка
пополняется новым
авторским украшением.
Сегодня мы поговорим
о шнурах.

Драгоценный шнур

вышиваем

Этот вид украшений удивительным образом сочетает в себе многообразие вариантов и эффектность с поразительной простотой в изготовлении. Плетение шнуров, занятие очень увлекательное, совсем не утомительное и похожее на игру, можно доверить даже ребенку.

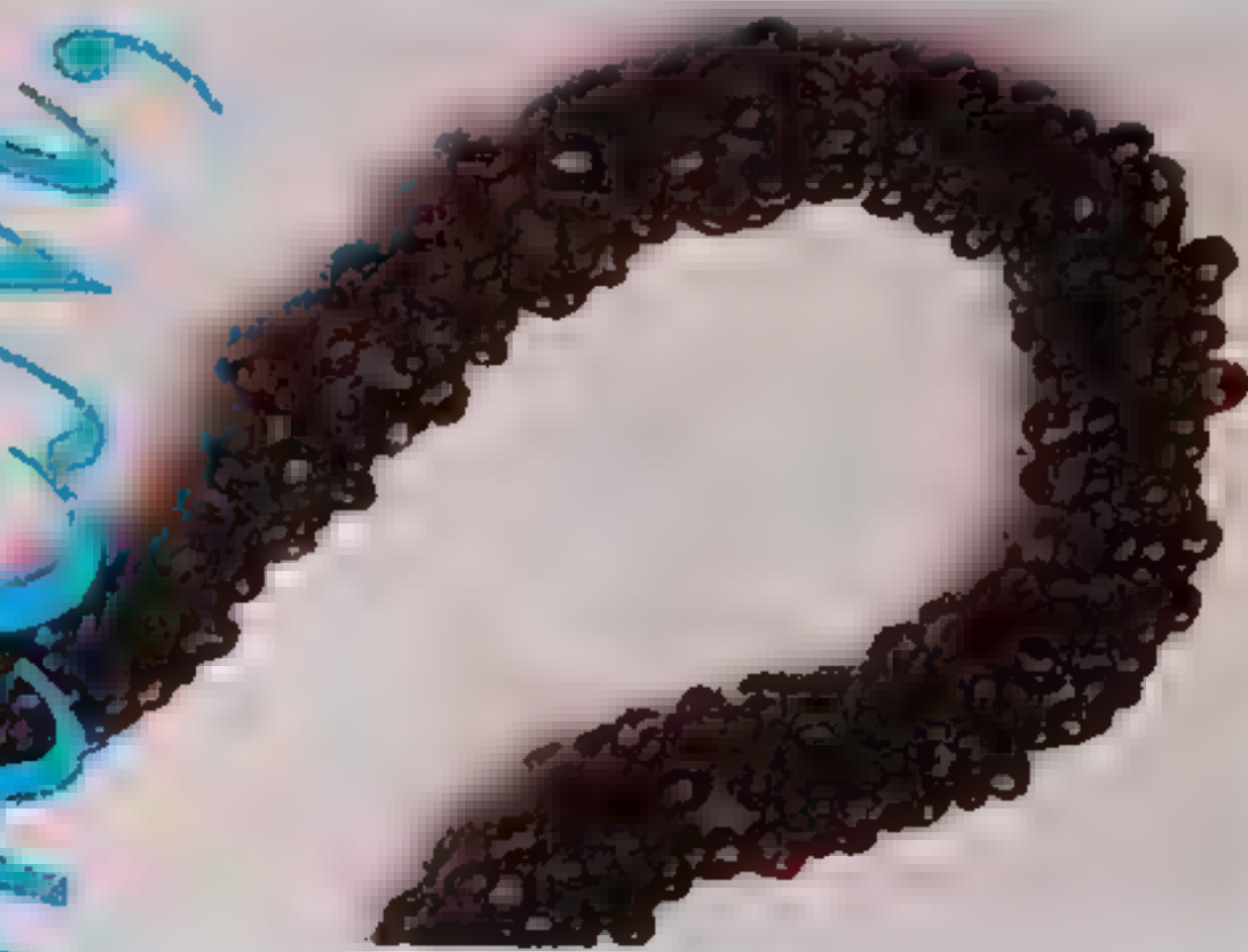
Имея под рукой материал для работы (бисер, стеклярус, мелкие бусины из искусственных и натуральных камней, осколочные бусины неправильной формы и немного отличающиеся по размеру), вы без труда за один-два вечера сделаете украшение к своему новому наряду, а при необходимости — замечательный эксклюзивный подарок, не тратя времени на его поиски в магазинах.

Для работы возьмите тонкую иглу с двойной нитью длиной около 1 м. Нанижите на нить 12 бусинок (количество должно быть кратно 4). Работу



Фото 1

вяжем,
шьем



замкните в круг, закрепив нить узлом (рис.1). Создана основа для плетения шнура. Толщина шнура определяется диаметром круга. Затем начните плести шнур в любом (по часовой или против часовой стрелки) удобном для вас направлении, но оставляя его неизменным для данного украшения. Примем направление плетения шнура по часовой стрелке. Проденьте иглу через первую бусину, следующую за узелком. Нанижите 3 бусины на нить. Пропустив на кольце-основе 3 бусинки, введите иглу в 4-ю, как показано на рис.2. Выполненный фрагмент называется «ушко».

Опять нанижите на нить 3 бусинки и, пропустив на кольце-основе 3 бусинки, введите иглу в 4-ю. Повторите эту

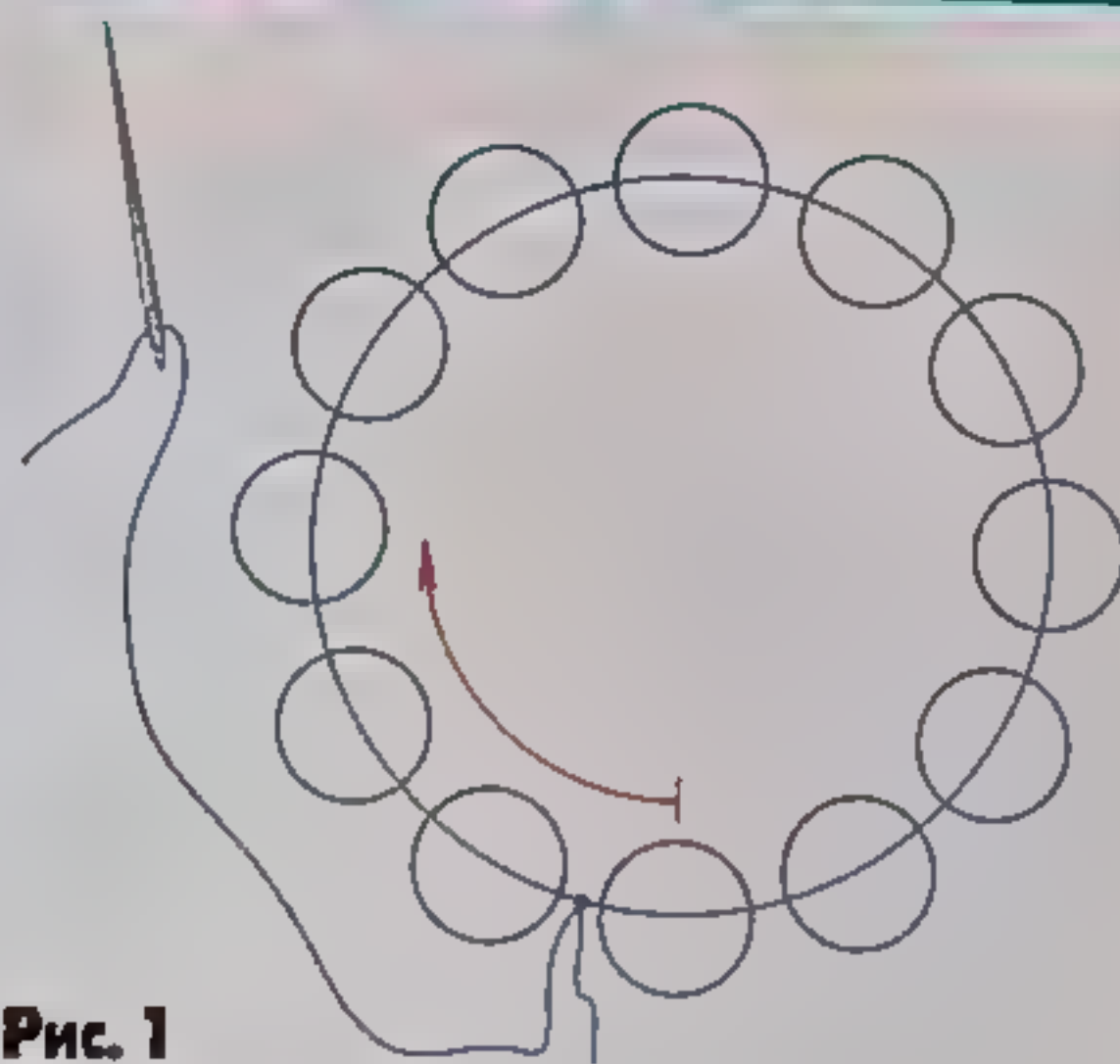


Рис. 1

операцию еще, в третий раз. Игла вернулась в бусинку, с которой ряд начался. Работа замкнулась в круг, выполнен первый ряд.

Второй ряд начинается со средней бусинки первого «ушка» первого ряда. На схеме она обозначена буквой «А» (рис.3). Проденьте нить через 1-ю

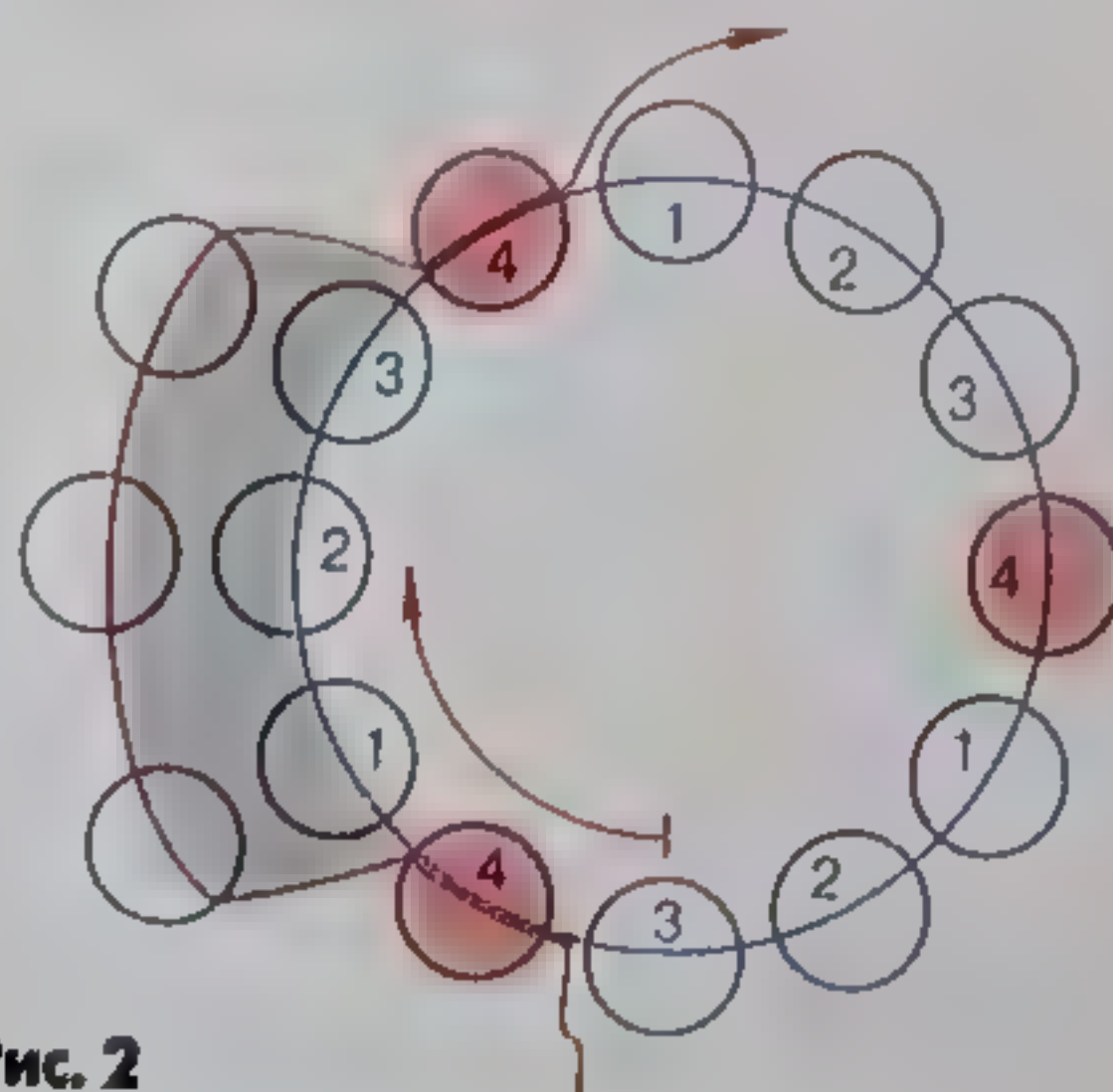


Рис. 2

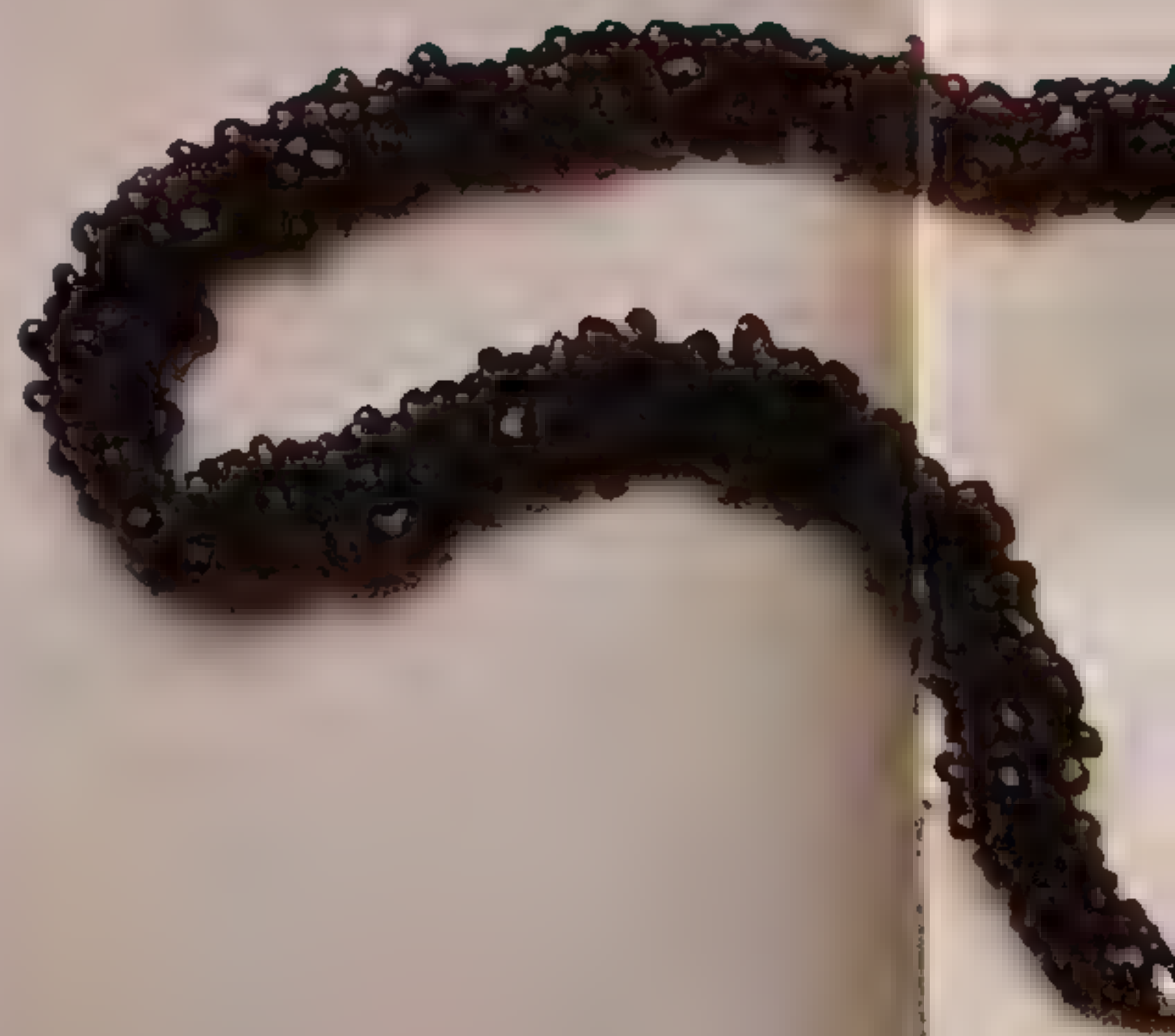


Фото 2

1-ю бусины первого «ушка». Затем нанизите на нить 3 бусинки. Зафиксируйте первое «ушко» второго ряда, пропустив нить через среднюю бусинку второго «ушка» первого ряда. Опять нанизите на нить 3 бусинки и закрепите их на средней бусинке следующего, раньше набранного «ушка», то есть начиная от бусины «А»

устанавливается ритм плетения шнура. Чередуйте эти два приема, двигаясь по спирали, пока не сплетете шнур нужной длины. Если в процессе работы нужно ввести новую нить, делайте это так, как описано в первой публикации («Хозяюшка» № 8). На концах шнура оформите замочек. В заключение несколько советов:

— крутлый шнур, выполненный из мелких металлизированных бусин цвета тусклого золота, будет похож на старинную золотую цепь.
— если чередовать бусины контрастного цвета, например, темно-серые и светло-серые (схема плетения показана на рис.4), получится шнур в крапинку, как на фотографии 1;

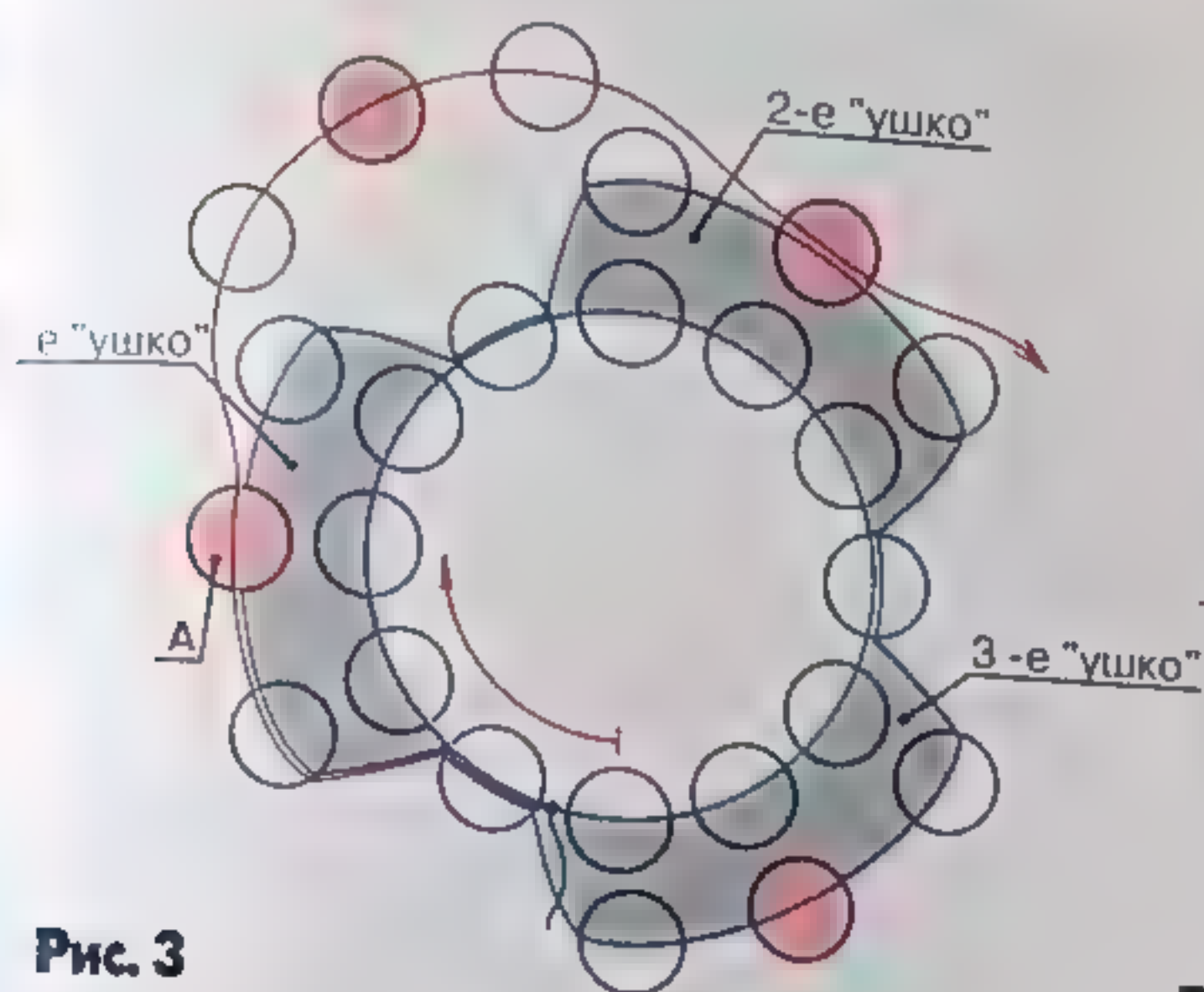


Рис. 3

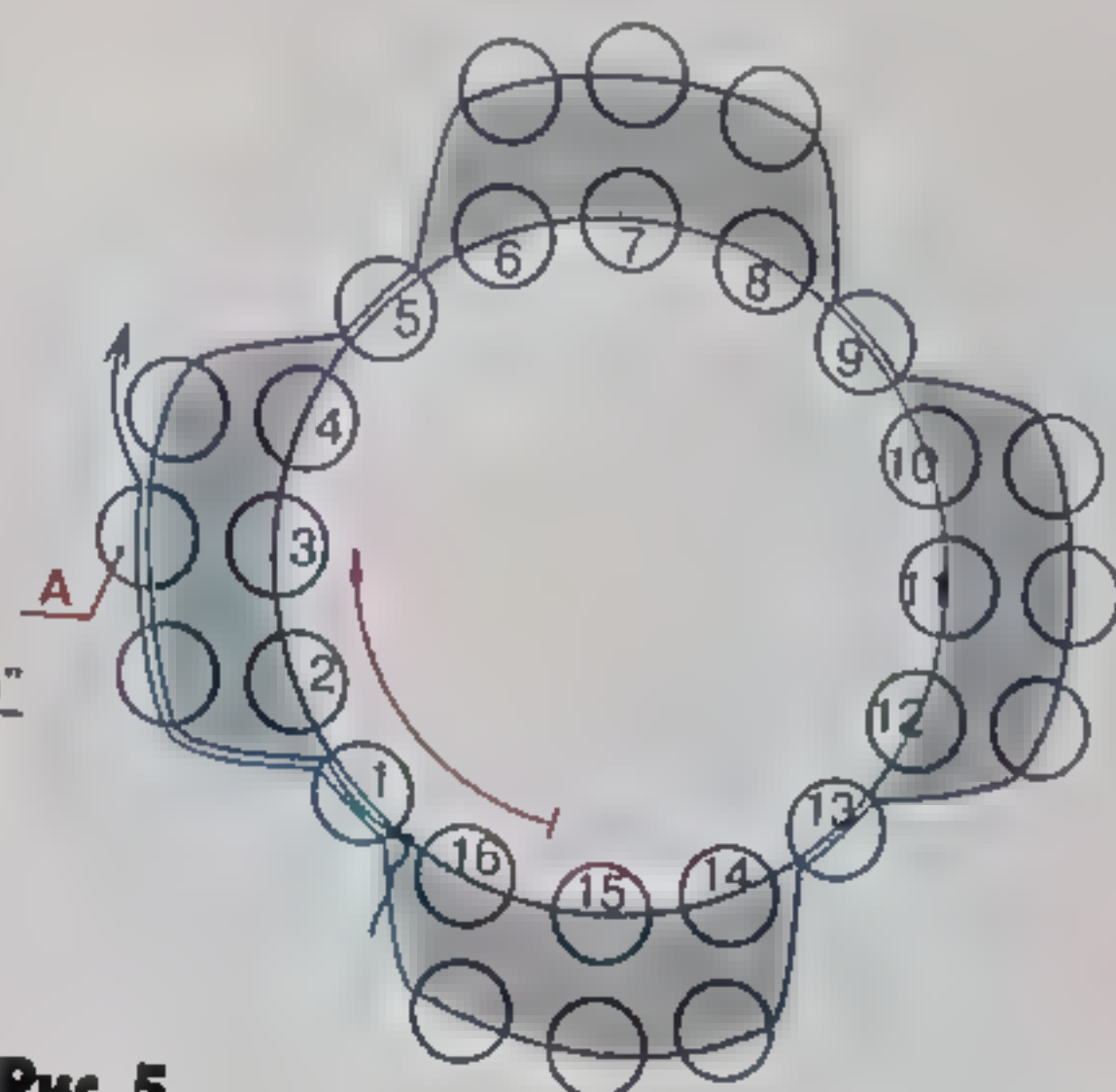


Рис. 5

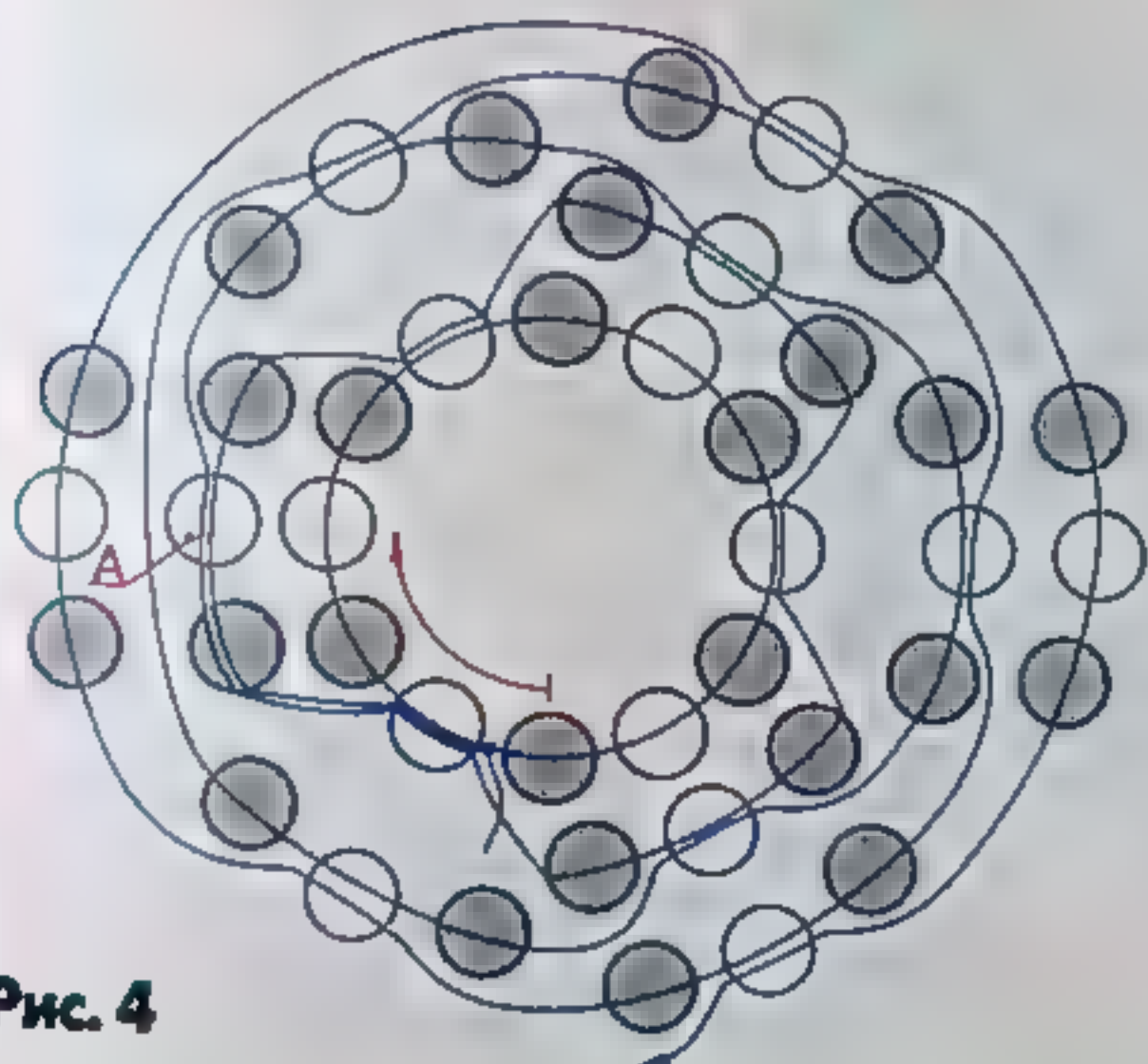


Рис. 4

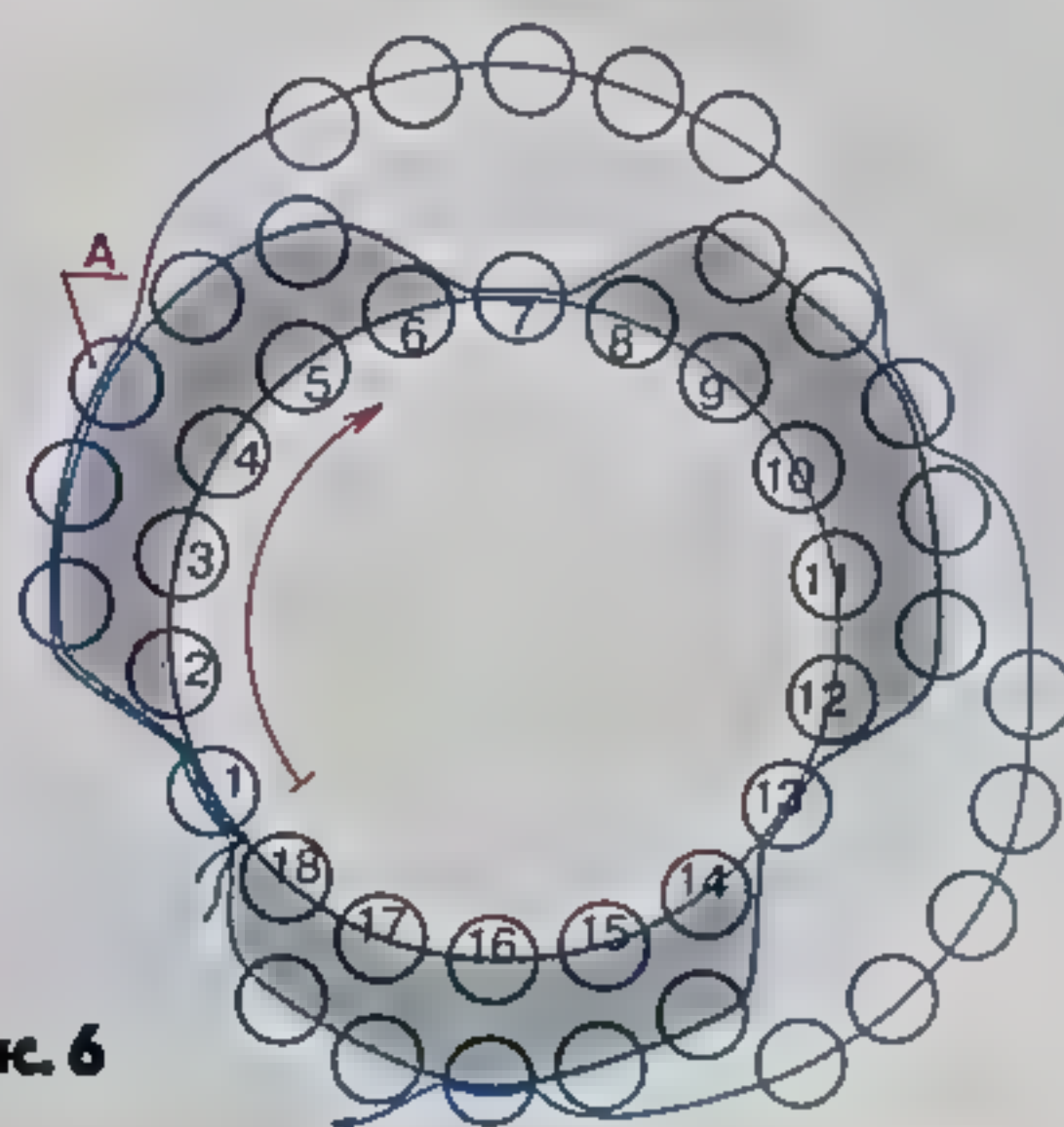


Рис. 6



— для шнура большего диаметра прибавьте в основание 4 бусины. Схема для начала работы несколько иная (рис. 5), а принцип плетения тот же.
— когда «ушко» составлено из 3 бусин, поверхность шнура получается довольно плотной. Чтобы получить более ажурную поверхность, позволяющую видеть, что шнур полый, набирайте для «ушка» 5 бусин. Схема начала плетения такого шнура показана на рис. 6;

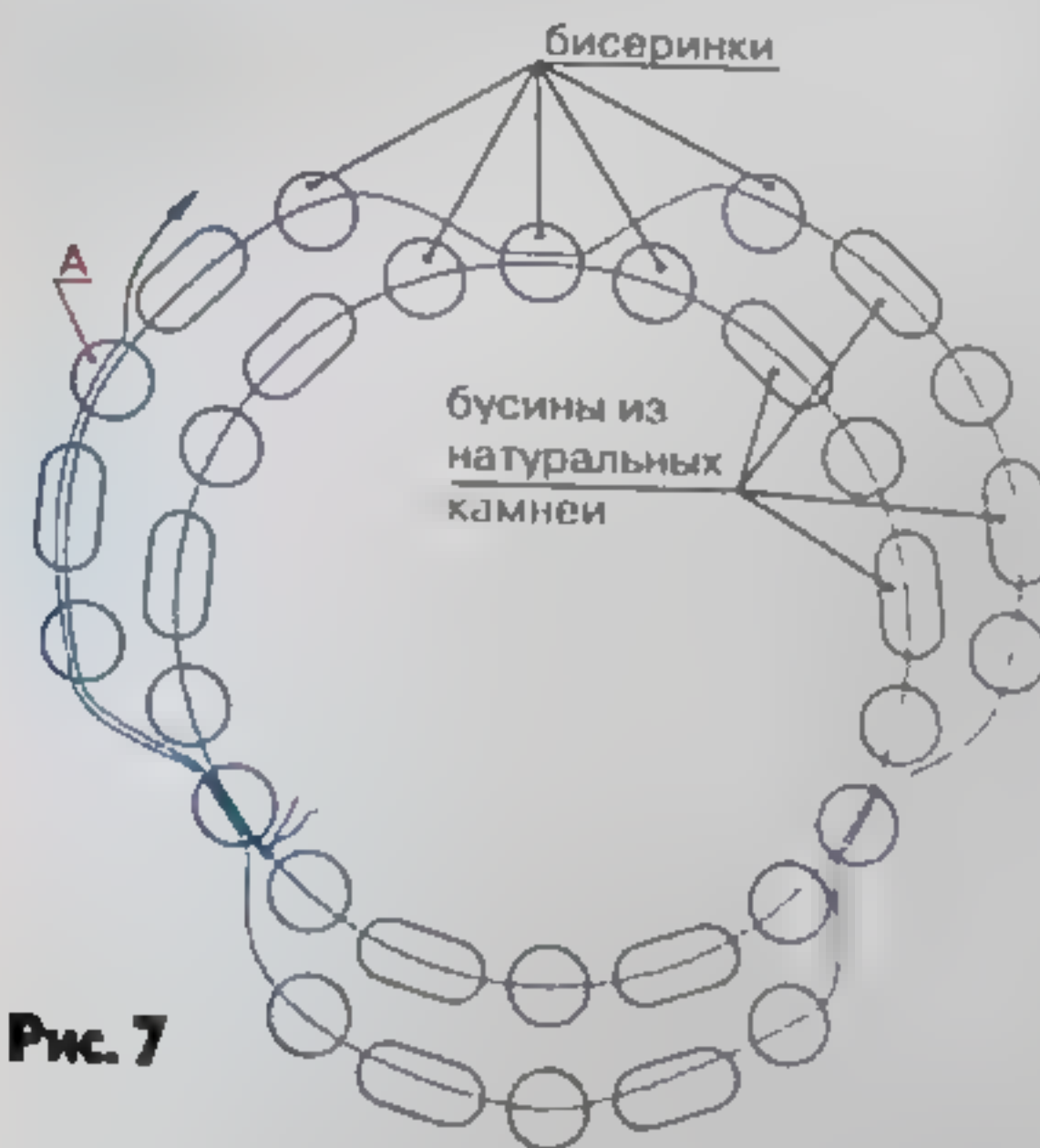


Рис. 7

— при использовании бусин из натуральных камней их обязательно следует чередовать с бисеринками, чтобы не резалась нить (об этом мы говорили в предыдущих публикациях), и располагать так, чтобы центральными всегда были бисеринки (рис.7). На фотографии 2 изображен шнур из натуральных гранатовых бусин и стеклянных в тон. Даже при ближайшем рассмотрении трудно разглядеть вкрапление искусственных бусин. Тяжелый массивный шнур выглядит роскошно.
В следующий раз мы поговорим о шнурах из стекляруса.

Инга Федорова

Фотографии Игоря Примака

Любите ли вы духи?
«Ну конечно же,
что за странный
вопрос!» — воскликнет
большинство женщин.

Шлейф пьянящих ароматов

В восьмом номере «Хозяйки» мы рассказывали о том, что такое ароматерапия, и пришли к мнению, что это и лекарство, и парфюм. И если тогда речь шла об ароматических эфирных маслах, то сегодня — о духах. Ведь правильно подобранные духи — это тоже лечение запахом. Итак...

Нежные и легкие ароматы духов напоминают о первых теплых солнечных лучах, горьковатые и сильные — о знойном лете, прохладные и строгие — о золотой осени и первых заморозках.

Ароматы оказывают не только эстетическое, но и физиологическое влияние на человека. Исследования уче-

са (древнейшего благовония, получаемого из высушенных желез мускусной кабарги) увеличивает газообмен в организме.

Ученые, занимающиеся исследованием «цветового зрения», заметили также зависимость между запахами и зрением. Например, под влиянием ароматов натуральных душистых масел — розового, бергамотового, гераниевого — в дневное время повышается чувствительность глаза к зеленому цвету, а к красному — понижается. А заметили ли вы, как по-новому себя ощущаете на природе? Нерезкие ароматы, которыми насыщен воздух лесов и полей, благотворно влияют на организм человека. Поэтому их и называют воздушными витаминами.

В запахе духов различают несколько стадий: начальную, основную и остаточную. Наиболее сильно аромат проявляется через 15–20 минут после нанесения духов. Через сутки основной запах начинает исчезать, а остаточный может сохраняться еще несколько часов. Чем духи богаче по композиции, тем дольше сохраняется их запах.

Стойкость духов зависит также и от вида ткани, соприкасающейся с наду-

ных-физиологов давно уже доказали, что восприятие запахов у людей так же различно, как восприятие музыки и живописи. У одних запах определенных духов может вызвать оживление, бодрость, у других — раздражение или грустное, подавленное настроение, вплоть до головной боли.

Душистые вещества воздействуют на периферические окончания обонятельного нерва, расположенного в слизистой оболочке носа, который в свою очередь посылает импульс в центральную нервную систему. Поэтому ароматы и влияют на самочувствие человека.

Чудесные запахи розового масла и ванили, например, делают ритм нашего дыхания ровнее и спокойнее, повышают температуру кожи, понижают артериальное давление. Запах муску-



женной кожей. Натуральные и искусственные шелковые ткани, синтетика плохо удерживают запах духов, хлопчатобумажные ткани — немного лучше. Дольше всех сохраняют ароматы шерсть, мех, бархат, плюш — словом, натуральные ворсистые ткани. Другая немаловажная деталь: духи,

дезодорант, не забывайте — запах дезодоранта должен идеально подходить к духам. Если ваши духи настолько оригинальны, что вы не можете подобрать к ним дезодорант, тогда используйте тальк или попытайтесь приобрести дезодорант без запаха. И старайтесь помнить о том, что в

Для дискотеки лучше подойдут духи, имеющие холодный и свежий аромат. Не следует забывать и о цвете вашего платья: к белому или светлому больше всего подходят мягкие и легкие духи, с черным прекрасно сочетаются терпкие, строгие запахи, низкие по тону.

Со временем наше обоняние привыкает к одному и тому же запаху, иначе говоря, адаптируется, и мы почти перестаем его ощущать. Женщинам иной раз кажется, что стойкость тех или иных духов стала хуже. Это неверно. Просто нужно время от времени менять марку любимых духов.

Милые женщины, помните, что в использовании духов нужно соблюдать меру: никогда не «обливайтесь» ими, иначе аромат духов потеряет свою прелесть.

Достаточно всего лишь нескольких капель, нанесенных на виски, за ушами, сзади на шею (под волосами), впадину между ключицами, на запястья рук. И, конечно же, духи следует наносить только на чистую кожу — после принятия ванны или душа. В противном случае их аромат будет искажен пусть и едва ощутимым, но все-таки запахом пота. Нежелательно наносить духи на платье: на ткани от этого может остаться пятно. Отдешивать рекомендуется внутренние швы платья, костюма или нижнего белья.

Многие современные девушки и женщины очень внимательно следят за всеми изменениями, которые происходят не только в линиях одежды



как и платье, всегда должны быть «к лицу». Покупая их, конечно же, прежде всего нужно ориентироваться на свой вкус. Но не только. Необходимо помнить и о своем возрасте, и о внешности и о цвете волос. Молодым женщинам и девушкам подходят ароматы нежные, легкие, светлых тонов (запахи весенней природы, морской свежести, цитрусовых фруктов). Пожилым дамам лучше всего пользоваться духами пряными, с «перчинкой» (к примеру, запахи ночных тропических цветов, пряных трав). Старайтесь выбирать духи, аромат которых гармонировал бы с естественным запахом вашей кожи. Если вы собираетесь на работу, лучше всего побрызгаться только дезодорантом или слегка надушиться духами. Если вы используете и духи, и де-

Французские парфюмеры советуют наносить духи в самый последний момент, когда вы уже в «полной боевой готовности».

транспорте и на работе вас окружают люди. Среди них есть немало таких, которые по каким-либо причинам не переносят сильных запахов духов. А в тесном помещении, особенно плохо проветриваемом, даже приятный аромат может вызвать раздражение, утомление, снизить работоспособность. Нежелательно пользоваться духами с резкими, навязчивыми или очень сладкими запахами летом, особенно если вы идете в театр, ресторан или на вечеринку. Чтобы не испортить себе и своим соседям по столу аппетита во время обеда или ужина, не смачивайте перед едой руки, волосы или шею духами.

обуви, но и в направлении аромата духов. Правда, здесь мода не так переменчива, как, скажем, в одежде. В последние годы заметнее стала тяга к природным запахам свежей зелени, трав, лесных и полевых цветов, хвои, экзотических растений, а иногда и фруктов. Наслаждаясь этими ароматами, человек чувствует себя здоровее, бодрее.

Конечно, выбор духов — дело личного вкуса, но вы будете чувствовать себя значительно лучше и увереннее, если аромат ваших любимых духов будет доставлять удовольствие не только вам, но и окружающим.

Елизавета Юрьева

Помните замечательный
фильм-оперетту
«Летучая мышь»,
где мать учит дочку
«строить глазки»?
Как же это делается?

«В угол, на нос, на предмет...»

У зеркала

Сначала вы как бы пытаетесь за-
глянуть в уголок вашего глаза (ле-
вого или правого — все равно), за-
тем переводите взгляд на кончик
носа, а уже потом — на обожжае-
мый объект мужского пола.

Между прочим, эта изящно прове-
денная манипуляция будет иметь ус-
пех, если... Если вы владеете искусс-
вом макияжа глаз, а то ведь и оконфу-
зиться недолго. Вы можете возра-
зить: какое там еще искусство, все
очень просто — наножи тени, подве-
ди глаза карандашом и накрась рес-
ницы тушью. Но спешим вас разоча-
ровать: для придания выразительно-
сти и пленительности взору вам, до-
рогие дамы, просто необходимо
знать, какие у вас глаза (цвет в дан-
ном случае не имеет никакого значе-
ния). Ведь неумелым оформлением
самой выразительной части лица и
бровей можно все только испортить!
Если вы с нами согласны, то не оста-
нетесь равнодушными к советам «Хо-
зяюшки» на сей предмет.



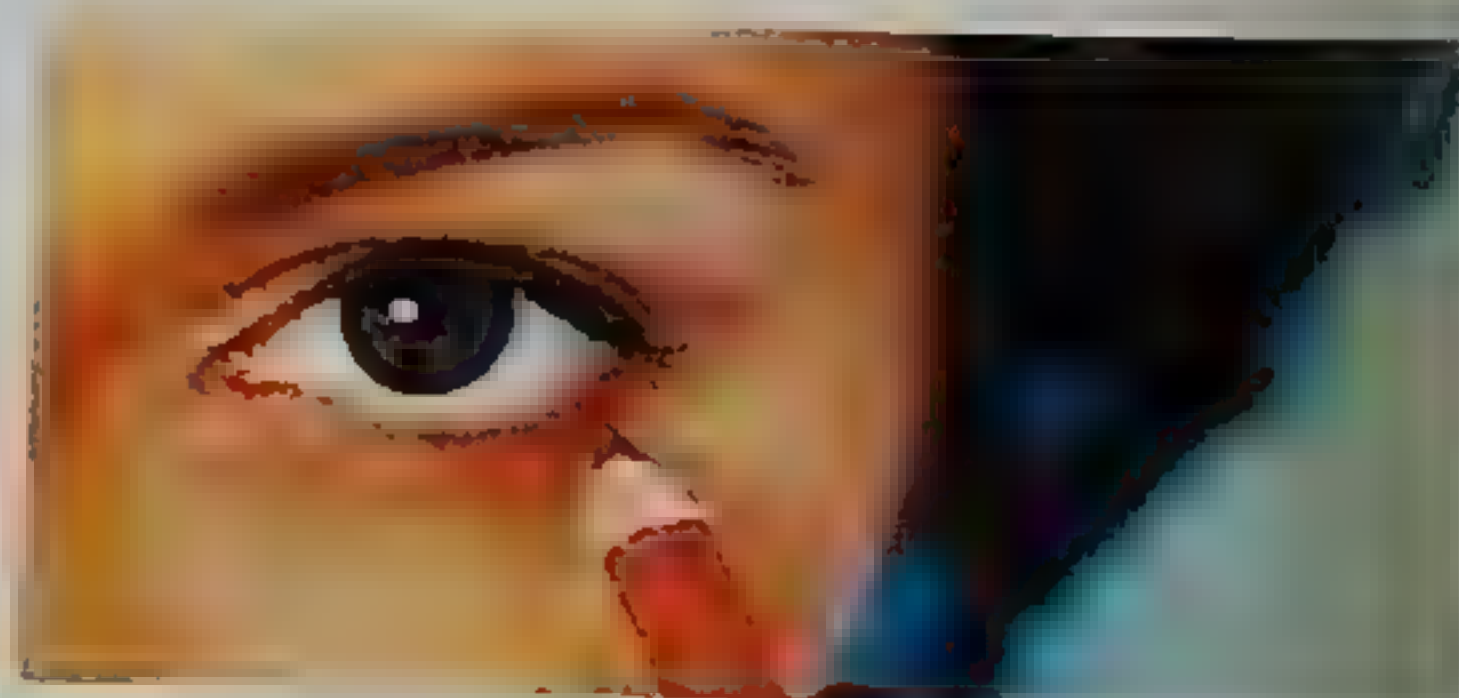
Брови

Макияж глаз начинается с бровей. Для
этого подкорректируйте их пинце-
том, затем для придания формы спе-
циальной щеточкой нанесите на бро-
ви бесцветную тушь или гель, после
чего мягкой и тонкой кисточкой или
карандашом для бровей подкрасьте

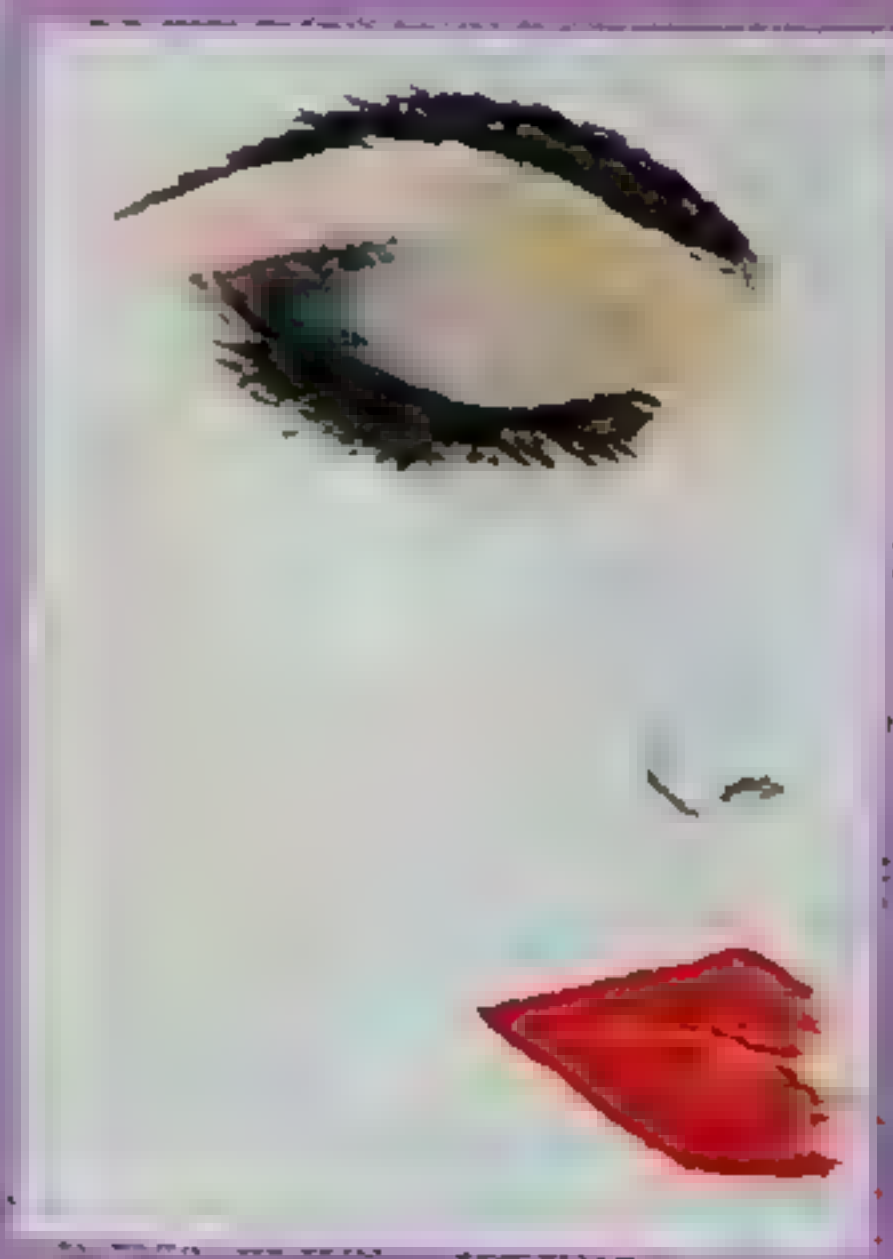
их и расчешите нежными размаши-
стыми движениями вверх — это при-
даст «открытость» взгляду. Если вы за-
метили, что у вас после коррекции все
же не получилась идеальная форма
бровей, то не закрашивайте их одной
сплошной чертой, а нанесите мягким
карандашом несколько тонких штри-
хов, имитирующих волоски. Если
брови получились «опущенными»,
приподнимите их вертикальными
штрихами теней от ресниц до нижне-
го края брови.

Глаза

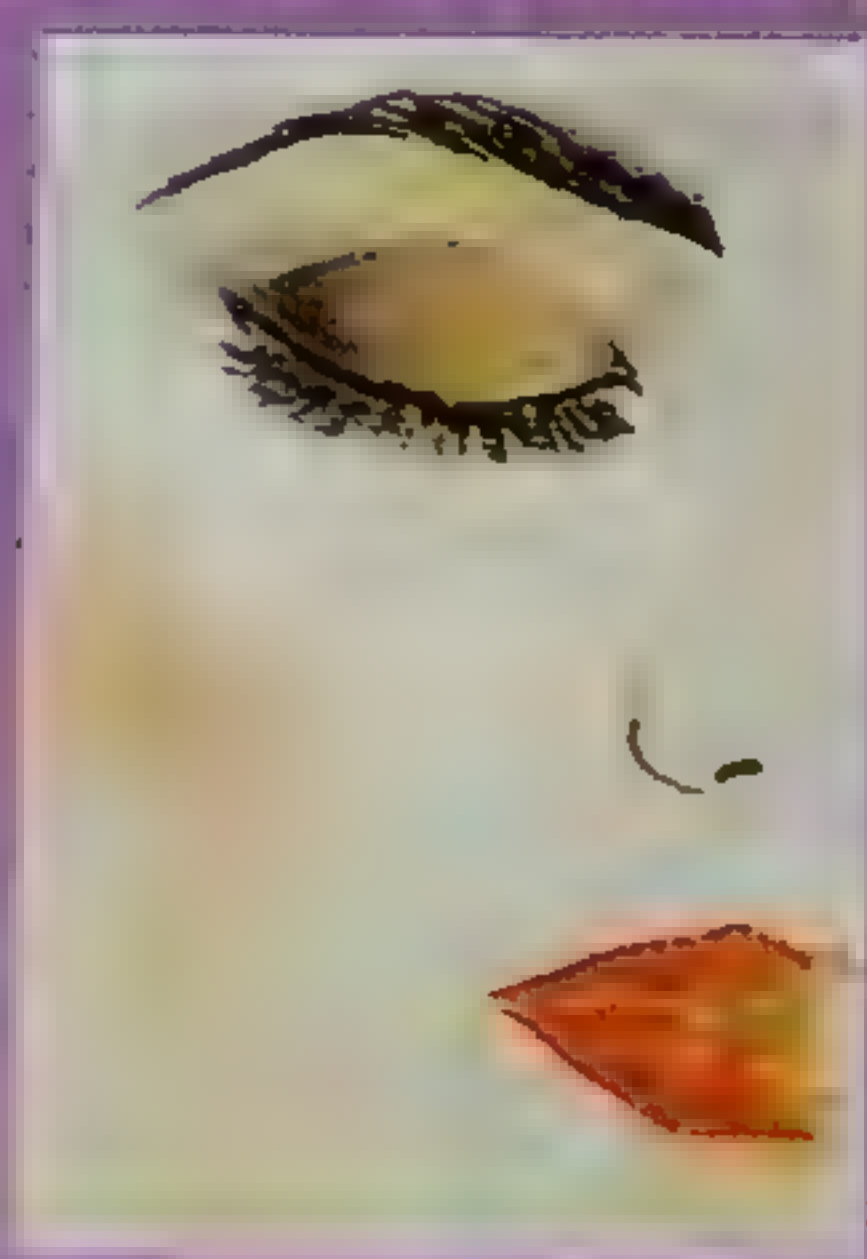
А теперь мы предлагаем вам сесть пе-
ред зеркалом и внимательно изучить
свои глаза. Допустим, вы заметили,
что они у вас



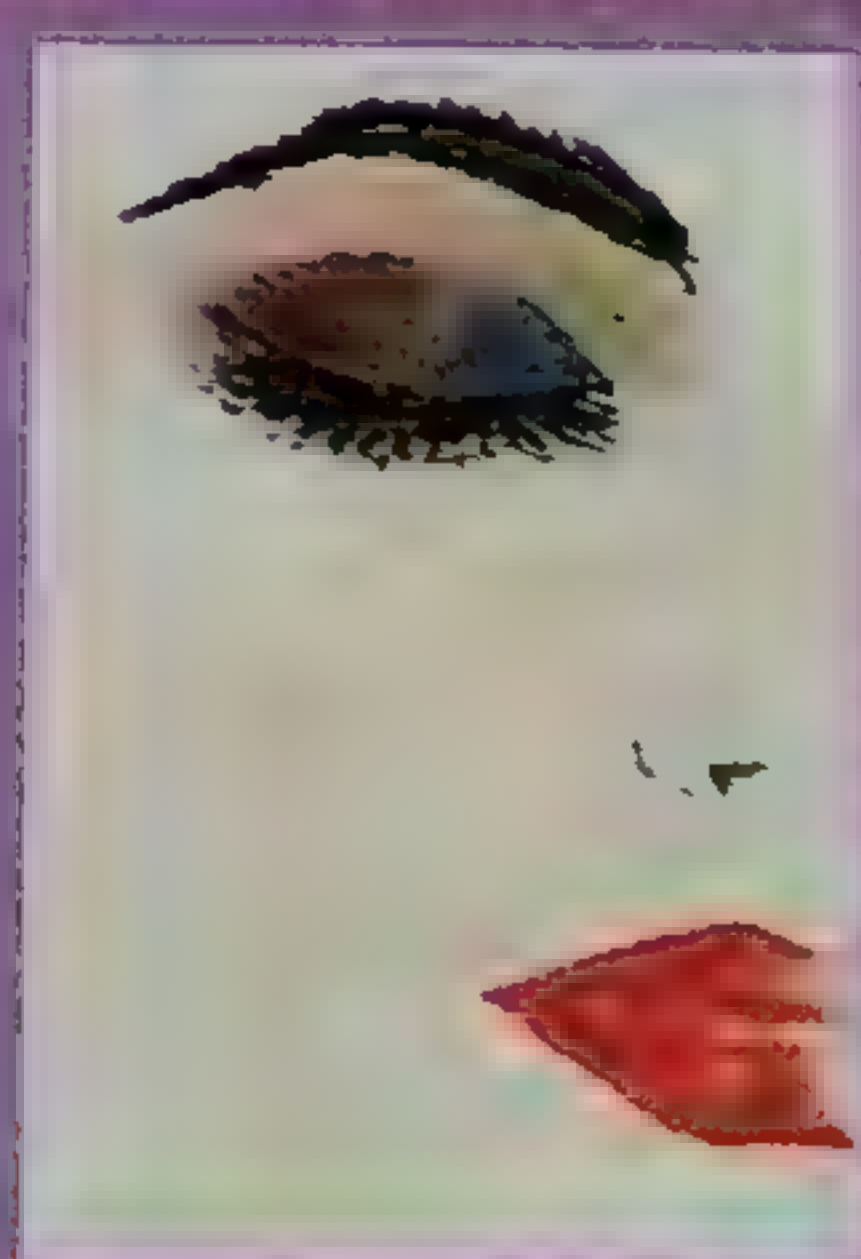
Цвет глаз и кожи, который принято различать тип лица по времени года



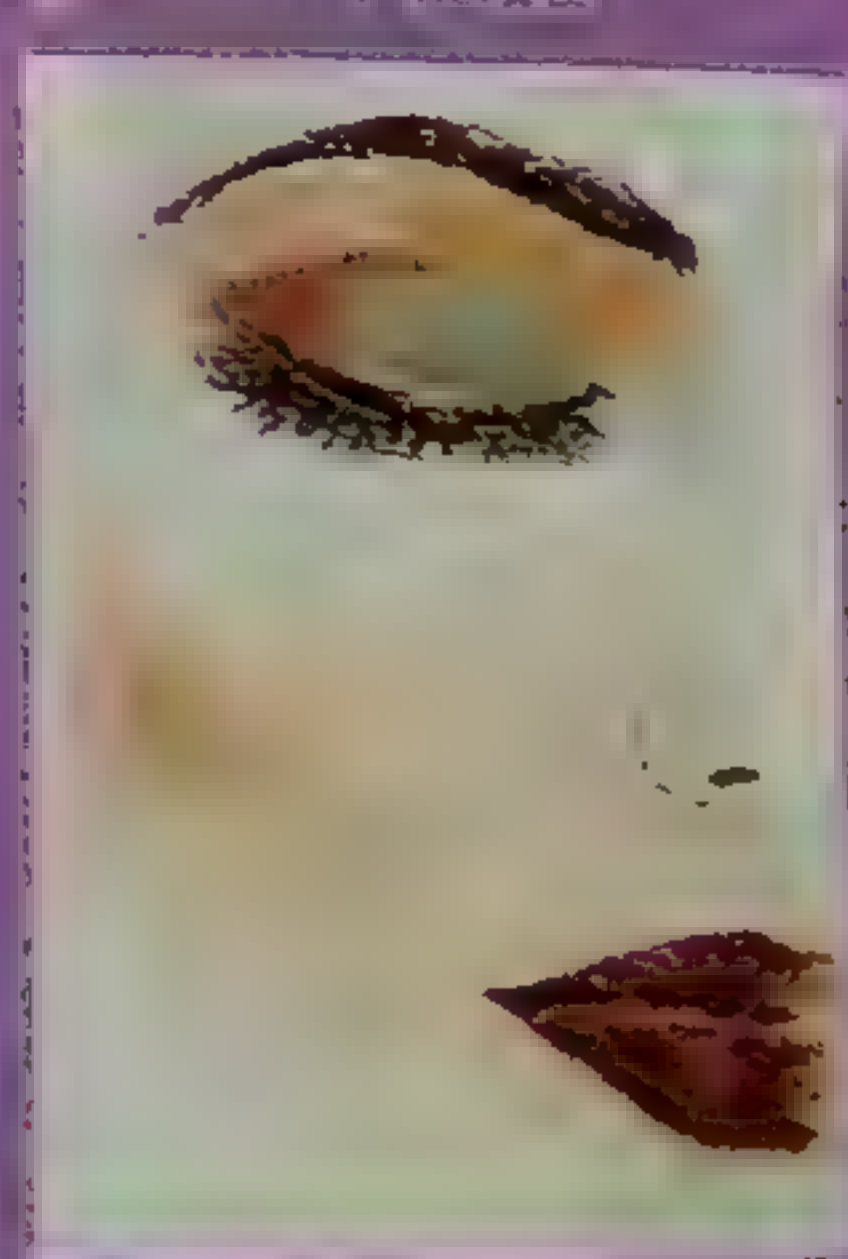
— Если у вас светлая
кожа, светлые глаза,
светлые волосы, вы
весняночка.
Вам подходят
розовые, персиковые,
лиловые, фиолетовые,
голубые, бирюзовые,
зеленые, желтые,
коричневые, черные
тона макияжа.



— Если у вас светлая
кожа, светлые глаза,
светлые волосы, вы
летняночка.
Вам подходят
розовые, персиковые,
лиловые, фиолетовые,
голубые, бирюзовые,
зеленые, желтые,
коричневые, черные
тона макияжа.



— Если у вас светлая
кожа, светлые глаза,
светлые волосы, вы
осенняя.
Вам подходят
розовые, персиковые,
лиловые, фиолетовые,
голубые, бирюзовые,
зеленые, желтые,
коричневые, черные
тона макияжа.



— Если у вас светлая
кожа, светлые глаза,
светлые волосы, вы
зимняя.
Вам подходят
розовые, персиковые,
лиловые, фиолетовые,
голубые, бирюзовые,
зеленые, желтые,
коричневые, черные
тона макияжа.

Рисунки Светланы Ратовой, фотографии SIPA/SEL



тени растушевывать на середине и внешнем крае века, а светлые — у внутренних уголков глаз;

— **широко расставлены.** Рекомендуется оттенить внутреннюю, ближнюю к носу сторону века темными тенями строго по линии от брови к глазу;

— **миндалевидные.** В этом случае коррекция не нужна: у вас идеальная форма глаз. По желанию с помощью штриха или тонкой кисточки-апликатора можно акцентировать форму глаз.

Ресницы

— Если вы хотите подчеркнуть красоту ресниц, завивайте их при помощи специальных щипчиков: зажмите ресницы на середине длины, подержите пару секунд, затем отпустите. Нельзя держать зажим близко к веку и нажимать им слишком сильно.

— Если вы хотите увеличить объем тонких ресниц, нанесите на них тонкий слой пудры, перед тем как накладывать тушь.

Тушь наносится сначала на нижние ресницы, затем — на верхние. Кстати, хотим предупредить: не увлекайтесь водостойкой тушью и тушью с эффектом тяжелого объема. От этого ресницы быстро начнут выпадать, а кожа век вокруг глаз — краснеть и шелушиться. Этими видами туши нужно пользоваться только по мере необходимости: в первом случае — бассейн,

— **глубоко посажены.** При макияже таких глаз нужно учитывать, что самым светлым пятном должен стать центр века, то есть красить веки рекомендуется светлыми, блестящими тенями, а под бровью — темно-коричневыми или черными;

— **выпуклые.** Их можно сделать менее заметными, если на все веко нанести темные тени, причем на середину более темный тон. Светлые тени в данном случае кладутся под бровью;

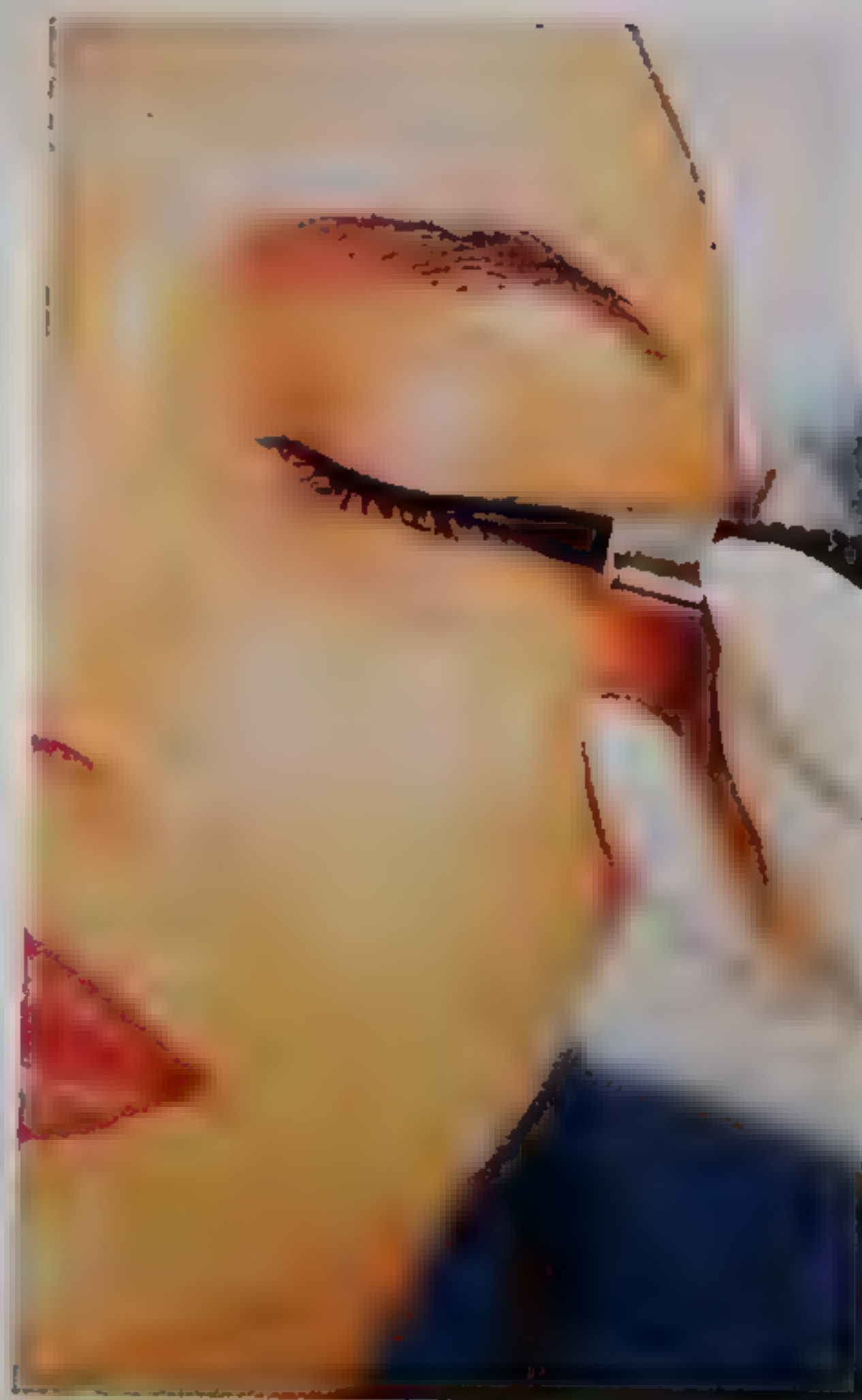
— **круглые.** Их рекомендуется удлинять темными тенями, наложенными на внешнюю часть верхних век, начиная с середины века к уголкам глаз, и растушевывать в сторону внешнего края глаза;

— **маленькие.** Увеличить их форму нужно за счет светлых теней;

— **раскосые.** Их лучше красить темными тенями по складке века, не заходя на опущенный участок, затем хорошо оттенить брови;

— **близко посажены.** Нужно темные

Начиная макияж, запомните его главное правило — он должен быть искусным: дневной — мягкий и естественный, вечерний — яркий, выразительный, смелый.



речка, море; во втором — вечерний поход в театр, гости и так далее. А вот удлиняющей тушью можно пользоваться без опасения.

Надеемся, что наши советы помогут вам стать неотразимой и умело пользоваться правилом: **в угол, на нос, на предмет** — и тогда вам не будет равных в умении «строить глазки».

Ольга Романова

Престестному женскому
личик (независимо
от возраста) всегда
требуется эффектное
оформление — модная
и красивая прическа.

Прическа модного цвета

«Дорогая «Хозяюшка»! Я считаю себя современной женщиной, так как всю жизнь стремилась следовать моде. Могла сшить из старых вещей новую и опять прекрасно выглядеть. А теперь вот растерялась — как одеться, а особенно причесаться, не знаю. Очень прошу: расскажите, какие прически сейчас в моде?»

Ольга Ситнова, пос. Искра, Курганская обл.

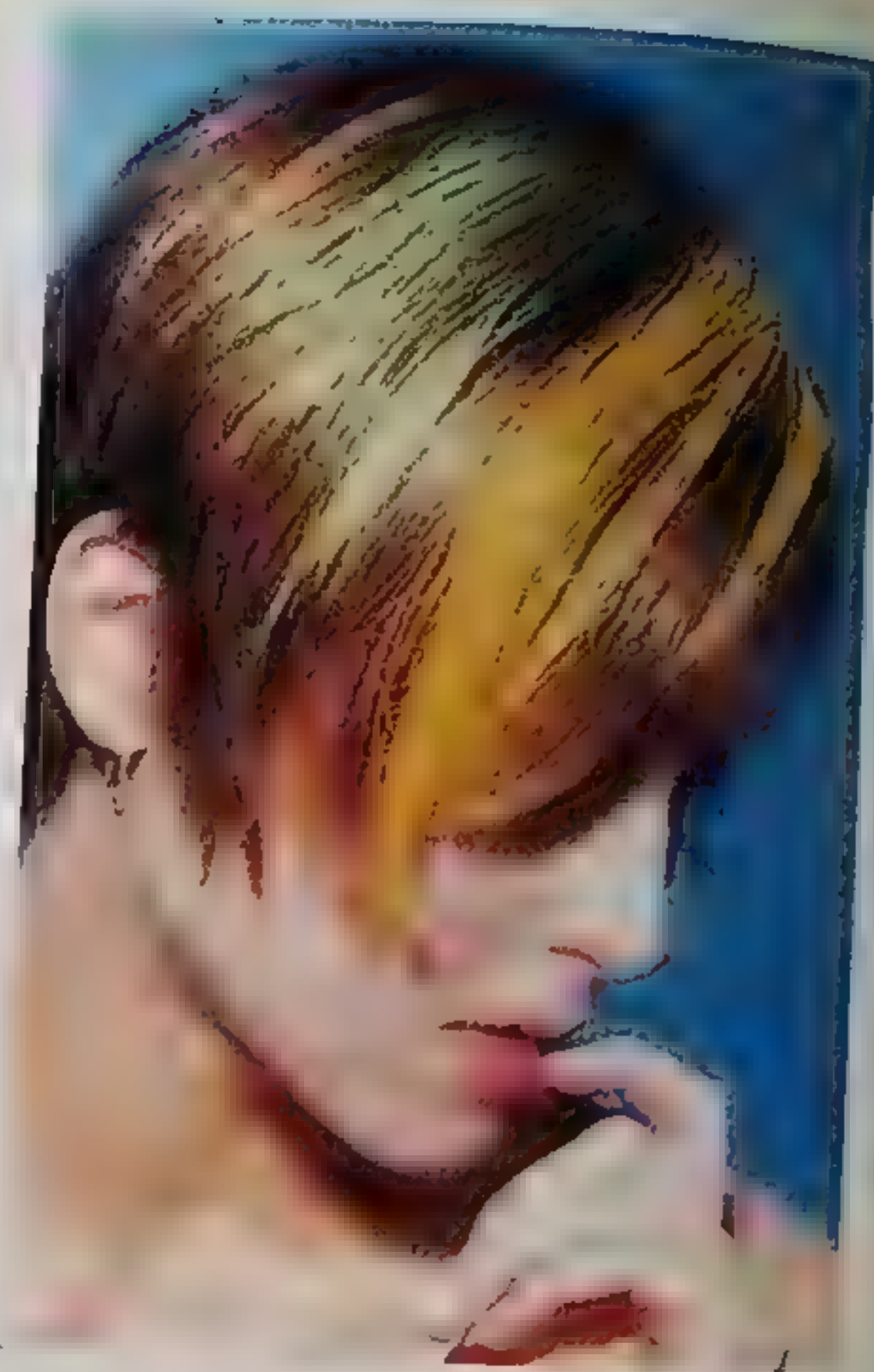
«Здравствуй, любимая «Крестьянка»! У меня к тебе большая просьба. Мне бы очень хотелось узнать, какие прически и стрижки носят в этом году?»

Ольга Вайтюкевич, постоянная читательница из Белоруссии.

Любая женщина прекрасно знает, какой магической силой обладает удачно выбранная прическа. Ведь меняется не только внешний облик женщины, но и ее внутренний настрой — появляется уверенность в себе, блеск в глазах, легкость в общении и многое

мастером. Ведь специалист лучше знает, к какому типу волос относятся ваши и что для них лучше.

Немаловажное значение в этом году придается и цвету волос. В моде — крашенные волосы. А особой популярностью у законодателей моды пользует-



Прическа должна сочетаться и с классическим строгим костюмом для офиса и в то же время быть универсальной, чтобы перед «выходом в свет» быстро ее изменить, поменяв укладку.

другое, столь необходимое для ощущения счастья. Но это, как говорится, лирическое отступление. Теперь о главном: прическа и мода.

Какие же волосы наиболее модны в этом сезоне? Да такие же, как и во все времена — блестящие, здоровые и ухоженные, независимо от того, длинные они или короткие. А самое главное, что добиться такого результата сейчас не составляет труда, так как дефицита в средствах по уходу за волосами нет. Парфюмерная промышленность всего мира наперебой предлагает российским женщинам различные бальзамы и кондиционеры, лечебные и питательные шампуни, кремы, лосьоны, маски и так далее.

Так что выберите то, что вам по вкусу, и результат, как говорится, налицо, то есть на голове. Если привыкли полагаться на себя, а не консультироваться с мастером, то все вышеперечисленные средства то, что вам нужно. А если хотя бы раз в месяц посещаете парикмахерские салоны, то лучше выбирать себе шампуни и другие косметические средства, посоветовавшись с



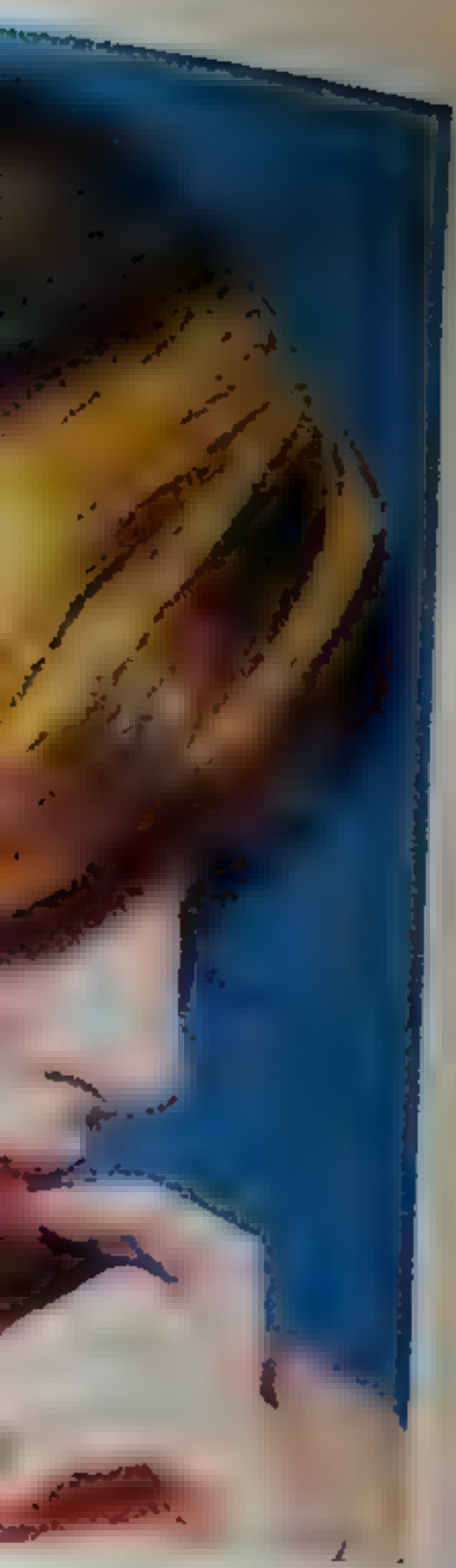
ются экстравагантные цвета с красными оттенками: «красно-медный», «интенсивно-красный», «красное дерево», «гранат», «рубин», «вишня». Либо совсем темные: «черное дерево», «слива», «баклажан», «ежевика».

Конечно, если вы всю жизнь носили, допустим, русые волосы, то перекраситься в ультрамодный цвет, как говорится, и хочется, и колется. Хотя бы

потому, что нет уверенности, что красители не подведут. Но тут мы можем смело утверждать: современные краски для волос совсем другие по качеству, чем те, которыми пользовались во времена Кисы Воробьянинова. Его намерение перекраситься в «радикально-черный» цвет обернулось... Впрочем, вы сами знаете чем. И изготавливают современные краски не в Одессе на Малой Арнаутской, где, как известно, делают всю контрабанду, а в престижных лабораториях известнейших парфюмерно-косметических фирм мира. Но все же косметологи и специалисты по волосам советуют не злоупотреблять перманентом, а волосы красить не чаще одного раза в две недели. А если вы все же сомневаетесь, купите понравившуюся краску для волос в магазине и отправляйтесь в салон. Там вам точно скажут, стоит ли ее использовать.

Конечно, мы не можем обойти вниманием и блондинок, ведь светлые оттенки волос от «скандинавского» до «золотистого» по-прежнему актуальны, правда, подобные виды краски рекомендуются только тем женщинам, у которых свои, «родные» волосы — светло-русые.

Не сходит со сцены в этом году и мелирование, то есть выкрашивание прядей волос в светлый цвет по всей



ности, что кра-
тут мы можем
сменные крас-
тне по качест-
ользовались во
ьянинова. Его
ться в «ради-
обернулось...
те чем. И изго-
е краски не в
тской, где, как
онтрабанду, а в
риях извест-
осметических
осметологи и
и советуют не
нтом, а воло-
ого раза в две
омневаетесь,
раску для во-
яйтесь в са-
с, стоит ли ее
йти внима-
светлые от-
вского» до
му актуаль-
краски ре-
енщинам, у
волосы —
году и ме-
дирование

начиная с корней. Это так на-
емое классическое мелирова-
которое подходит опять-таки
щинам с русыми волосами. По-
мо классического, появилось и
правагантно мелирование — бе-
концы волос при темном цвете
их (включая черный) на корот-
х стрижках. Получается эффект
рнобурки».

нит сезона — окрашивание прядей
нос в различные цвета, включая зе-
еные, красные, голубые и так далее.
то же касается длины и формы во-
ос, то тут есть где развернуться воо-
ражению. В нынешних прическах
модной считается любая длина: от
«ежика» до «пояса». Но все же акцент
делается на стрижку средней длины
с каре и баками. Укладывают такую
прическу так: концы подкручивают
вверх, а саму голову гладко уклады-
вают. И не забывайте, что для хоро-
шей укладки нужно тщательно про-
мыть голову. Чтобы вы смогли
хорошо справиться с этой задачей,
порекомендуем руководствоваться
следующими правилами:

Фотографии Игоря Примака, SIPA/SEL

1. Наносите шампунь, начиная от кор-
ней волос по всей длине, ведь именно
у корней скапливаются ороговевшие
частицы и жир.
2. Мойте волосы теплой водой, кото-
рая разрушает образовавшиеся жиро-
вые отложения, а ополаскивайте про-
хладной, приглаживающей микро-
скопические чешуйки волос.
3. При ополаскивании длинных волос
разделяйте их по прядям от лба к шее,



таким образом, чтобы обильные
струи воды пропитали к коже головы.

4. Кондиционер или бальзам-ополас-
киватель следует наносить так:
— при кудрявых волосах любой дли-
ны — на корни волос, расчесывая ред-
ким гребнем по всей длине;
— при стрижке средней длины —
только на концы волос;
— если волосы длинные, бальзам-
ополаскиватель наносится на концы
до мытья шампунем, чтобы не спуты-
вались. После мытья — на середину
волос (то есть начиная с затылка, рас-
чесывая щеткой).

Кучерявые нынче в моде?..

*«Каждый день собираюсь на работу и
все время опаздываю из-за волос. Они
у меня очень непослушные: уклады-
ваю их разными муссами, гелями, при-
меняю народные средства, а волосы
так и не распрямляются. Поэтому
решила написать вам, в надежде на
помощь. Наверняка есть способ рас-
прямления кудрей, только я его не*

**Для того чтобы распрямить непослушные кудри,
вам потребуются: горячий фен
большой мощности, гель для укладки волос
сильной фиксации и крупные щетки.**

*знаю. Если знаете вы, пожалуйста,
напишите...»*

**Ольга Голубева,
пос. Дергачи, Саратовская обл.**

Кудрявые волосы, как известно, при-
носят много хлопот: их трудно мыть,
расчесывать, укладывать, а уж сделать
вечернюю прическу... Сколько сил и
времени она потребует! Как же с ними
бороться?

Итак, приступим...
Во-первых, хорошо промойте голо-
ву и промокните махровым поло-
тенцем так, чтобы с волос не капала
вода. Затем на влажные волосы, на-
чиная с корней волос до кончиков, с
внешней и внутренней стороны на-
несите толстый слой геля, распрям-
ляя и разглаживая волосы у корней
руками или щеткой. Включите фен и
попытайтесь «протянуть» волосы из-
под низа через плоскую щетку, на-
правляя сопло фена к корням волос,
которые нужно тщательно просу-
шить. Щетку держите не за ручку, а за
лопатку, как следует натягивая пряди
волос. После этой процедуры отде-

лите верхние волосы и закрепите за-
жимом на макушке. Нижние разде-
лите на прядки не шире длины круг-
лой щетки. Каждую прядь поочеред-
но накрутите на щетку снизу и про-
тяните до середины, хорошо ее про-
сушивая феном, от корней к концам,
чтобы волосы пригладились. После
того как вы просушите таким обра-
зом каждую отдельную прядку волос,
намажьте ладони блеском или спе-
циальным воском для волос и при-
гладьте руками концы прядей, а уж
потом всю поверхность волос.

Если вы все сделаете правильно, то
результат вас обрадует, волосы станут
гладкими и блестящими.

И еще одно незаменимое правило. Для
того чтобы эта красота сохранилась в
течение всего дня, старайтесь не рас-
чесывать волосы, а лишь приглаживать
их, предварительно (слегка) смазав ла-
дони гелем для укладки. И ни в коем
случае не пользуйтесь лаком для волос
в аэрозоли. От него ваша кучерявость в
момент восстановится.

Если у вас длинные волосы и вы не

хотите полностью распрямлять свои
кудряшки, а оставить их только на
кончиках волос, а саму голову сде-
лать аккуратной и гладкой, то суще-
ствует и другой способ стрижки и ук-
ладки такой прически. Начнем со
стрижки. Волосы тщательно расче-
шите, затем пряди на затылке рас-
пределите так, чтобы они гладко ле-
жали на спине, и подстригите их по
одной длине. Остальные пряди под-
ровняйте по этому уровню. Проде-
лывайте эту процедуру каждые 5–6
недель. Теперь укладка: вымойте го-
лову и просушите ее полотенцем. За-
тем на влажные волосы нанесите не-
много лосьона для укладки или мус-
са, а после сушки — капельку воска на
верхние пряди. Соберите волосы на
затылке в пучок и взбейте их так, что-
бы они свободно ниспадали с плеч.
Выберите одну переднюю прядь, на-
крутите ее на палец и, сбрызнув ла-
ком, оставьте в свободном полете. В
результате вы получите аккуратную и
гладкую головку с романтическими
локонами на плечах.

Ольга Романова

Как вы думаете,
что объединяет женщин
всего мира, кроме, конечно,
известного шампуня?
Борьба с целлюлитом!

Что такое целлюлит и как с ним бороться

Это красивое слово способно привести в трепет даже самую выдержанную и стойкую даму. Ведущие косметологи не понаслышке знают, сколько трудностей возникает у женщины, если она в течение всей жизни пытается сохранить стройную фигуру и безупречное тело. Что и говорить, почти со всеми изъянами женской фигуры можно бороться, кроме целлюлита. Но не путай-

внимание уделяют только излишку жировых клеток. Тем не менее всем известно, что даже худая и стройная женщина может страдать целлюлитом. Кстати, мало кто знает, что целлюлит нередко появляется у девочек уже во время полового созревания. Стопроцентный вариант его появления — беременность, менопауза.

— Говорят, что избавиться от целлю-

лита можно с помощью специального массажа. Так ли это?

— Действительно, специальный эстетический массаж — чудодейственное средство в борьбе с этой проблемой. Но не каждая женщина может себе позволить такое удовольствие — пройти специальный антицеллюлитный курс массажа: это довольно дорого. Поэтому, чтобы расширить действие новой системы, разработаны специальные средства, с помощью которых женщина может в домашних условиях избавиться от прилипчивого врага ее тела.

Только один процент женщин из ста не подвержен целлюлиту. И тем не менее бороться с ним можно и нужно.

тес, его при помощи различных ухищрений можно сделать почти невидимым, а вот избавиться — увы и ах! И все же косметологи не отчаиваются. Нет ни одного института красоты, будь то в Нью-Йорке, Лондоне или Москве, в котором не разрабатывалась бы целая система борьбы с целлюлитом. В Париже, например, в одном из таких институтов разработана специальная, поэтапная антицеллюлитная методика массажа. В институте работает одна из ведущих французских специалистов в этой области, **Сабин Когран**. Наш корреспондент **Ольга Романова** встретила с ней в Москве, куда Сабин приехала на несколько дней по приглашению российских косметологов.

— Сабин, вы отдали борьбе с целлюлитом годы жизни, знания, опыт, словом, изучили проблему досконально. Скажите, пожалуйста, что же это за «страшный зверь» и откуда он берется на нашу голову (вернее, тело)?

— Целлюлит — это жировые отложения под кожей, делающие ее бугристой, неровной и похожей на апельсиновую корку. Существуют три основные причины его возникновения. Это, во-первых, слишком большое скопление жировых клеток (в основном на бедрах, животе и ягодицах). Во-вторых, недостаточная упругость кожи, в-третьих, плохая циркуляция крови. Очень часто женщины в борьбе с целлюлитом забывают вторую и третью причины его возникновения и все



Фотография Игоря Примака

У зеркала

Интересно, что же это за средства?

Такие средства делятся на 3 группы: гели, кремы и масла-тоники.

Пожалуйста, расскажите поподробнее о каждом из них.

Гель мы рекомендуем женщинам, у которых стадия целлюлита не очень запущенная, то есть он возник недавно. Гель помогает устранить жировые бугорки на ягодицах и бедрах. Как я уже говорила, не только у полных, но и у худых женщин в результате растяжения тканей и потери упругости кожи появляются капшоты — видимые неровности жировых отложений. Наиболее эффективны гели, содержащие натуральный компонент гарциния, расщепляющий жировые клетки. Этот активный компонент наряду с другими буквально в считанные дни укрепляет кожу на ягодицах и бедрах. Она становится гладкой, как при подтягивании, а жировые отложения на этих проблемных участках почти незаметны. Хочу еще отметить, что при использовании этого геля появляется ощущение свежести и легкости, так как он тонизирует кожу, улучшая ее кровообращение. То есть гель оказывает тройное действие: расщепляет жиры, убыстряет кровообращение, что, в свою очередь, помогает быстрее выгнать расщепленные жировые клетки из организма.

— Как же лучше, а точнее сказать, правильное пользоваться гелями с гарцинией?

— Хочу сказать сразу, что чуда ждать

есть женщины, которые очень трудно просыпаются, для них утренние процедуры неприемлемы: чашка кофе, легкий макияж — и на работу. Таким «совам» я рекомендую пользоваться гелем вечером, после ванны или душа. В любом случае эта процедура должна превратиться в удовольствие.

Все антицеллюлитные средства необходимо наносить регулярно утром и вечером и в достаточном количестве, т. е. весьма обильно.

— А если целлюлит уже запущен?

— Для полных женщин, страдающих целлюлитом, предназначен омолаживающий ферментный крем. Главное — не махнуть на себя рукой! Ведь даже при округлых формах упругое тело выглядит привлекательно! Ферментный крем обладает очень быстрым подтягивающим действием, при этом кожные ткани тонизируются. Похожим эффектом разглаживания обладает и третья группа средств борьбы с целлюлитом: укрепляющее масло-тоник со 100%-ным содержанием растительных экстрактов. Помимо этого, оно обладает исключительной фильтрующей способностью: удаляя излишки воды, облегчает обмен веществ. Это масло, считают французские женщины, возвращает стройность ногам.

— А что же делать очень полным женщинам?

— Это самая большая проблема. Согласитесь, что очень некрасиво соче-

щие коже упругость. В результате подтягивания кожа становится упругой и гладкой.

Если действовать по полной программе — а многие женщины так и делают, — то эффект будет потрясающим. Например, с утра — гель, вечером — массажный крем.

— Вы сами видели женщин, получивших желаемые результаты действия и геля, и крема?

— Да, я видела таких женщин. Они делали самомассаж проблемных участков кожи, лежа в кровати, всего по 20 минут в день. Но при этом у них талия за 2 месяца уменьшилась в размере в два раза. Крем-тоник рекомендуется использовать (не в качестве массажного, разумеется) беременным женщинам, ведь во время беременности происходит накопление жиров, а он препятствует слишком быстрому нарастанию жировых клеток.

— Нужно ли сочетать такую пассивную борьбу против целлюлита (гели, кремы) с активными занятиями спортом?

— Это, конечно, не помешает, но если мы просто достаточно двигаемся и нормально высыпаемся, то любая косметическая процедура, естественно, будет действовать на тело лучше.

— Расскажите, что сулит нам будущее? Идет ли работа по созданию новых эффективных средств борьбы против целлюлита?

— Конечно. Новый вид продукции готовится в сотрудничестве Франции, Бельгии и Швейцарии.

— Используете ли вы в своих препаратах химию?

— У нас политика: только все натуральное! Если в природе невозможно найти нужный нам эквивалент, только в этом случае можем применить химический элемент. Но природа настолько богата, что мы всегда находим все необходимое.

— Могут ли российские женщины приобрести все вышеперечисленные антицеллюлитные препараты?

— Безусловно. Средства от целлюлита доступны и по цене, и по достигаемости, так как продаются во многих наших магазинах, а не только в Москве и Санкт-Петербурге.

Чтобы добиться оптимального результата в борьбе с целлюлитом, нужно ежедневно делать гимнастику и пить достаточное количество воды.

не надо, за один сеанс видимого эффекта вы не получите, поэтому один тюбик геля рассчитан на один месяц регулярного его применения. А еще лучше пользоваться им месяца 2–3 без перерыва. Важно и то, с каким настроением вы проводите эту процедуру. Если для вас она превратилась в тягостную обязанность, то вы все равно рано или поздно ее забросите. И, естественно, смешно в данном случае говорить о каком-либо результате.

— Нужно ли придерживаться какого-нибудь режима в наложении геля?

— Совсем не обязательно. Хотя, конечно, им лучше пользоваться с утра. Но

тание полноты и целлюлита. И для того чтобы вернуть женщине былую стройность, создан крем с двойным эффектом похудения, который способствует удалению излишков жировых отложений и предупреждает появление новых чрезмерно округлых форм.

Есть женщины, у которых целлюлит уже «застарелый». В таком случае мы скорее всего будем рекомендовать крем массажный. При массаже улучшается кровообращение и жировые клетки с помощью ингредиентов крема быстро выводятся. Ведь в его состав входят самые эффективные растительные компоненты, придаю-

Как же сделать кожу
неподвластной
действию времени?

Кому нужны эти морщины

У зеркала

Многие женщины старше пятидесяти все реже и реже поглядывают на себя в зеркало, а со временем и вовсе отчаиваются, перестают следить за собой: морщины, складки, пятна — разве с ними повоюешь?

Оказывается, все не так уж безысходно, необходимо только уделить этому внимание, время и, конечно, сильно захотеть. Сегодня поток информации по уходу за кожей огромен, и легко в нем потеряться. Попробуем упорядочить, скомпоновать и определить, чем мы можем себе помочь.

Немного анатомических подробностей

Кожа (эпидермис) состоит из двух слоев: эпителия и более глубокого слоя собственно кожи (дермы). Дерма в свою очередь состоит из пучков коллагеновых и эластичных волокон белковой природы, которые, переплетаясь друг с другом, создают подобие сети. Именно от их качества, состояния зависят упругость, мягкость, эластичность, а следовательно, молодость кожи. Здесь также располагаются сосуды, обеспечивающие питание эпидермиса.

Образование клеток происходит в самом глубоком слое. Затем они выталкиваются в вышерасположенные слои. Проходя свой путь к поверхности, клетка ороговеет. Этот путь занимает около двух недель. На поверхности клетка живет также около двух недель, после чего слущивается. Следовательно, эффект средств ухода за кожей будет виден не ранее, чем через месяц, когда клетка, сформировавшись под их влиянием, проживет полный цикл. Ученые обнаружили, что процесс старения кожи начинается сразу после полового созревания.

Старение кожи — это возникновение морщин, борозд, дряблости век, мешков под глазами. Кожа становится тоньше, прозрачнее, теряет эластичность. Изменяется цвет — в желтизну. Появляются пигментные пятна, прыщи. Повышается способность кожи впитывать лекарственные и дру-

гие вещества. С возрастом снижается количество осязательных рецепторов, а к 75 годам — даже на 1/3. Кожа становится сухой, стянутой, теряет способность удерживать влагу. Сальные железы уже менее активны и вырабатывают меньше жира, соответственно уменьшается количество защитных жирных кислот на поверхности кожи, а значит, ее устойчивость к инфекции и воздействиям внешних раздражающих факторов.

Снижается количество и качество дермы, а со временем она разрушается, отчего кожа теряет свою упругость. Замедляется обновление клеток, уменьшается иммунитет кожи,

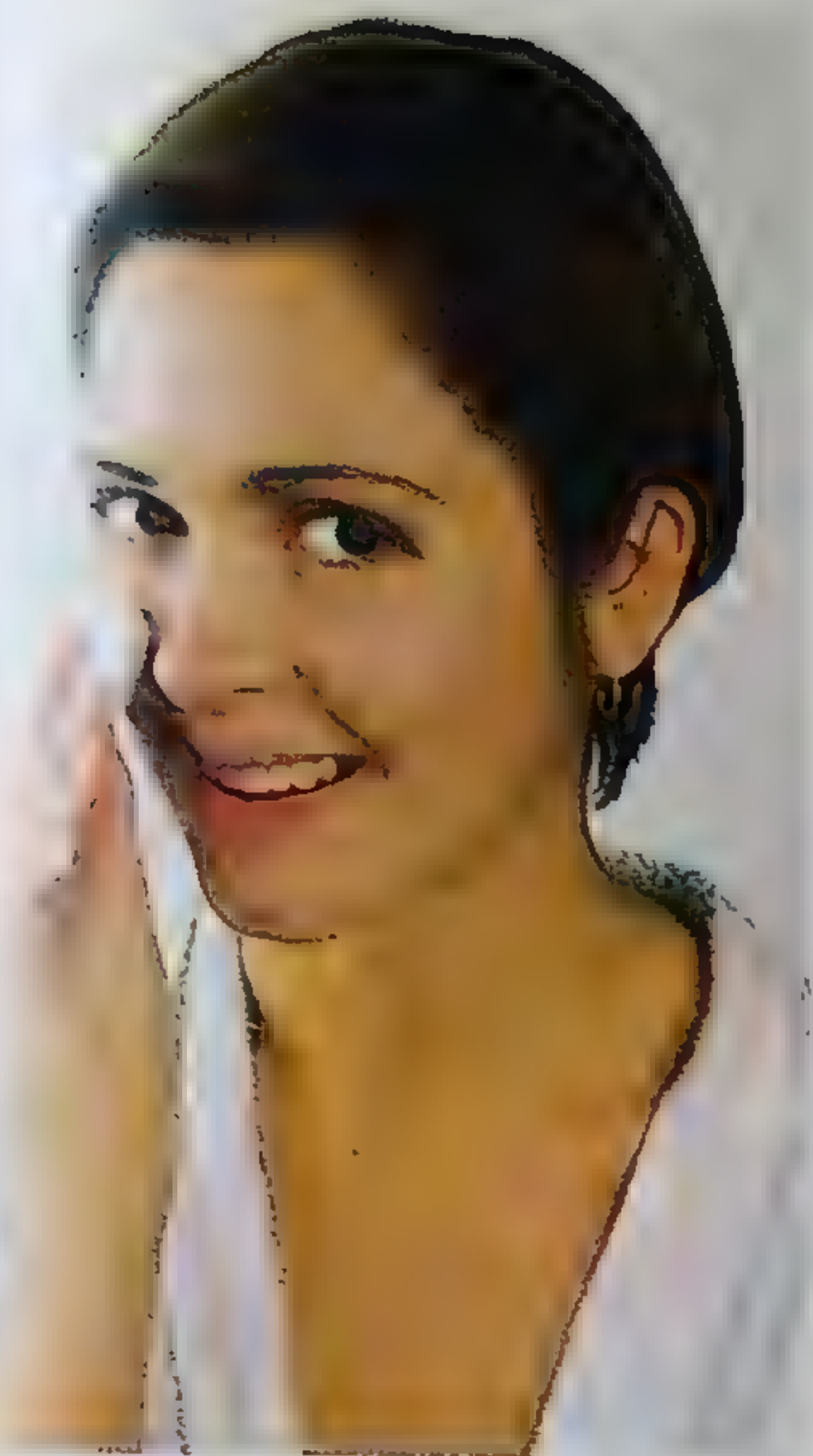
ухудшаются кровообращение, дыхание и обмен веществ, повышается количество вредных веществ в коже. Клетки наружного слоя эпидермиса плотнее спаиваются между собой, что затрудняет их отшелушивание. Особенно изменяется кожа в местах, которые длительное время подвергались неприятным воздействиям, давлению, солнечным лучам — она теряет эластичность, блеск, рельеф, запах. Конечно, все вышеуказанное происходит постепенно, но тем не менее с 15–17-летнего возраста необходимо начинать ухаживать за кожей, что, несомненно, продлит ее молодость и красоту.

Это надо знать:

- В первую очередь необходимо научиться нежному обращению с кожей, нанесению косметики мягкими прикосновениями, не дергая и не растягивая ее.
- Умывание холодной водой стимулирует кровеносную и лимфатическую системы, увлажняет, восстанавливает мягкость. Умывайтесь утром, а также обрызгивайте кожу перед применением косметических средств. Используйте спрей с водой для увлажнения кожи, особенно при сухом воздухе и летом.
- Кусочек шелка, смоченный холодной водой, устраняет мешки под глазами.
- Кожа любит пар: он способствует нормализации работы сальных желез, очищает и помогает омоложению.
- Вытирать кожу лица следует нежными, промокающими движениями во избежание растяжения. Лучше пользоваться мягким махровым полотенцем: оно хорошо впитывает влагу и не травмирует кожу.
- При подборе косметических средств руководствуйтесь золотым правилом «не навреди», ведь дешевые, беспорядочно покупаемые и применяемые средства могут лишь ухудшить состояние, а экономия обернется необходимостью еще больших трат на лечение последствий. Обратитесь к специалисту-косметологу для определения типа кожи и ее потребностей. При покупке косметики обратите внимание, указан ли состав средства и результат клинических проверок. Ко-



нечно, отдастся предпочтение косметике, содержащей натуральные компоненты. Лучше подбирать средства ухода одноименной фирмы, обеспечивающие правильное сочетание необходимых компонентов. Беспорядочно подобранные средства могут при взаимодействии оказать нежелательный эффект. Косметика не должна раздражать кожу, напротив — оставлять приятные ощущения свежести, мягкости и чистоты. Около 70% женщин имеют чувствительную кожу, поэтому рекомендуется использовать косметику, подходящую для нее.



ланс влаги в коже, смягчает и разглаживает ее, устраняет ощущение сухости и стянутости.

ЗАЩИТА с помощью специального защитного маскирующего крема предотвращает вредное воздействие внешней среды.

Все перечисленные процедуры обязательны, лучше проводить их уже лет с 14–16, но вообще начать никогда не поздно.

Обязательным для поддержания молодости кожи является использование **СОЛНЦЕЗАЩИТНЫХ** кремов.

Если не ухаживать за кожей, вы не скроете свой возраст, даже если у вас безупречный макияж, ультрамодная прическа и элегантный «прикид».

Уход за кожей любого типа должен включать следующие этапы:

ОЧИЩЕНИЕ — пенки, гели смывают жир, пыль с поверхности кожи. Очищающее молочко обеспечивает глубокую очистку от косметики, пота и грязи. Уделяйте особое внимание уходу за кожей под оправой очков, периодически удаляйте с оправы пыль.

ОТШЕЛУШИВАЮЩИМ действием, кроме очищающего, обладают маски, удаляя ороговевшие клетки с поверхности, освежая и омолаживая кожу. Скрабами рекомендуется пользоваться аккуратно, предварительно проконсультировавшись со специалистами во избежание повреждений кожи.

ТОНИЗИРОВАНИЕ снимает усталость, освежает, увлажняет кожу, что очень важно для поддержания ее в хорошем состоянии.

Расел Хант, супермодель, утверждает: «Секрет моей молодости в моей коже. Я покрываю ее маской из тертого огурца и отдыхаю, расслабившись, 10 минут».

УВЛАЖНЕНИЕ с помощью различных дневных и ночных кремов поддерживает и восстанавливает ба-

Во избежание преждевременного старения оберегайте кожу от прямого действия солнечных лучей и ветра даже в пасмурный день.

Солнце сушит, способствует образованию свободных высокоактивных радикалов, отрицательно воздействующих на структуру клеток кожи, повышает образование пигмента меланина, что в больших количествах не рекомендуется.

Не забывайте использовать средства для защиты от ожогов кожи детей с 4–6 лет. Продолжительность пребывания на солнце от 15–20–30 минут до 5 часов. Помните: ваш солнцезащитный крем — одно из первостепенных средств против старения.

Постоянная строгая диета может способствовать образованию морщин, лишая кожу необходимых питательных веществ. С этой и с многих других позиций **ДИЕТА** должна быть умеренной и постепенной.

Особенно необходимы для кожи витамины А, Е, С:

А — помогает развитию и регенерации кожной ткани. Содержится в моркови, шпинате.

Е — борется с вредными факторами, ускоряющими старение кожи. Его много в орехах, авокадо, шпинате, зелени.

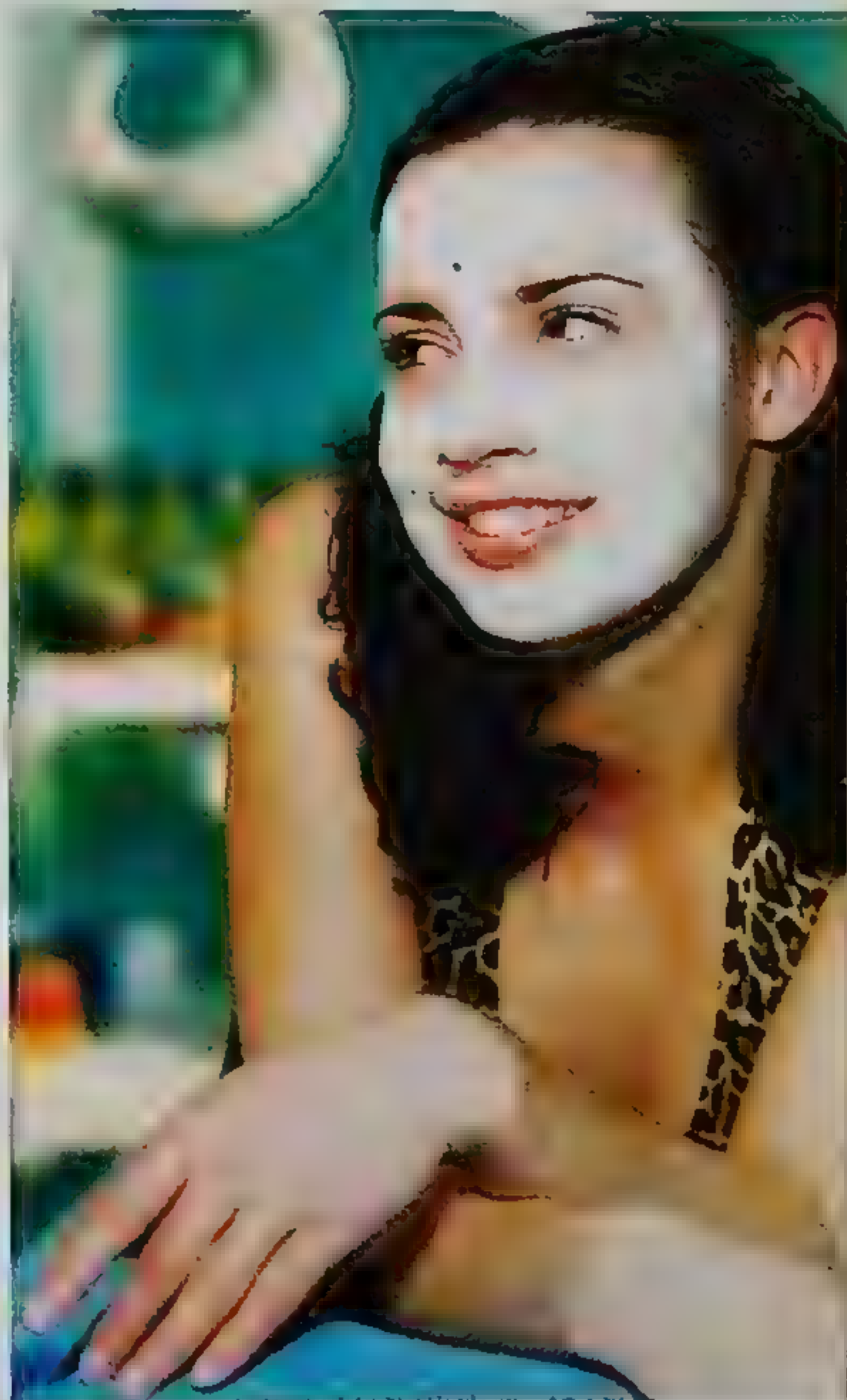
С — участвует в синтезе коллагена, по-

вышающего эластичность кожи. Им богаты цитрусовые, зеленый перец, киви, черная смородина, цветная капуста. Болезни всего организма отражаются на коже, особенно опасны нарушения в пищеварительной, нервной и эндокринной системах.

Стресс снижает защитные функции кожи, сушит, истощает энергетический запас клеток.

Некоторые лекарственные препараты имеют нежелательное побочное действие, на кожу в том числе, ускоряя старение.

Многие моющие средства, синтетические материалы, искусственные волокна меняют электростатику и химиче-



ские соотношения на поверхности кожи, делают ее слабой и дряблой.

Конечно, вредно курение, делающее кожу слабой, серой и тонкой.

Морская соль и ветер обезвоживают и сушат кожу.

Мороз и холод тоже высушивают ее. Чтобы сохранить свежесть кожи, необходимо использовать жирные кремы. Кремы на гелевой основе не годятся, так как вода, входящая в их состав, замерзает на морозе.

Представим себе, что наша кожа — нежный цветок, растение и так же, как они, нуждается в питании, влаге, свете, заботе и любви.

Усиленная мимика ведет к образованию ранних морщин, особенно на лбу и в носо-губной складке

А на кожу ног негативно действует не пропускающая воздуха обувь, например, резиновая.

Провентрируйте помещение. Не спите в слишком теплой комнате: это вызывает потерю жидкости и мешки под глазами. Поставьте около батареи емкость с водой или заведите комнатные растения для устранения сухости в квартире.

Чтобы защитить кожу от времени, позаботьтесь о ней

- Гимнастика для мышц лица, улучшающая кровообращение, повышающая тонус, ведет к постепенному обновлению мышечной ткани, активизации ее функций, что недостижимо даже при самом заботливом уходе. Эффективно сочетание ее с другими косметическими процедурами.

- Массаж предупреждает вялость и дряблость кожи, препятствует появлению складок и морщин, воздействует на сосуды, нервы, секреторный аппарат.

- Восстановительные средства для стареющей кожи разнообразны. Они содержат ряд веществ, повышающих ее жизнеспособность. Познакомимся с некоторыми из них:

1. АОК-кислоты: лимонная, молочная, винная, яблочная, салициловая. Они разрушают белковые связи плотно спаянных клеток эпидермиса, способствуя их отшелушиванию и обновлению.

2. Липосомы — мембранные шарики, переносящие глубоко под кожу питательные вещества.

3. Антиокислители — они способствуют нейтрализации свободных радикалов, вызывающих преждевременное старение кожи.

4. Энзимы защищают кожу от агрессивных влияний. Это и ферменты, которые являются катализаторами химических реакций, и чрезвычайно важные вещества, замедляющие старение, и важные компоненты в самой коже и косметических средствах. Их функции разнообразны: отторжение погибших клеток кожи, защита от солнца и т.д.

Надеемся, что наши советы помогут вам оставаться молодыми!

Мария Ульянова,
косметолог

Вика Цыганова: «Костюм? По настроению...»

Почему все женщины без исключения любят сериалы?

Давайте будем друг с другом открытее. Мы смотрим их в первую очередь потому, что нам приятно видеть красивые женские лица, нам интересно, какие наряды носят героини, как у них уложены волосы, как сделан макияж и т.д. Ведь героини «мыльных опер», так же как и отечественные звезды кино, телевидения, шоу-бизнеса, всегда безупречно выглядят. И нам тоже хочется выглядеть так. Поэтому мы и решили на страницах нашего журнала открыть новую рубрику, в которой российские «звезды» будут делиться с вами секретами своей привлекательности.

Первой гостьей новой рубрики стала популярнейшая эстрадная певица Вика Цыганова.



Вы, конечно, заметили, что имидж певицы в последнее время очень изменился. На смену галифе и кителю пришли совсем другие наряды. Она стала более нежной, женственной. И дело совсем не в том, что Вика изменила себе.

Нет, она осталась сама собой. Ведь и раньше на своих сольных концертах она только в первом отделении работала в галифе, во втором же появлялась в маленьком черном платье.

Просто эпатажный полувойенный стиль был более ярким, запоминающимся в те бурные годы перестройки и путчей.

Певица считает, что художник всегда должен отражать время, в котором ему приходится жить. Но какие бы страсти ни раздирали Россию, женщина всегда должна оставаться женщиной, а не «останавливать коней на скаку».

Несмотря на все настроения нашего общества, Вика Цыганова и в галифе, и в платье всегда остается удивительной, обворожительной, красивой, молодой, эффектной на сцене и в жизни. В общем, безукоризненной красавицей.

Как же ей удастся так потрясающе выглядеть? Об этом наш корреспондент и побеседовала с певицей.

— Вика, ваш сценический образ сильно отличается от повседневного?

— Что касается съемок, концертов, то я работаю с визажистом. Это не потому, что я не в состоянии сделать грим самостоятельно, у нас даже был такой предмет в театральном институте, просто я считаю, что каждый должен быть профессионалом в своем деле. Я не могу рассчитать все светотени, изменить форму губ, глаз, это — дело визажиста.

— А в повседневной жизни вы косметикой не пользуетесь?

— Почти. Только подкрашиваю ресницы и губы, причем пользуюсь гипоаллергенной тушью. Помадой раньше увлекалась красной — опять же возвращаясь к галифе, это было своеобразное триединство цвета: белая рубашка, зеленые или черные галифе и красная, яркая помада. Сейчас у меня палитра очень широкая.

Я не закидываюсь только на одном каком-то костюме или образе. У меня есть и белые, и черные, и красные, серебристые, золотые, цветные платья. При выборе костюма в основном я прислушиваюсь к своему настроению. Какое настроение — такой костюм я и выбираю. И это мне всегда помогает. Иногда на гастролях я оде-



ваюсь так, чтобы можно было выйти на концертную площадку прямо из самолета.

— Грим — это колоссальный стресс для кожи, проблем не бывает?

— Мне по наследству досталась жирная, проблемная кожа. Поэтому я практически не пользуюсь кремами, только под глазами, на шею, руки.

А вообще, для того чтобы кожа была здоровой, нужно постоянно следить



Быть «звездой» — это всегда нелегкий труд. И чем блистательнее она, — тем этот труд тяжелее. Ведь для того, чтобы выглядеть безупречно, нужно работать и работать над своим имиджем.

за печенью, регулярно проводить очищение организма.

— Но на фигуру вам жаловаться не приходится. Как вам это удается?

— Любовь, любовь и еще раз любовь!.. А если серьезно, то я никогда не ем ничего лишнего. Только то, что я хочу, и тогда, когда захочу. Стараюсь есть более легкую пищу: птицу, рыбу, зелень, салаты. Фрукты я не люблю — мне больше нравится ими любоваться, поэтому делаю соки. Свежевыжатый сок улучшает цвет лица.

— К какому типу женщин вы себя относите?

— А разве женщины разделяются на какие-то типы? По-моему, женщина на то и женщина — в ней есть все! Она и вамп, и роковая, и властная,

она же и мягкая, и нежная. Просто при каких-то определенных обстоятельствах одно качество превалирует над другими. Так, например, зачастую женщина, стремящаяся к власти — руководитель, политик, — абсолютно беззащитна в быту. Интересно, что затюканные женщины бывают очень сексуальны, а женщина-вамп может не получать никакого удовольствия от секса.

— В вас течет казачья кровь, известны ли вам «бабушкины» рецепты, которые передавались из поколения в поколение и помогали сохранить молодость и красоту?

— Действительно, моя бабушка из донских казаков, дед — сибиряк. Каких-то специальных рецептов я не знаю, но то, что мне безусловно досталось по наследству от предков, так это любовь к бане. Я считаю, что если нет сил идти в баню, то в нее надо ползти. Баня даст силы, смоем грязь и усталость души. Из практических советов могу порекомендовать контраст пара и холодной воды — прекрасное средство от целлюлита. Великолепное успокаивающее и расслабляющее средство — ванны с травами. Если нет времени или лень заваривать травы, то купайтесь в морской соли. Сейчас на плечах женщины лежит очень много — мужчины по жизни у нас немножко потерялись. Знаю, что со мной согласятся тысячи женщин —

ЗВЕЗДНЫЕ СЕКРЕТЫ

мы не умеем расслабляться. Это действительно очень трудно. Чтобы по-настоящему расслабиться, необходимо серьезно над собой работать. Как и любить, как и верить — все работа. Когда она приносит свои плоды, это такая радость! Я приучила себя не растрачивать по пустякам энергию. Я просто говорю себе: «Вика, тормози, тормози... Все равно дела на кухне быстрее не сделаются». Нужно не бояться себя пожалеть, прилечь после работы хотя бы минут на десять, поговорить сама с собой, прочитать молитву, если человек верующий. Это не рецепты, это скорее традиции.

**Нина Полуяновская,
фото из личного архива
Вики Цыгановой**

Школа выживания

В последних номерах журнала мы разучивали упражнения для определенных групп мышц. Но нельзя забывать и о гармоничном развитии всего тела. А достичь этого можно знакомым всем нам способом — утренней гимнастикой.

Многие женщины увильнивают от этих занятий, оправдывая себя катастрофической нехваткой времени. Не верьте — это самообман.

Даже если времени действительно мало, все равно не следует пренебрегать занятиями. Конечно, лучше всего заниматься организованно, то есть в группах. Благо сейчас полно мест, где вы можете себя реализовать: шейпинг, аэробика, различные группы здоровья. Нагрузки, предлагаемые в этих группах, составлены с учетом уровня физической подготовки и возраста. Конечно, не у всех есть время посещать такие занятия. Но ведь можно заниматься и дома. Хотя тут есть опасность, что после второго-третьего раза вы заленитесь и занятия сойдут на нет. Поэтому определите себе удобное время и твердо его придерживайтесь.

У некоторых женщин по утрам столько забот и хлопот, что они не успевают делать зарядку. Не стоит по этому поводу горевать. Вполне можно и на работе найти 7 — 10 минут. Такие элементарные физкультурные паузы особенно хорошо делать женщинам «малоподвижных профессий».

Если уж вы решили заниматься только дома, то делайте гимнастику перед ужином и обязательно за несколько часов до сна. Не забывайте и о свежем воздухе, и об активном отдыхе. После однообразных физических упражнений меняйте вид деятельности. Не сидите в изнеможении на стуле. Лучше сделать несколько дыхательных упражнений.

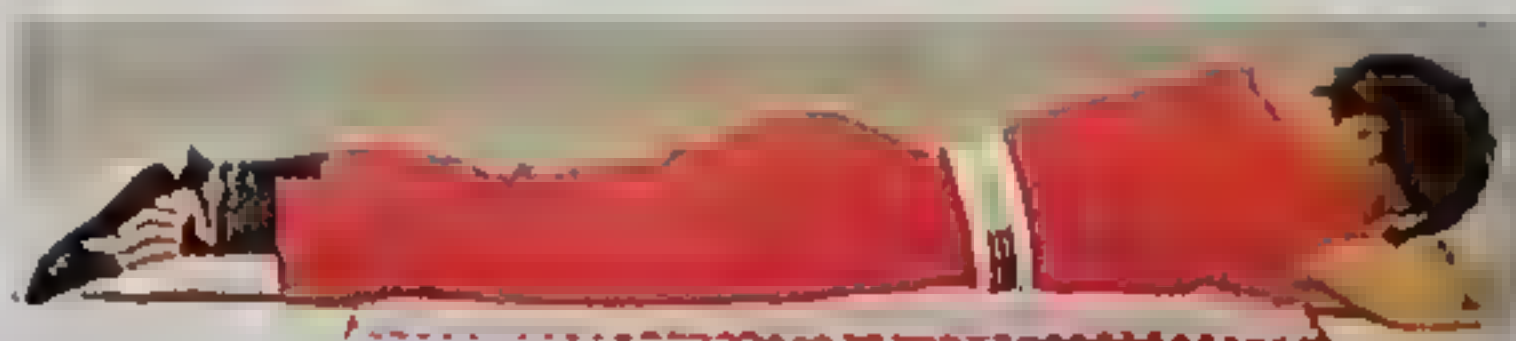
Немаловажную роль играет и то, во что вы одеты во время занятий. Ведь чтобы получить массу удовольствия и соединить, как говорится, приятное с полезным, лучше надеть красивый костюм, а не старые, потрепанные джинсы. Не нужно надевать теплых вещей, а костюм выберите хлопчатобумажный.

Занимайтесь на коврик или же надев шерстяные носки. Если дома тепло, то можно и босиком.

А теперь начинаем занятия...

Упражнения для брюшного пресса

1. Сядьте на пол, колени согните, пальцы рук переплетены за головой. С выдохом медленно отклонитесь назад, но на пол не ложитесь! Медленно вернитесь в и.п. и вдохните. Выполните несколько раз. Если вам сложно это сделать, попробуйте вытянуть руки горизонтально вперед (голову свесьте на грудь).



2. Лежа на животе, напрягите и расслабьте мышцы живота. Выполните несколько раз.

3. Лягте на спину, руки вдоль тела, стопы на себя. С выдохом приподнимите прямую ногу и одновременно голову и плечи, стараясь посмотреть на носки. Поменяйте положение ног. Вернитесь в и.п. и сделайте вдох.

Упражнения для мышц спины

1. Лягте на живот, пальцы рук сцепите за головой. На вдохе приподнимите верхнюю часть тела, удержите позу, сосчитав до 15.

Вернитесь в и.п. и выдохните.

Выполните несколько раз.

2. Лежа на спине, руки скрестите на груди, стопы на себя — вдох. Выдыхая, слегка приподнимите плечи (смотрите вверх). Медленно, возвращаясь в и.п., коснитесь пола сначала затылком, затем плечами. Ноги от пола не отрывайте. Делайте медленно.

3. Лежа на спине, на вдохе приподнимите согнутые ноги и верхнюю часть туловища и постарайтесь коснуться лбом колен. Выпрямитесь и выдохните. Прижмите руки к бедрам, слегка запрокинув голову, прогнитесь. С выдохом опуститесь в и.п. Повторите.



После выполнения упражнений отдохните, лежа на спине, ноги положите на сиденье стула.

В следующем номере мы поговорим об отдыхе, расслаблении и сне.

Портрет без маски

Объект съемки выбран и жаждет вашего внимания. Фотокамера в руках от нетерпения раскалилась чуть ли не докрасна (добела?). Готовы ли вы подарить миру шедевр?

...и да готов! А как насчет нудных теоретических познаний? Задержите палец на кнопке и послушайте вполуха. Объект вас простит. Он за это время поправит непокорный локон, стряхнет невидимые остальному миру пылинки, короче, время потратит не зря.

Так, сегодня на четвертом уроке в школе фотографии мы поговорим о портрете... Девяносто девять процентов людей свои упражнения в фотографии начинают именно с портрета. Портрет ребенка, любимой (любимого), портрет мамы и папы, портрет бабушки — вот они начальные этапы большого пути. Случаются ли неудачи? А как же! Тогда тем более есть смысл поговорить.

Добиться простого сходства нетрудно. А вот чтобы человек и внешне, и внутренне был похож на самого себя, здесь надо постараться. Задача фотографа в том, чтобы сдернуть эту маску, а именно: избавить от неестественно развязной позы или чрезмерной скованности, застывшего лица и т.д. Если, конечно, он хочет получить портрет, который понравится всем.

Есть много способов отвлекать внимание людей во время съемки. Один фотограф рассказывает анекдоты, чтобы снять напряженность человека, другой сначала щелкает пустой фотокамерой, а потом, когда наконец это напряжение исчезло, заряжает пленку и снимает. Способов много, и все они хороши!

Каждый человек имеет свою любимую позу, в которой считает неотразимыми выражение лица, поворот головы. Вот и используйте это. Попросите его сесть или встать так, как он считает нужным. А затем уже, снявшись так, как хотелось, он успокоится, расслабится и даже подыграет вам. И уж тут вы не теряйтесь. Ловите миг удачи.

При съемке старайтесь скрыть или по крайней мере не выпячивать физические недостатки человека. Легким наклоном или поворотом головы, якобы небрежно упавшим локоном можно многое исправить.

Хорошо фотографировать человека, когда он не знает этого. Тогда он без маски. Старайтесь не упускать момента, когда человек в действии и ему не до вас. Не расходуйте пленку, снимая однотипные кадры. Стремитесь к разнообразию. Помните, что по «закону подлости» самые лучшие кадры пойдут косяком именно тогда, когда осталось всего-навсего два-три кадра или пленка уже кончилась.

Особое внимание обратите на фон. Будь это кусты, стена дома или скала, следите за тем, чтобы объект съемки не потерялся, не слился с фоном. Не снимайте на очень пестрых фонах, где много цветовых пятен, иначе объект, как камешек в мозаике, затеряется среди них.

Пока на этом и закончим. Нажимайте свою кнопку!

Владимир Соломонов
фотокорреспондент «Крестьянки»

Фотографии Владимира Соломонова



жизнь фотокорреспондент

Ребенка тянет
к природе
хотя бы в виде рыбок
в аквариуме.

Четвероногий друг вместо двуногих двух

Рубрику ведет Надежда Осьминина

Большинство детей растут в каменных джунглях крупных городов. Не лужок и речка, а какая-нибудь пыльная стройплощадка оказывается малой родиной маленького горожанина.

Общаясь со своим домашним питомцем, ребенок находит и товарища для игр, и отличного воспитателя. Дети, растущие вместе с четвероногим другом, становятся более уравновешенными, открытыми и ответственными. Да и здоровья прибавится от игр с питомцем на свежем воздухе.

Кого же выбрать?

Не дарите ребенку экзотических животных, столь ныне модных. Тарантулам, крокодильчикам и лемурам место либо в родной природе, либо в зоопарке, но уж никак не в городской квартире. Дикие животные опасны, даже если это не маленький удавчик или скорпион, а всего лишь ежик: не будучи одомашнены, они в любой момент могут повести себя самым неожиданным образом. К тому же большинство диких зверюшек приезжает из жарких стран контрабандой, и никто не знает, какие болячки они принесут «на хвосте».

Так что, придя с ребенком на «Птичий рынок», сурово отвернитесь от забавной обезьянки и от тропических, размером с ладонь пауков. Ваши животные — рыбки, птички, кошки и собачки. С ними жизнь не превратится в непредсказуемую борьбу за выживание.

Может быть, **рыбки?**

В чем польза рыбок? Они умиротворяют. Злые аквариумисты мало смотрят телевизор. Завораживающая



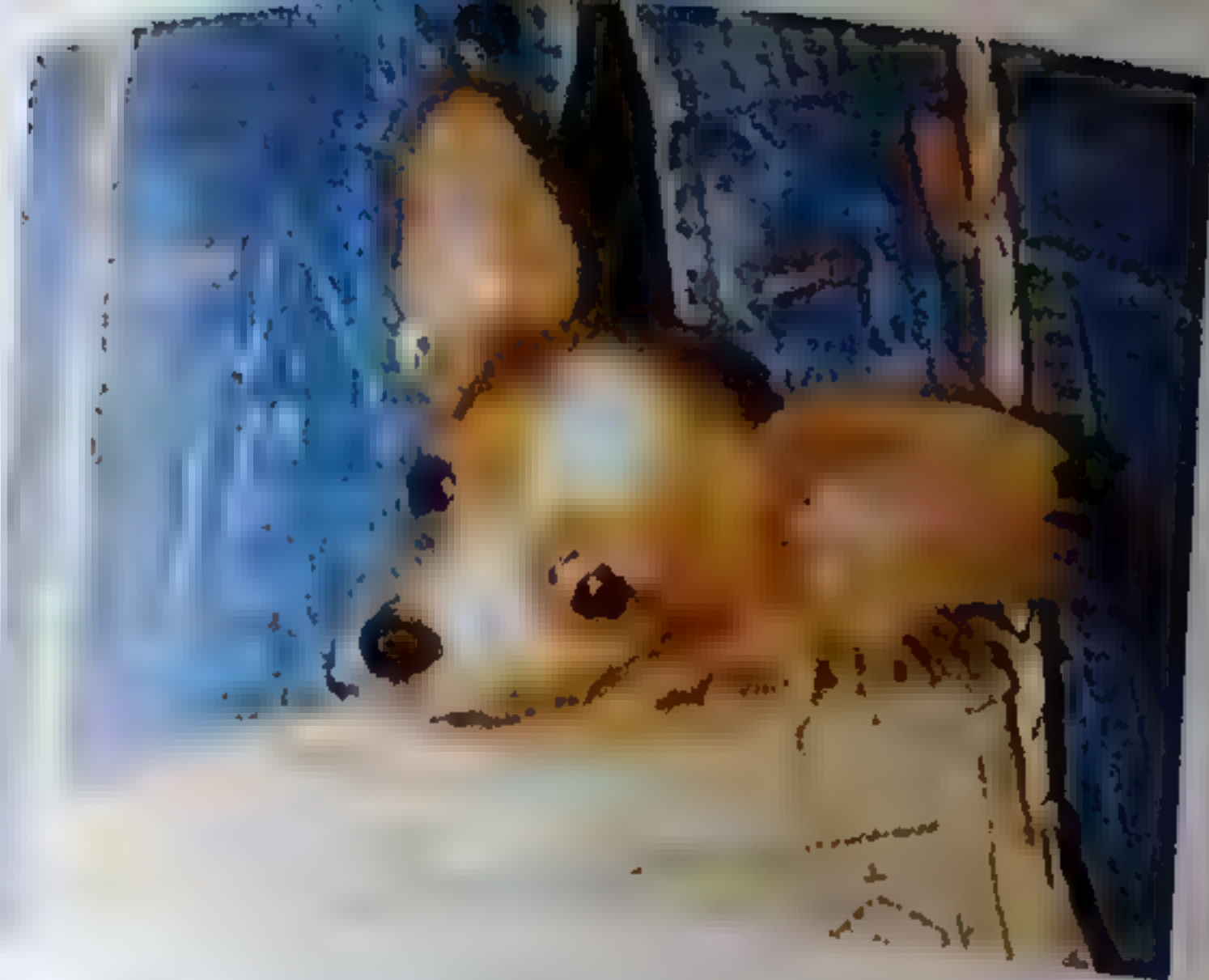
жизнь подводных обитателей интересуется их куда больше. Так что если дитя у вас дерганое, склонное к вымыванию ваших нервов, аквариум — самое то. Уход за аквариумом приучит его к ответственности: ведь кормить рыб, очищать стекла, промывать очистительный фильтр надо регулярно. Правда, дети до десяти лет с такой задачей не справятся. Рыбки — существа нежные, даже у опытных аквариумистов время от времени гибнут. Если у малыша чересчур ранимое сердце, подумайте, будет ли ему полезно видеть любимую рыбку, плавающую вверх брюхом. Еще один отрицатель-

ный момент — аллергия. К сожалению, от сухого корма для рыб она может приключиться и у детей, и у взрослых. В этом случае нужно отказаться либо вообще от рыб, либо по крайней мере от сухого корма.

А может быть, собака?

Уж кто действительно любезен детскому сердцу, так это собака. В человеке она видит вожака, безропотно подчиняется и любит самозабвенно. Это подкупает, вот почему владельцы собак намного больше «кошатников». Ни с каким иным животным ребенок не сможет так играть и





как с собакой. Дети это чувствуют, и поэтому они так настойчиво просят купить собаку. Им и придавленным урбанистическим детишкам действительно нужен такой друг, преданный, верный на предательство.

А может быть, птичка?

Предполагаем, что не все дети испытывают к ним интерес. Пользы для детского здоровья от птиц никаких нет: птичий корм, пух и перья, фекалии — классические источники аллергенов. Поэтому для аллергикам, да и взрослым тоже, следует выбирать птиц себе в дом. Кроме того, некоторые птицы в числе и популярные волнистые попугайчики, могут стать переносчиками инфекционного заболевания — орнитоза. Эта болезнь плохо поддается лечению. Вот почему так важен выбор пернатого питомца. Убедитесь в отсутствии дефектов оперения и других недостатков. Это может быть свидетельством болезни. Зато для психического здоровья ребенка птички — лучшее лекарство. Наблюдать за всегда веселыми пернатыми полезнее всего хмурым, неулыбчивым детишкам.

А может быть, кошка?

Она не побежит, весело помахивая хвостом, за палкой, брошенной ре-

бенком. Кошкина психология — сам бросил, сам и беги. Дружба с ней равноправная: «цап-царапычи» вожаков над собой не терпят. Признательность своего питомца нужно сначала завоевать, а для этого изрядно потрудиться. Такой «труд» очень полезен: нетерпимым, деспотичным натурам. Кошки любят урчать, нежась у кого-нибудь на коленях. Это создает неповторимое ощущение уюта и покоя, которое успокоит нервы ребенка лучше дюжины дипломированных психологов. С кошкой не нужно гулять — это и плюс, и минус. А вот то, что кошки царапаются, — явный минус. Есть такая «болезнь кошачьих царапин». Если заглянуть под кошкины когти, то можно увидеть в желобках у их оснований грязь, в которой и размножаются опасные микробы — хламидии. В царапину они попадают вместе с питательной средой, а оттуда могут проникнуть в лимфатические узлы и вызвать их воспаление. Впрочем, в нормальных семьях кошки спокойны и ни на кого не кидаются. Оцарапать может несмышленный котенок или взрослая кошка, которую «довели».

А может быть, хомяк?

Хомячок или морская свинка много места не занимают. Хозяев они не кусают, но и любви к ним не испытывают. Грызуны — низкоорганизованные млекопитающие, и по-настоящему играть с ними не получится. Единственная польза — учиться заботиться о живом существе. Домашний грызун — лучший друг для младшеклассников. Это тот возраст, когда дети способны искренне радоваться даже мышке. А если преподнесете хомяка подростку, рискуете сами убирать пахнущую клетку грызуна.

Вопрос назрел

Итак, вопрос о собаке или кошке встал ребром. Что делать? Соберите семейный совет. Вместе с ребенком обсудите ваши жилищные, материальные условия, здоровье, характеры и степень занятости членов семьи. Дитя клянчит «родной матерью»? Вот и проверьте: пусть ребенок с месяц поживет в режиме владельца щенка, что означает подъемы утром на час раньше обычного и получасовые прогулки в любую погоду (заодно для здоровья полезно), двукратное тщательное мытье полов в доме (щенки мочатся не только на прогулке), мытье посуды (собаки и кошки миски любят чистоту), поход в магазин за хлебом (учебный аналог педигрипала). Чудо случилось? Тогда переходите к обсуждению деталей: собака, кошка, порода, пол... Собаку лучше брать дружелюбных пород: колли, пуделя, а не что-нибудь агрессивно-сторожевое. Кошки редких дорогих пород чрезвычайно требовательны в уходе, причем настолько, что их содержание — серьезная трудная работа, а вот беспородные мурки забавны, контактны и неприхотливы. Выбросить из дома принесенного



ребенком бездомного щенка или котенка — значит нанести ему душевную травму и дать печальный урок на будущее. Поэтому, если слезы на глазах ребенка навернулись убедительно, лучше оставить приемыша. В этом случае обязательно не только отмойте четвероногое создание, но и свозите его к ветеринару — проверить на различные заболевания и сделать прививки никогда не помешает. И в любом случае пусть ребенок ухаживает за своим животным сам: это научит его ответственности, и познакомит с нуждами другого живого существа.

Денис Ковалев, врач

Фотографии Сергея Потапова, Владимира Соломонова, FOTOBANK



Не случайно в старину
чай продавали только
в аптеках. Это
прекрасное лекарство
от многих недугов.

Чай — аптека в стакане

Люди давно мечтали о целебном средстве, которое излечивало бы все или по крайней мере многие болезни. И даже придумали ему название — панацея. Однако создать его до сих пор не удавалось. Но есть на земле растение, которое является почти панацеей. Это чайное растение. Кстати, называется оно камелией.

В созревшем чайном листе содержится около 300 полезных веществ, в том числе дубильные, алкалоиды, эфирные масла, белки, углеводы, органические кислоты, минеральные вещества, микроэлементы, витамины... Даже этот неполный перечень свидетельствует о лекарственной ценности чая. Недаром говорят, что чай — аптека в стакане.

На чайных фабриках из одного и того же исходного сырья — чайного листа — производят 4 основных типа чая: черный (байховый), красный, желтый и зеленый, которые отличаются друг от друга по составу, цвету, запаху, вкусу и свойствам. Красный и



благодарно. Об этом растении в древности говорили так: «Чай усиливает дух, смягчает сердце, удаляет усталость, пробуждает мысль, не позволяет поселиться лени...»

В разных странах чай пьют по-разному. В России, например, с лимоном, а в Англии — с молоком. Чай с

пить много чая, ибо без него не мог работать. Чай высвобождает те возможности, которые дремлют в глубине моей души».

Если бы великого русского писателя в свое время спросили, можно ли назвать чай соавтором его произведений, он скорее всего ответил бы утвердительно. Кстати, дипломаты предпочитают обсуждать международные проблемы не за бокалом вина, а за чашкой чая.

Чтобы избавиться от головной боли, иногда достаточно выпить чашку крепкого сладкого чая, что, конечно, приятнее, чем проглотить купленную в аптеке горькую таблетку. Именно поэтому некоторые предпочитают чай патентованному лекарству. Но у головной боли бывают разные причины. И чай помогает не всем.

В помощь сосудам

Известно, что у людей с возрастом увеличивается хрупкость и ломкость кровеносных сосудов, в том числе мельчайших — капилляров, повышается их проницаемость, появляется опасность внутренних кровоизлияний. Чем старше человек, тем более хрупки, ломки и проницаемы его сосуды. Укрепить стенки кровеносных сосудов, повысить их эластичность, уменьшить проницаемость, снизить

«Я должен был пить много чая, ибо без него не мог работать. Чай высвобождает те возможности, которые дремлют в глубине моей души».

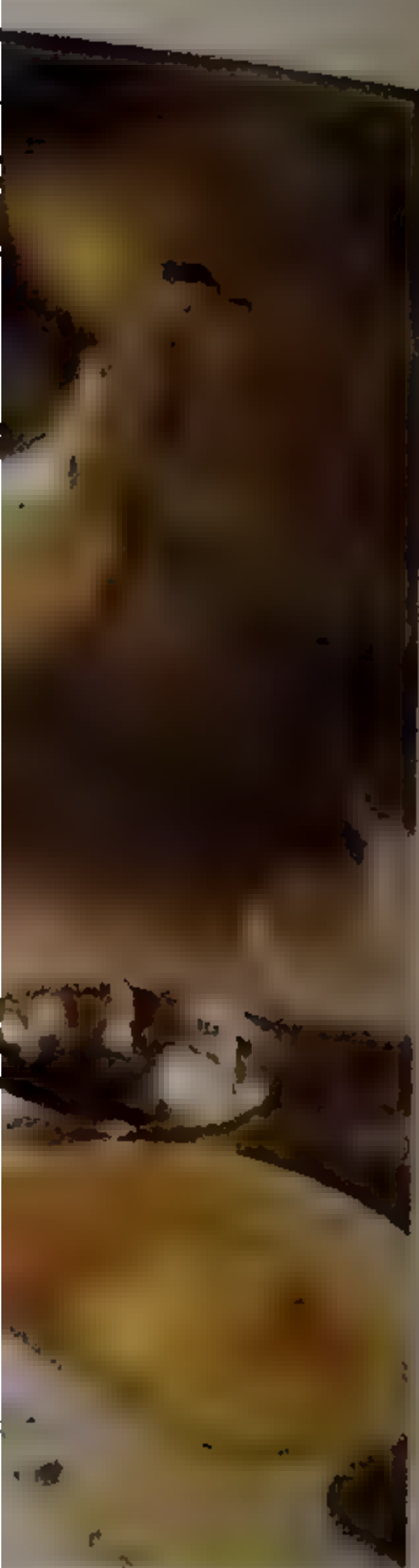
Лев Толстой

желтый являются промежуточными между черным и зеленым. Причем красный чай стоит ближе к черному, а желтый — к зеленому. Целебными свойствами обладают в той или иной степени все типы чая. Но особенно целебен зеленый. Это связано с тем, что на чайной фабрике в процессе его изготовления в нем сохраняется больше полезных веществ, чем в других типах чая. Известно, что из четырех технологических операций обработки (завяливания, скручивания, ферментации и сушки) он, в отличие от других типов чая, проходит только две (скручивание и сушку). Поэтому на вопрос, какой чай целебнее, можно ответить однозначно: зеленый. Однако и другим видам чая человечество должно быть премного

лимоном помогает бороться с усталостью, простудой и стрессом; с молоком — с дистрофией, истощением нервной системы и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Но и сам по себе чайный напиток является замечательным профилактическим и целебным средством.

Последуйте примеру Льва Толстого

Усиливая процесс дыхания, чай улучшает вентиляцию легких, благодаря чему приносит облегчение больным бронхиальной астмой и хроническим воспалением легких, а расширяя сосуды головного мозга и усиливая их питание кислородом, активизирует процесс мышления. Известно высказывание Л.Н.Толстого: «Я должен был



В него не мог
даст те воз-
млют в глуби-
го писателя в
можно ли на-
о произведе-
ответил бы ут-
дипломаты
ть междуна-
бокалом вина,
ловной боли,
пить чашку
то, конечно,
ть купленную
тку. Именно
редпочитают
карству. Но у
разные при-
всем.

Б
с возрастом
и ломкость
в том числе
ров, повыша-
е, появляется
кровоизлия-
ек, тем более
демы его со-
кровеносных
настичность,
сть, снизить

Фотографии Сергея Потапова

ность внутренних кровоиз-
можно с помощью зеленого
и пить его регулярно.
зеленым чаем отступает даже
тония. Исследования японских
показали, что у больных ги-
пертонией 1-й и 2-й степени, долгое
употребляющих зеленый чай,
мальное давление может сни-
на 10–20 единиц. Правила
готовления чайного напитка для
гипертонии несложны. Пе-
раркой сухой зеленый чай слег-
мывают теплой кипяченой во-
обы уменьшить в нем содержа-
фенна, который возбуждающе
вет на сердечно-сосудистую
ну. Затем промытый чай залива-
мятком (из расчета 3 г чая на
воды) и настаивают 10 минут.
его по стакану 3 раза в день пос-
Кстати, снижению артериаль-
давления способствует добавле-
стакан зеленого чая примерно
аскорбиновой кислоты. Общее
ство употребляемой в течение
ижности уменьшают с учетом
1–1,2 литра, чтобы не перегру-
сердечно-сосудистую систему.
кие ученые считают, что регу-
е употребление чая может сни-
степень разрушения мозговой
при таком грозном заболева-
как инсульт. Это, по их мнению,
можно с благотворным воздействи-
чая на мозговое кровообращение.
Таким образом, любители чая не за-
страхованы от инсульта, но его посл-
действия, если случится беда, у них
могут быть менее разрушительными.
Замечено, что чай благотворно влия-
ет на обмен веществ в организме. Тем,
кто его регулярно пьет, болезни, свя-
занные с нарушением обмена ве-
ществ, менее опасны. Чай, например,

**«Чай усиливает дух, смягчает сердце,
удаляет усталость, пробуждает мысль,
не позволяет поселиться лени...» —
говорили в древности.**

предупреждает подагру, характеризу-
ющуюся нарушением в организме пу-
ринового обмена.
С помощью чайного компресса сни-
мают боль от ушиба, растяжения свя-
зок, вывиха, солнечного ожога. Для
этого сухой зеленый чай варят 15–20
минут. Теплую влажную чайную гущу
накладывают на травмированное или
обожженное место и накрывают поли-

этиленовой пленкой или непромокае-
мой бумагой. Гущу периодически сма-
чивают теплым чаем, чтобы не высы-
хла и не остывала. И боль проходит.

Чтобы глаза не уставали

Когда от чего-либо, например, от чте-
ния книги в плохо освещенной ком-
нате, устают глаза, к векам в течение
15–20 минут прижимают стерильные
ватные тампоны, смоченные крепким
настоем смеси зеленого и черного
чая. Если необходимо, процедуру по-
вторяют несколько раз.
Для ускорения процесса рассасыва-
ния небольшого ячменя к нему слегка,
чтобы не выдавить, прижимают сте-
рильный ватный тампон, смоченный
крепким настоем зеленого чая.
Струей крепкого, свежего, быстро ох-
лажденного чайного настоя из боль-
шого шприца без иглы промывают
глаз при конъюнктивите.
Точно так же струей остывшего чай-
ного настоя промывают глаз, если в
него попадает какое-либо химиче-
ское вещество, например уксусная эс-
сенция, после чего закрывают глаз по-
вязкой и спешат на прием к офталь-
мологу. Показаться специалисту надо
обязательно.
Таким же способом удаляют из глаза
соринку. Можно, конечно, удалить ее
струей кипяченой воды. Но лучше
струей остывшего чайного настоя.

И простуду победит, и боль зубную усмирит

Крепкий свежий чай с лимоном, ма-
линовым вареньем или медом, осо-
бенно липовым, — прекрасное сред-
ство от простуды. Оно действует по-
рой лучше, чем патентованное лекар-

ство. Если вы простудились, выпейте
чашку такого напитка, лягте в постель
и накройтесь теплым одеялом. Озноб
быстро сменится ощущением прият-
ного тепла. 4–5 чашек в день помогут
вашему выздоровлению.

Чай является и профилактическим
средством от различных простуд-
ных заболеваний. Даже во время
эпидемии гриппа любители почае-
ничать нередко остаются невоспри-
имчивыми к вирусу.
Крепкий настой зеленого чая, в кото-
рый добавлено несколько раздавлен-
ных чесночных долек, обладает бак-
терицидными и вяжущими свойства-
ми, благодаря чему снимает зубную
боль, если его подержать во рту.
Кстати, запах чеснока изо рта можно
устранить, если пожевать щепотку су-
хого зеленого чая.
В чае содержится большое количест-
во фтора, который препятствует раз-
рушению эмали зубов и предупрежда-



ет кариес. Однако способность его за-
щищать зубы значительно снижается,
если пить с сахаром. Не случайно сто-
матологи рекомендуют больным ка-
риесом пить чай без сахара. В то же
время способность чая защищать зу-
бы усиливается, если его пить с моло-
ком. Дело в том, что в молоке имеется
вещество, предотвращающее разру-
шение зубной эмали и даже восстано-
вливающее в ней небольшие повреж-
дения. Для предохранения зубов от
кариеса полезно также полоскание
рта зеленым чаем после еды.

Борис Делтар
(Продолжение следует)



Здоровое живем

Угощаю Гигантеллой

Давно выращиваю садовую землянику Гигантелла Максима с ягодами весом до 100 г. Сорт очень интересный, но требует правильного ухода.

В двухлетнем возрасте эта земляника достигает высоты 60 см, так что на 1 м² у меня только по четыре растения. Гигантелла Максима любит солнце, лучше всего плодоносит на черноземе. От вредителей защищаю ее шелухой чеснока и лука (разбрасываю по грядкам рано весной). Когда начинается рост, обсыпаю кустики пеплом от сгоревшей соломы. Два раза в неделю проливаю (а не просто поливаю). На время цветения полив прекращаю. Один раз за сезон подкармливаю землянику навозной жижей. Любит она и хвою сосны и ели — подсыпаю под растения и как удобрение, и в качестве мульчи.

От слизней мою землянику защищают лягушки. Но если у вас на участке их нет, разбросайте вокруг каждого земляничного куста свежие опилки. Для нежного брюшка слизня они почти как острые ножи.

В конце лета удобряю растения перегнившим навозом. Поздней осенью устанавливаю на плантации палки, щиты для снегозадержания. Весной пересаживаю новые отводки. Великанша земляника дает такие уро-



жаи, что свежих ягод хватает и наесться досыта, и заготовки сделать, и на рынок отнести. Готовим из нее варенье, вино, ликер, квас.

Кроме Гигантеллы Максимы, выращиваю целый ряд крупноплодных сортов и сортов. Для получения их перечня присылайте пустой конверт со своим адресом.

Урюпин Игорь Николаевич,
фотография автора

Мой адрес: г. Тамбов, ул. Н. Вирты,
106 Б, кв. 73.

Снежки на кустах

Рубрику ведет Татьяна Лучкова

Название растения «калина бульденеж» происходит от французского «ком снега» и дано кустарнику из-за формы соцветий. У нас эту калину часто называют снежным шаром.

Основное ее отличие в строении соцветий. У обыкновенной калины они напоминают зонтики, а крупные белые бесплодные цветки располагаются только по краям. У калины бульденеж все цветки в соцветии бесплодные (ягод она не дает) и собраны в плотный шар диаметром 8–10 (иногда до 15) см, похожий на снежок или помпон. Зацветает «снежный шар» в конце мая — начале июня, цветет 2–3 недели. Сначала зеленоватые, затем кремовые и, наконец, снежно-белые соцветия (есть формы с розовыми цветками) висят на концах изящно изогнутых под их тяжестью веточек. «Снежный шар» не образует плодов, поэтому осенью его украшает только листва, приобретающая красные тона и долго не облетающая с ветвей.

Бульденеж морозостоек и укрытия на зиму требует только на севере средней полосы России.

Одиночные кусты и небольшие группы этой калины особенно хорошо смотрятся на фоне ухоженного зеленого газона на углах и поворотах дорожек, у колодца, скамеечки или беседки. Группы могут состоять только из калины или включать другие кустарники, например невысокие спиреи или карликовый краснолистный барбарис: эти растения закроют лишь нижнюю часть стволиков калины бульденеж, позволяя любоваться ее соцветиями и оттеняя их темным цветом листвы.

Терпелива, но любит свет

«Снежный шар» не очень требователен к почвенным условиям и освещению. Тем не менее затенение, сухие и бедные почвы заметно влияют на размеры и количество соцветий. Выбрав место для посадки, нужно выкопать яму 40х40 см (если почва плодородная) или несколько боль-

ше, до 60 см, там, где почва бедная. Яму набивают питательным компостом, к которому можно добавить перепревший навоз, и вносят минеральные удобрения. Саженец также должен быть подготовлен к посадке. Для этого побеги подрезают на 1/3–1/4 их длины. При весенней посадке это делается сразу, а при осенней — весной следующего года. У корней срезают концы, чтобы они хорошо помещались в яме и активнее разрастались.

Куст сажают так, чтобы корневая шейка находилась на 2–3 см ниже поверхности почвы. Затем растение обильно поливают и мульчируют приствольный круг торфом или перелыми листьями (слой 6–7 см) либо просто окучивают. В этом случае надо регулярно рыхлить почву в приствольном круге, чтобы не образовалась корка. Под мульчей же почва долго сохраняется в нормальном состоянии, поэтому необходимы только прополка и полив.

Взрослые кусты «снежного шара» полезно поливать хотя бы раз в год в начале цветения. В холодное и дождливое лето можно обойтись без поливов, а в жаркое и сухое следует полить несколько раз. Нужно иметь в виду, что излишняя сухость и жара приводят к сокращению сроков цветения. Калина бульденеж будет расти и на запущенном участке, но это затруднит уход за ней или же сведет на нет его результаты. Чтобы полив и подкормка пошли на пользу именно кусту «снежного шара», приствольный круг диаметром 1 м должен быть свободным от сорняков.

В зависимости от состояния растения и характера почвы подкормку проводят ежегодно или раз в два года, весной, после подсыхания почвы. На один куст требуется 5–8 кг питательного компоста, 25–30 г аммиачной селитры, 40–50 г суперфосфата и 10–25 г калийной соли. Минеральные удобрения можно просто равномерно рассыпать под кустом и заделать в почву рыхлением. Если пристволь-

Фотография Ростислава Воронова

...круп содержат под мульчей, то на
...ам полива и внесения удобрений
...нимают.

Ее вторая молодость

Калина бульденеж, как и всякий кустарник, нуждается в обрезке, которая проводится для формирования, про-

КАЛИНА БУЛЬДЕНЕЖ



...ания и омолаживания куста.
...упая к обрезке, следует пом-
...что цветочные почки этого куст-
...ика формируются на побегах
...го года жизни, поэтому сильно
...занный куст следующим летом
...ети не будет. Зато через год пора-
...дет особенно пышным цветочным
...каздом.
...лодым 2–3-летним растениям, по-
...саженным на постоянное место и
...имеющим негустую надземную часть,
...необходима **обрезка формирова-**
...ния. Чтобы получить пышный куст,
...резают каждый побег, оставляя 3–4
...пары почек от основания. Делают это
...ежегодно, пока куст не достигнет же-
...лаемой густоты и формы. Взрослые
...растения подвергают формировоч-
...ной обрезке только для исправления
...кроны после повреждения или для
...уменьшения ее размеров.
Прореживание проводится по мере
...необходимости и заключается в удалении
...слабых и отмерших ветвей или части

ветвей в слишком густых участках
кроны. Осмотр кустов всех возрастов
необходимо проводить каждый год.
Старые, плохо растущие и цветущие
кусты нуждаются в **омолаживании**.
Для этого растения обрезают, а точ-
нее, обрубают «на пень» на высоте
15–30 см и более. После этой опера-
ции спящие почки, расположенные

ниже среза, трогаются в рост, образуя
сильные молодые побеги. Такому
омоложенному растению необходи-
ма формировочная обрезка.

Обрезку всех видов проводят ран-
ней весной, когда вся надземная
часть освободится от снежного по-
крова. После обрезки куст нужно хо-
рошо подкормить, тогда молодые по-
беги будут сильными и крепкими.

К сожалению, калина бульденеж
сильно страдает от вредителей, осо-
бенно от личинок и жуков калинового
листоеда и от калиновой тли-лис-
токрутки. Как правило, эти вредите-
ли появляются на кустах не каждый
год, но уж если это произойдет, то
приходится любоваться не «снеж-
ным шаром», а голым кустом с вися-
щими там и сям остатками листьев.
Впрочем, современные средства за-
щиты растений позволяют избежать
напасти. Если весной, перед распус-
канием почек, опрыскать кусты рас-
твором нитрафена или инта-вира,

то калине будут не страшны никакие
вредители.

«Снежные шары» из черенков

Размножают «снежный шар» только
вегетативным способом: зелеными
(летними) черенками, на которые
идут начинающие одревесневать по-
беги текущего года. Они хорошо гнут-
ся, но не ломаются. Сильно одревес-
невшие побеги не годятся.

Черенки длиной 4–5 см с 1–2 междо-
узлиями нарезают острым ножом.
Срезы должны быть косыми, ниж-
ний — под почкой, верхний — над ней.
Нарезанные черенки сразу же выса-
живают в парник в слой перегноя тол-
щиной 8–12 см, покрытый сверху на
3–4 см песком. Глубина посадки 1,5–2
см. Черенки надо опрыскивать и по-
ливать, притенять от яркого солнеч-
ного света. В парнике не должно быть
слишком холодно. Укоренение начи-
нается через 2–3 недели, и в этот пе-
риод особенно важно частое опры-
скивание водой. Во второй половине
августа, когда черенки достаточно ра-
зовьют корневую систему, их переса-
живают на грядку, где до наступления
холодов они успевают окрепнуть и
хорошо укорениться. На зиму моло-
дые растения рекомендуется замуль-
чировать перегноем, опилками или
торфом слоем 2–3 см. Через 2–3 года
кустики можно рассаживать на посто-
янное место.

Марина Новоселова
кандидат биологических наук

«Наша усадьба» к зиме готова

Полны закрома, защищены деревья от
зайцев, а розы — от мороза, самое
время заняться планировкой участка,
иными словами — ландшафтной ар-
хитектурой. Мы предлагаем план сада,
где все симметрично и четко. Читате-
ли в этом выпуске приложения также
узнают, почему под яблоню на зиму
сыплют осиновые листья, как лечить
сломанное деревце, отчего капуста
вянет, все ли комнатные цветы полез-
ны для здоровья, как найти воду на
участке, как пересаживать лилии, ка-
кие растения помогают против пыли,
что нужно знать о пчелах начинаю-
щему пчеловоду, как правильно по-
строить конуру для пса. Любителям
прогулок по лесу мы представляем
еще несколько полезных ягод, кото-
рые радуют нас поздней осенью.

До встречи весной



Фотография Евгении Кузнецовой

что посеешь, то пожнешь

Чем привлекательны подзимние посевы? Во-первых, это способ собирать салаты, морковь и свеклу в то время, когда у соседа они только еще всходят. Во-вторых, это шанс хоть немного облегчить себе весеннюю страду, когда дел невпроворот и спина уже «разламывается».

Так что если вы не успели ничего посадить (посеять) под зиму в этом году, запомните на будущее.

Не всякий участок годен для подзимних посевов. Почвы тяжелые, долго не просыхающие от весенних талых вод не годятся для них. Нужны гряды с

выбирать. Свеклу можно порекомендовать Подзимнюю, а редис — Розово-красный с белым кончиком.

Если при подзимних посадках чеснока, лука сроки выбирают так, чтобы до морозов произошло укоренение, то при посеве, наоборот, прорастание приведет к гибели растений зимой. Так что подходящим будет время, когда земля уже остыла, но не промерзла (температура плюс 1–3 градуса).

Гряды перекапывают «на штык», то есть 22–24 см, удаляя при этом многолетние сорняки, и удобряют. Органи-

После схода снега грядки накрывают пленкой или нетканым укрывным материалом.

Когда обозначатся рядки всходов, надо провести подкормку селитрой (20 г/кв.м) и прорыхлить грядку. Почему селитрой? Потому что это лучший ускоритель роста, ведь азот органических удобрений менее доступен и не усваивается растениями так быстро. Борозды делают глубиной 4–5 см, с учетом того, что земля осядет и мелкие борозды выровняются и расправятся при оседании почвы. Посев мульчируют торфом или перегноем, чтобы воспрепятствовать образованию корки.

Практикуются также и зимние посевы.

Но я бы о них сказал «охота пуще неволи». Для зимнего посева с осени готовят гряды, как и для подзимнего, укрывают старой толстой пленкой, фанерой или рубероидом. Заготавливают и убирают в закрытое помещение несколько ведер земли и мульчирующий материал.

И вот в один из зимних походов на огород гряды очищают от снега, освобождают от укрытий, борозды обметают и проводят посев, засыпая заготовленной с осени землей и листьями.

Урожай зеленных от подзимнего посева убирают в середине — конце мая, пучковую морковь — в конце июня.

Михаил Гуцалюк, агроном

Сея под зиму, семян не жалеют. Но в случае с корнеплодами этого делать не стоит: даже если часть всходов погибнет, от остальных вы все равно получите ранние овощи, причем без прореживания.

легкой землей, быстро освобождающиеся от снега, хорошо прогреваемые солнцем и по возможности закрытые от северного ветра.

Сеять под зиму можно петрушку, укроп, салат, шпинат, морковь, свеклу, лук-чернушку, редис.

Общее требование к сортам для данной технологии — скороспелость, потому что без нее теряется главное преимущество — возможность на две недели раньше хрустеть морковкой.

Второе требование к сортам — устойчивость к «цветухе». Особенно это актуально для свеклы и редиса, поэтому сорта этих культур надо тщательно

ческие удобрения, кроме свежего навоза и жижи, в этом случае предпочтительнее, так как они являются хорошими структурообразователями. А свежий навоз зимой не разложится, почву не улучшит, к тому же вызовет ветвление корнеплодов.

Сея под зиму, семян не жалеют. Но в случае с корнеплодами этого делать не стоит: даже если часть всходов погибнет, от остальных вы все равно получите раннюю продукцию, при хорошей же всхожести придется проводить прореживание, а это травмирует растения, и ранние овощи станут поздними.

Путеводитель в мире семян

Мы продолжаем знакомиться с отечественными новинками среди овощей и цветов, хорошо зарекомендовавших себя в условиях средней полосы России.

Раннеспелый редис сорта Софит хорош для открытого и защищенного грунта. При посеве в конце апреля, когда почва поспевает, под пленку или агрил 17, -40 урожай в стадии технической зрелости убирают через 24 дня. Корнеплоды крупные, темно-красные, плотные, вес достигает 50 г. Мякоть снежно-белая, полустекловидная, отличного вкуса. Софит устойчив к стеблеванию и цветущности, к потере мякотью влаги. Урожайность — 1,6 кг/м². Если вы планируете вырастить редис в открытом грунте, постарайтесь выбрать и подготовить осенью открытый солнцу участок, где снег рано тает. Под перекопку внесите на 1 кв. м полведра разложившегося компоста, 50 г суперфосфата и 15 г калийной соли. Ранней весной, когда почва оттаит на глубину 3–4 см, посейте содержимое пакетика (5 г) на площади 1,5 кв. см. Глубина заделки семян — 1,5–2 см, рассто-



Дуэт — это надежно

В сером, невзрачном семечке заключена трогательная красота. И, может быть, поэтому все больше и больше людей покупают весной и осенью пакетики семян и пускаются в приключения на грядках.

Хочу рассказать о некоторых новейших сортах и гибридах помидора и огурца.

Томаты бывают не только красные и круглые. Есть еще желтые, оранжевые и розовые. Вкус помидоров от кислинки-кислого до десертно-сладкого. А форма — от мелких томатов Вишня красная, Вишня розовая до огромных мясистых томатов F1 Дуэт, Луксор, Фунтик. Гибрид F1 Дуэт вполне оправдывает свое название. Его плоды чуть меньше фунтика (10–350 г). Есть сорта сливовидные (Банан, Сливка розовая), удлиненно-сливовидные (Ракета), грушевидные (Чио-чио-сан). Кстати, плоды сорта Ракета очень крепкие, поэтому прекрасно подходят для консервирования целиком.

Разнообразны не только плоды — и листья тоже разительно отличаются. Для больших теплиц и длинных рядов выращивания подбираются сорта, хорошо облиственные, высокорослые, урожайные F1 Арамис, F1 Маргарита. Для скромных тепличных тоннелей или для выращивания без укрытия подойдут не высокорослые, коренастые, но скороспелые сорта Семко-Синдбад, F1 Дружок, F1 Бони М. Гибрид Бони М — скороспелый, штамбовый, поэтому не требует подвязки. Плоды небольшие (50–60 г), хороши в засолке, в салате и на свежую руку. Для тех, кто не может уделять много внимания выращи-

ванию томатов, идеально подходит сорт Аляска. Низкорослый (60 см), хорошо завязывает плоды в неблагоприятных условиях, салатного типа. Очень декоративны, предназначены для сбора целыми кистями, имеют отличный вкус, могут храниться в домашних условиях до 1,5 месяца гибриды F1 Самара и F1 Рефлекс. Гибрид Новогодний после сбора может лежать просто в прохладном темном месте до Нового года. Специально для засолки был создан неперезревающий и не растрескивающийся гибрид Хуторской засолочный.



Огурцы. Казалось бы, в их селекции нет места фантазии и воображению: плоды огурца бывают зеленые и только зеленые. На самом деле они могут быть очень разнообразными: длинные F1 Стрема (20–22 см), F1 Атлант (20–25 см), и покороче F1 Гамлет (5–10 см), F1 Круиз (8–10 см), с бугорками F1 Регата и гладкие F1 Атлант. Пупырышки черные и белые. Какая разница, их не каждый разглядывать станет! — скажете вы. И ошибаетесь. Плоды с черными шипами вкуснее, лучше в засолке, однако, достигнув зрелости, быстрее желтеют, с белыми — лучше и дольше сохраняются зелеными.

В холодное, дождливое лето пчелы и шмели плохо «работают» и не опыляют огурцы, кроме того, многие выращивают зеленый овощ под пленкой, поэтому часть цветков остается неопыленной. Самоопыляющиеся гибриды огурцов F1 Турнир, F1 Парус, F1 Нобель завязывают плоды без пчел и шмелей.

А лучше других в засолке показал себя в этом году гибрид Московский пижон: зеленцы с бугорчатой поверхностью, хотя и белошипые, длиной 10–12 см и с фирменным, особым хрустом. Много хлопот доставляют огородникам болезни растений. Гибриды F1 Гамлет, F1 Турнир, F1 Парус устойчивы к ложной мучнистой росе.

Ольга Кондакова, агроном

расстояние между посевами — 3 см. Урожай корнеплодов убирают выборочно по мере формирования стандартных размеров. Несмотря на возможность получения многократного урожая за один вегетационный сезон, повторный урожай высокого качества надежнее получить в октябре, посеяв семена в начале августа. Летние посевы редиса дают корнеплоды невысокого качества, поэтому в июне — июле вместо редиса выращивают летнюю редьку, дайкон.

Прекрасное украшение среднего плана сада, балконов — однолетняя астра **Мария** сорта типа Дюшес. Колонновидное растение высотой 60–80 см венчают густомахровые, розовые соцветия диаметром 4–8 см. Можно посеять астры в грунт в апреле, но лучше вырастить рассаду в пленочной тепличке и высадить ее в конце мая. Так как семенам астр свойственна быстрая потеря всхожести (1–2 года), при их покупке обратите внимание на дату годности, а также на проверку всхожести со стороны производителя.

Юлия Холкина, агроном



Если вы за день съедите
всего половинку перца,
ваш организм
удовлетворит свою
суточную потребность
в витамине С.

Перец любит красный свет

что посеешь, то пожнешь

Перец — абсолютный чемпион по содержанию витаминов среди овощных культур. В нем витамина С в 8–10 раз больше, чем в томатах, и в 15–18 раз больше, чем в огурцах.

В переработанных плодах биологическая активность витамина С почти полностью сохраняется. Конечно, более полезен свежий перец. В перце много каротина, а содержащийся в нем рутин способствует укреплению кровеносных сосудов. А сколько в этом растении минеральных солей! А других ценных веществ!

Перец на рынке продают поштучно и довольно дорого. И поэтому дачники стремятся вырастить этот исключительно полезный овощ на своем участке. И выращивают. Но, к сожалению, урожай не всегда радует.

В чем же дело? Где была допущена ошибка? В чем просчет? Вот в этом мы и постараемся разобраться. Поведем наш разговор об овощном (сладком) перце.

Сорта или гибриды?

Мы сажаем и сорта, и гибриды, но отдаем предпочтение, как и при выращивании томатов, все же сортам: особую ощутимую прибавку урожая у гибридов мы не заметили (хотя, конечно, они более просты в выращивании).

Многие прописали на своих участках урожайные перцы Кореновские, кра-



савицу Лидию, у некоторых удивляют своими размерами и урожайностью Тихоновские. И не ведают огородники, что им эту радость подарил агроном с хутора Бабице-Кореновский Владимир Тихонович Курдюков.

Что же отличает сорта кубанского кудесника? Прежде всего они жизнестойки (ни на одном растении ни единого больного плода!). Плоды с толстой стенкой, очень вкусные, лежкие. Урожайность выше всяких похвал!

Возраст рассады

Все, кто обижается на то, что перцы вроде бы росли хорошо, а урожаем не порадовали, вероятнее всего, или поздно занялись выращиванием рассады, или же покупали ее на рынке. Такая рассада приживается, конечно, много хуже, чем своя, выращенная в отдельных горшочках.

Нужно хорошо уяснить себе, что судьба урожая перца во многом зависит от возраста рассады. Лучше сеять перец в феврале.

Выращивание рассады

Хорошая, здоровая рассада — залог обильного урожая. Подготовка семян к посеву, подготовка почвенной смеси (для перцев землю всенепременно

надо пропарить, иначе тля рассаду одолест), рассадных емкостей — все, как и у томатов. В том числе и то, что до появления всходов мы держим рассадные ящики на батарее центрального отопления. Но есть и свои особенности, и одна из них — создание «короткого дня».

Для чего перцам нужен короткий день

Свет оказывает значительное влияние на рост и развитие этой культуры. Удивительная вещь: если перцам не давать спать, светить на них 24 часа в сутки, они будут прекрасно себя чувствовать, но вот хорошего (а тем более раннего) урожая вы от них не дождетесь.

Если же перцам в рассадный период создать 12-часовой день, то урожай будет больше, отдача его дружнее и раньше. Что для этого нужно сделать? 20–30-дневную рассаду перцев закрываем специально сколоченными фанерными коробками с 6 часов вечера до 8 часов утра. Эта будто бы несущественная процедура дает возможность начать получать урожай почти на две недели раньше.

Мы высаживаем перцы в феврале, когда часто не бывает солнца, поэтому в



Клевер сам не растёт

...как дни обязательно подсвечиваем растения рассадными лампами. Если у вас есть ультрафиолетовая лампа (для зимнего загара), то на 5–10 минут в день включайте ее для рассады перцев. Очень им это нравится. А может, вы когда-то купили красную лампу для фотодела? Пермский профессор Л.Бойко экспериментально доказал благотворное влияние красного цвета на развитие перца. Поэтому если вы будете в рассадный период светить красной лампой 1–2 часа в день, перцы будут вам очень благодарны. Ну а в остальном уход за рассадой самый обычный — заботливый.

Выращивание перца в пленочной теплице

Поначалу мы выращивали перцы в открытом грунте, но убедились, что урожаи этой культуры в условиях средней Волги можно получить только в пленочной теплице. Мне могут возражать, что и в открытом грунте урожаи радуют. Согласна. Но это если участок большой, открытый, если растения перца можно защитить кулисами и т.д. Ну а если (как у нас) участок небольшой, каждый метр на учете? Мы выращиваем перцы только в теплице. Что это дает?

...ем возможность рано высаживать перцы (не позднее 9–10 мая).

...биям не страшны кислотные дожди.

...мы продолжаем получать урожаи морозков.

...пленочные теплицы, в которых выращиваем перцы и баклажаны, огурцы. Ежегодно посадки перцев местами.

...ермки: в основном сброженным навозом трав; 4–5 раз за лето даю незначительную подкормку марганцовкой и другими удобрениями.

...лив только теплой водой (не ниже +25°C).

...уже говорили о том, что перцам (и помидорам только в рассадный период) очень полезны ультрафиолетовые лучи прямого солнца и красный свет лампыходящего.

...поэтому лучше высаживать сладкий перец (рекомендации доктора химических наук Ф.К.Величко) так, чтобы растения могли ежедневно «наслаждаться» видом солнечных закатов.

...нас все теплицы именно так и расположены.

Светлана Федоровна Тимофеева,
овощевод-любитель

Мы уже рассказывали, чем полезен клевер — это растение и землю улучшает, и медонос хороший, и является лучшим кормом для всех обитателей скотного двора. Теперь научимся его выращивать.

Клевер луговой возделывают после овощей и картофеля 1–2 года (реже 3), возвращая его на прежнее место через 3–4 года, реже через 5–6 лет. Лучшими предшественниками для него являются картофель, кормовые корнеплоды и кукуруза; высевают его и после овощных и зерновых злаковых культур.

На корм клевер луговой в основном выращивают подпокровным способом. Это означает, что одновременно с клевером или через три дня после его посева поперек полос клевера высевают кормовые злаковые травы, чаще всего тимофеевку, вико-овсяные или горохо-овсяные смеси, или яровые зерновые злаки. При использовании в качестве покровной культуры озимых злаков клевер высевают весной по их всходам. В Карелии, Коми, Архангельской и Вологодской областях в качестве покровной культуры чаще всего используют зерновые озимые, в более северных районах — ячмень, в Центральном Нечерноземье — овес и другие яровые зерновые культуры.

Для весеннего посева клевера лугового участок перекапывают осенью на глубину 23–25 см и очищают от многолетних сорняков. Почву обязательно перед копкой известкуют. Эффективность известкования значительно повышается при одновременном внесении суперфосфата и калийной соли или навоза.

Посев клевера проводят в самые ранние сроки, пока верхний слой почвы еще сохраняет влажность, так как

очень мелкие семена клевера нельзя высевать на большую глубину; на тяжелых затопленных почвах их заделывают на глубину 1 см, на средних — 2 см, на легких — 3 см.

В клеверных беспокровных обычных посевах расходуют 16–18 г на квадратный метр семян раннеспелых и 12–14 позднеспелых сортов. После посева семян клевера почву уплотняют, прикатывают и только после этого поперек рядков высевают покровную культуру. Клевер не нуждается в азотных удобрениях, они для него даже вредны.

В семенных посевах подкормки азотными удобрениями тем более недопустимы, так как приводят к резкому снижению урожая семян.

Клевер любит калийные и фосфор-



ные удобрения, которые можно внести или осенью, или весной.

Подпокровные посевы хорошие результаты дает внесение вместе с семенами в рядки гранулированного суперфосфата (30–50 г на кв.м) с последующим внесением 80–10 г K_2O ; на плодородных почвах перед посевом клевера вносят 60–10 г на кв.м P_2O_5 и 70–120 г на кв.м K_2O .

Наталья Опанина,
Людмила Заруцкая,
биологи

Эта представительница
парковых роз
достигает 1,7–2 м
высоты и сплошь
покрыта колючками.

Роза морщинистая

что посеешь, то пожнешь

Роза морщинистая довольно неприхотлива, не очень требовательна к почве, хорошо зимует без всяких укрытий. Из-за сильной шиповатости ее используют в качестве живой изгороди. Цветки обрывать будут, но ветки сломать не смогут. Лепестки можно заготовить впрок (высушить) и применять как легкое желчегонное, противовоспалительное, профилактическое (и в некоторых случаях лечебное) средство от головной боли.

Из удобрений я применяю древесную золу. Разбрасываю ее вокруг куста весной, когда зазеленеет, и позже, летом. Азотными удобрениями можно подкармливать розу лишь до начала цветения, фосфорно-калийными — в период бутонизации и цветения. Высаживая саженец розы морщинистой, нужно учесть, что он будет расти много лет на одном месте. Поэтому лучше подготовить почву заранее. Вырыть большую яму глубиной 1 м, разрыхлить нижний слой почвы в яме. Положить мелкоизмельченный мусор, опилки (лучше вымоченные в удобрениях), листья с деревьев и т.д. Добавить навоз, минеральные удобрения из тех, которые долго и медленно действуют. Засыпать землей, перемешанной с перегноем. В нижнюю часть ямы желательно подложить дождевых червей, чтобы они помогли переработать мусор и навоз. Высаживают саженцы осенью. Размер ямы определяется размерами корневой системы.

Вкратце о размножении роз.

Деление куста проводят осенью либо рано весной, до распускания почек. Куст выкапывают секатором или ножом, делят на части так, чтобы на каждой деленке были корни и хотя бы один побег. Деленки высаживают как обычные саженцы. За год хорошего ухода развиваются прекрасные кусты роз.

Отделение корневых отпрысков с корешками проводят рано весной. Пе-



ред посадкой их укорачивают на 1/2–1/3. Осенью тоже можно отделять отросшие отпрыски вместе с корнями и сразу высаживать на место.

При выкопке кустов в почве остаются корни. В октябре (и даже в начале ноября) их можно собрать и разрезать на небольшие кусочки 5–6 см длиной. В ящики насыпать мягкой листво-вой земли, уложить в них корни и сверху присыпать той же землей слоем в 1,5–2 см. Почва должна быть умеренно влажной. Эти посадки можно хранить в подвале или прикопанными в парниках. Лишь бы не заморозить и не дать раньше времени прорасти. Весной их надо выставить к свету и теплу. Корни разовьются и дадут новые побеги. В мае уже можно их высаживать в открытый грунт.

Отводки. Весной нижние побеги куста пригнуть и закопать в рыхлую питательную почву на глубину до 10 см. Верхнюю часть отводка с 1–2 почками нужно держать над землей. К осени, если образуются достаточно хорошие корни, побеги надо отделить от куста и высадить на подрощивание; если же корней нет или мало — оставить еще на один год.

Черенкование. Для черенков взять средние части полуодревесневших побегов. Черенки режут с двумя междоузлиями. Нижний срез — косо под почкой, а верхний выше почки на полсан-

тиметра. Листья можно укоротить, нижние даже рекомендуют убрать совсем. Черенки обрабатывают каким-нибудь стимулятором корнеобразования, а потом высаживают в песок в наклон, через 5 см друг от друга. Глубина посадки 1,5–2 см. Накрыть парник или ящик, то есть притенить. Первые две недели опрыскивание водой делают часто, 7–8 раз в день. В жару укрытие чуть приподнимают для проветривания. Через 4–5 недель количество опрыскиваний сокращают (до двух раз в день), усиливают проветривание. На первую зиму черенки лучше оставить в парнике. Укрытие делают воздушно-сухое, годится лапник. Перезимовавшие черенки в начале лета высаживают на грядку доращивания, заглубляя на 2 см.

Ищу журнал «Цветоводство» за 70-е годы и №3 за 1985 год в полной сохранности. Предлагаю в обмен посадочный материал цветочно-декоративных культур и семена. Просьба вкладывать конверты для ответа. Также продаю посадочный материал (тюльпаны, нарциссы, лилии, ирисы, флокс метельчатый, пион Марьин корень).


Мой адрес: 646582 пос. Аксеново Усть-Ишимского района, Омской области, Семенову Н.И.

ХОЗЯЮШКА

Тематический раздел журнала «Крестьянка».
Тираж 450 000 экз.

диль,
сов-
ни-
два-
на-
нна
или
две
ают
тис
ва-
оп-
аз в
На
ть в
но-
ав-
ва-
ляя

за
ал-
о в
ве-
и
он-
оо-
ал
и,
и-
во
ой



*Хризантемы зацветают
последними.
За ними — только снег,
под его пушистым ковром
ваш сад мечтает о новой весне.*

МНЕ ИДЕТ ЭТОТ ЦВЕТ



Покрывание из биокерамики, сохраняющее витамины,
высокая устойчивость к царапинам, минимальное время приготовления.
Новая серия микроволновых печей Samsung: модный дизайн для истинных ценителей вкуса!

Major
Bio



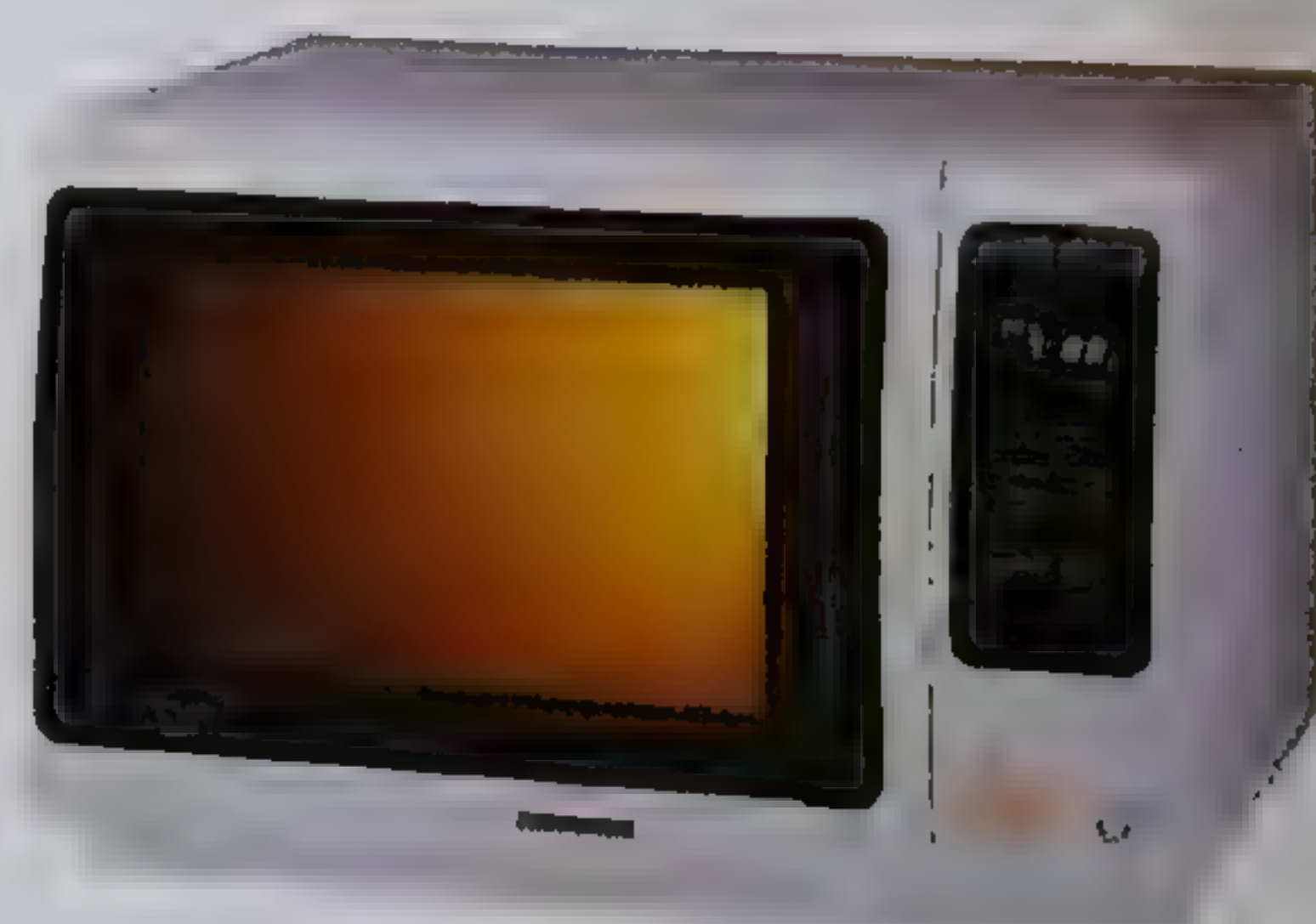
M-759 R/959 R

- Объем камеры 20/26 л
- Выходная мощность 800/900 Вт
- 10 уровней мощности • 3 режима авторазморозки



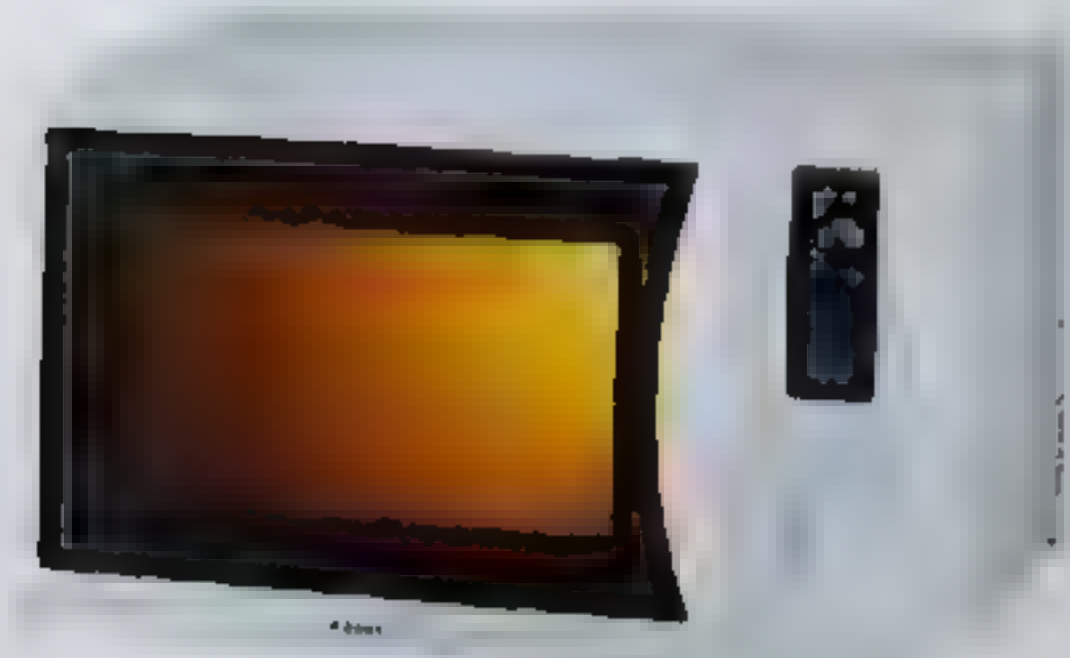
CE-101 KR

- Объем камеры 30 л • Гриль и конвекция
- 5 режимов авторазморозки
- Включение/выключение звукового сигнала
- Стеклокерамическое и металлическое блюда
- Низкая и высокая подставки



CE-1279 KSE

- Объем камеры 32 л • Гриль и конвекция
- Выходная мощность 850 Вт • 10 уровней мощности в режиме «СВЧ» и три в режиме «комби» • 15 рецептов автоматического приготовления • Автоподогрев
- Авторазморозка • Включение/выключение звукового сигнала • Вертикальный вертел с несколькими шампурами
- Съемное стеклокерамическое блюдо • Блюдо для получения хрустящей корочки



CE-118 KFR

- Объем камеры 32 л • Гриль и конвекция
- Выходная мощность 900 Вт • 10 уровней мощности • 5 режимов авторазморозки
- 3 режима жарки • Включение/выключение звукового сигнала • Стеклокерамическое и металлическое блюда • Низкая и высокая подставки



CO-88 R

- Объем камеры 26 л • Выходная мощность 700 Вт
- 10 уровней мощности • Разморозка и разогрев одним нажатием клавиши • Круглый керамический поднос для приготовления в режимах «микроволны» и «духовка» • Квадратный поднос для приготовления в режиме «духовка» • Круглая и квадратная подставки
- 11 рецептов автоматического приготовления

Новый стиль вашей жизни

SAMSUNG
ELECTRONICS

МОСКВА: ОМНИС тел. 208-1654, тел. 958-0585 ■ НЭП-91 тел. 917-0330, 110-4873, 211-0166 ■ ТЕХНОСИЛА тел. 966-1001/0101 ■ МИР тел. 152-4001 ■ М-ВИДЕО тел. 921-0353 ■ ДИАЛ ЭЛЕКТРОНИКС тел. 916-0010 ■ ПАРТИЯ тел. 742-5000, 742-4000, 913-5090 **САНКТ-ПЕТЕРБУРГ:** САМСУНГ НА НЕВСКОМ тел. 271-0086 ■ АЛЬТЕРНАТИВА СИНЦЫ тел. 255-5841, 271-0086, 293-8343, 310-4008, 326-9099, 271-2733, 554-3484 ■ ВИДЕО-СИТИ тел. 184-5092 ■ ЭЛЬДОРАДО тел. 248-6271, 310-6443, 252-5285 **АБАКАН:** САТУРН тел. 4-3386 **АРМАВИР:** КОММЕРЧЕСКАЯ ИНИЦИАТИВА тел. 5-6954 **АРХАНГЕЛЬСК:** ОМНИС тел. 43-3311 **ВОРОНЕЖ:** ОМНИС тел. 48-2844 **ДИМИТРОВГРАД:** СИСТЕМОТЕХНИКА тел. 3-9959 **ЕКАТЕРИНБУРГ:** КРАФТ-95 тел. 42-5274 ■ КАРДИНАЛ тел. 23-3286 **ЗЕЛЕНОДОЛЬСК:** тел. 2-2947 **ИЖЕВСК:** БЛОК-ШОТ тел. 36-4117 ■ БЛОК-ШОТ тел. 75-5300 **ИРКУТСК:** АЛИКА тел. 27-3329 ■ ЭВЕРЕСТ тел. 43-3770 **ЙОШКАР-ОЛА:** ОМНИС тел. 11-3851 **КАЛИНИНГРАД (обл.):** ВЕСТЕР тел. 46 7180 **КРАСНОЯРСК:** тел. 21-2419, 34-7443 62 1452 **ЛИПЕЦК:** РЕГАРД ТУР тел. 74-7573 **МУРМАНСК:** МКТИ тел. 57 3344 **НАЛЬЧИК:** тел. 7 1432 **НИЖНИЙ НОВГОРОД:** БЫТОВАЯ АВТОМАТИКА тел. 37-1949 ■ ДЛ-ЛОТА тел. 30-2835 **НОВОСИБИРСК:** тел. 46-4049 **ОБНИНСК:** ШЕЙЛА тел. 3 2058 **ОРЕЛ:** тел. 9 5449 **ПЕНЗА:** тел. 69 5045 **ПЕРМЬ:** БИ ПЛАН тел. 39 5649 ■ ОСТЕР тел. 33 3054 **ПСКОВ:** тел. 15-0799 **РОСТОВ-НА-ДОНУ:** ТИСС тел. 35-7188 ■ ТИСС тел. 34-8044 **РЯЗАНЬ:** тел. 32 9281 **САМАРА:** МЭЛОДИЯ тел. 34 4703/11 **СМОЛЕНСК:** ОМНИС тел. 3-0394 **ТАМБОВ:** ОМНИС тел. 22-5687 **ТОЛЬЯТТИ:** ТОЛЬЯТТИАЗОТ тел. 26-7759 **ТОМСК:** МИР тел. 26-4004, 53-6353 ■ СПЕКТР тел. 75-7204 **ТУЛА:** тел. 31-2866 **УЛАН-УДЭ:** КИМ тел. 7-3911 **УЛЬЯНОВСК:** СИСТЕМОТЕХНИКА тел. 32-7857 **УСТЬ-ИЛИМСК:** ПИТОН тел. 5-4307 **УФА:** РЕВИАЛ тел. 28-2510 **ХАБАРОВСК:** АМУР тел. 22-7455 **ЧЕБОКСАРЫ:** ОМНИС тел. 22-2682 **ЧЕЛЯБИНСК:** ГОЛОВАНОВ и К° тел. 77-1909 **ЧЕРЕПОВЕЦ:** ОМНИС тел. 5-3242 **ЯКУТСК:** САХА СОГЛАШЕНИЕ тел. 25-4700

Представительство SAMSUNG ELECTRONICS в Москве: тел. 797-2335, факс 797-2353.

Товар подлежит сертификации.

Прислала Ольга МИРОНОВА.
г. Чебоксары, УВК №39, 5"Ю" класс.

1-И ТАЙМ: 1.Приправа к пище, в со-
лениях. 2.Имя мальчика. 3.Русский ху-
дожник. 4.Русский поэт. 5.Хищное жи-
вотное. 6.Змея с капюшоном. 7.Фрукт.
8.Ядовитый гриб, род сумчатых. 9.Хищ-
ная птица. 10.Наука о растениях.
11.Месяц. 12.Насекомое-вредитель.
13.Месяц. 14.Часть лица. 15.Её все
топчут, а она всё лучше. 16.Морская
птица. 17.Меткий стрелок. 18.Насеко-
моядное растение. 19.Комнатное рас-
тение. 20.Имя мальчика. 21.Врач.
22.Кличка собаки. 23.Химический эле-
мент. 24.Химический элемент. 25.Мо-
лочный продукт. 26.Кондитерское из-
делие. 27.Дерево. 28.Время года.
29.Часть микроскопа. 30.Явление при-
роды. 31.Материк. 32.Имя девочки.
33.Фрукт. 34.Химический элемент.
35.Дерево. 36.Газообразная оболочка
Земли. 37.Улица в Москве. 38.Рыба.
39.Материк. 40.Народный украинский
инструмент. 41.Начальник духовного
училища. 42.Друг. 43.Хищная рыба.
44.Химический элемент. 45."... и его
команда". 46.Полевой цветок. 47.Имя
девочки. 48.Животное. 49.Пушной звер-
рёк. 50.Певица. 51.Жилище пчёл.
52.Осадок на дне реки. 53.Урок в шко-
ле. 54.Архитектурное строение. 55.Имя
мальчика. 56.Урок в школе. 57.Часть
клетки. 58.Столица Норвегии. 59.Мес-
тоимение. 60.Бахчевая культура.
61.Укрытия от дождя. 62.Хищник.
63.Река в Европе. 64.Числительное.

№ 8 (32) 22 февраля - 7 марта 2001 г.

Школ ачысем Schoolchildren Мәктәп балалары die Schüler Тунемше-аппа I school Tönnemshapp
Okul makrallari

Припев, 2 раза:
Солнышко пригреет лучиком,
Ивушка помашет прутиком.
Домой, домой,
Пора домой.

Прислал
СЕРГЕЙ, 14 лет.
Тюменская область,
Муромский

DJ Report



Юрий

Електроника

ПРИХОДИТЕ УЧИТЬ АНГЛИЙСКИЙ
 - Бы начнете ГОВОРИТЬ и ПОНИМАТЬ по-английски!
 - Поймете основы ГРАММАТИКИ и произношение! Эффективно и ИНТЕРЕСНО!
 - Проводим время в дружн. беседе, играх, ролевых играх "Наша жизнь", "Иммиграция".

... в Домовый Суд...
... Стоим...

三

Экономический словарик

Брокер – посредник при заключении сделок, специализирующийся по определенным видам товаров или услуг. Брокер не является владельцем товаров и не имеет их в своем распоряжении. От своего имени он не продает и не покупает, а лишь выступает посредником между производителем и покупателем товара. За свои услуги брокер получает вознаграждение (брокеридж) от своего клиента.

Дилер — посредник между продавцом и покупателем. В отличие от брокера занимается посредническими операциями на свой страх и риск, т.е. покупает и продает товары за свой счет и от своего имени.

Дистрибьютор — независимый оптовый посредник, осуществляющий деятельность по закупке продукции за свой счет с целью ее перепродажи. Источником доходов дистрибьютора является наценка (скидки) с оптовиками и компенсируют его затраты по организации коммерческой деятельности, закупкам, хранению и продаже товаров.

Добрый день, дорогие читатели! Напоминаем, что наш конкурс продолжается и еще не поздно ответить на вопросы экономической викторины (№№ 5 (29), 6 (30), 7 (31)). Мы получаем от Вас очень интересные и оригинальные ответы.

Вот какую экономическую сказку прислала нам Алена Р. (г. Чебоксары) к Дню Св. Валентина.

“В некотором царстве, в некотором американском государстве жил-был Доллар. Так и жил он, поживал, кочуя то по дырявым карманам, то по не очень уютным кошелькам хозяев, пока не повстречался ему однажды старый приятель Цент. Пожаловался ему Доллар на свою судьбу нелегкую, повздыхал, поохал, а Цент ему и говорит:

- Ехал бы ты, приятель, в Россию — сам я мал для этого, а вот тебе в самый раз "

С этими словами они простились.

Скоро сказка сказывается, да не скоро дело делается. Как-то вспомнил Доллар совет Цента и решил поехать на Россию посмотреть и себя показать. Долго думал он, как туда попасть — в эту страну далекую, пока не пришла ему мысль взобраться в чемодан какого-нибудь политика и полететь с ним.

Так это и случилось. Россия оказалась такой же, как и Америка, только деньги были совсем другие - не доллары, а рубли. Начал наш герой жить в стране чужой. Он появился в банках и стоил так же, как и рубли и даже дешевле. Рубли были разных цветов, а Доллар оставался зеленым.

Полюбил наш герой Рубль. Рубль ответила ему взаимностью. Но однажды начали доллары приобретать все больше и больше, потому что ценили их дороже рублей. Жутко обиделась тогда Рубль, перестала даже разговаривать с Долларом и держалась от него подальше. А доллары становились все ценнее и приобретали их охотнее, чем рубли.

Очень тосковал наш герой без своей возлюбленной. Так и жить бы им в разлуке, если бы в один прекрасный день Рубль не поняла, что ее любовь к Доллару безгранична, и не прожить им друг без друга. Попросила она прощение у Доллара. Вскоре они поженились.

Вскоре они поженились и родились у них дети — ни желтые, ни зеленые, а голубоватые и сиреневатые. И становились их дети с годами все популярнее и популярнее. И жили они долго и счастливо. Тут и сказке конец, а кто слушал — молодец!"

адресу. 428015 г. Чебоксары, Московский пр., д.29, к.Е-304, Толстову Л.Н. с пометкой "Экономическая викторина".

1-й тайм: 1. Наука. 2. Ценная бумага. 3. Большой торг. 4. Косвенный налог. 5. Передача имущества во временное распоряжение. 6. Вознаграждение. 7. Место встречи покупателей и продавцов. 8. Долг, ссуда. 9. Продукт труда. 10. Доход, приносимый землёй. 11. Проверка. 12. Денежная единица Монголии. 13. Цена акции. 14. Реализация товара. 15. Объединение предприятий.

2-й тайм: 1.Денежное выражение стоимости
2.Часть бухгалтерского баланса. 3.Денежные средства, переданные в банк. 4.Лицо, которому введены депозиты. 5.Средство защиты нарушенного пра-

[illegible]

Марий Эл,
Горномарийский
район,
п/о Картуково,
дер. Куликалы 2

Экономический факультет ЧГУ им. И.Н.Ульянова проводит семинар для учащихся школ республики, который состоится 1 марта 2000 г. в 14.00 в корпусе экономического факультета, к. Е-100. На семинаре предполагается обсуждение результатов экономической викторины и вопросов проведения III республиканского конкурса "Лучший бизнес-план года" среди школьников. Семинар проводит кандидат экономических наук, профессор Толстов Л.Н. с участием студенческого объединения "NOTA BENE!".

ва. 6.Экономический союз физических или юридических лиц. 7.Листок на упаковке товара. 8.Договор. 9.Система ставок оплаты услуг. 10.Запас, накопление, капитал. 11.Доход по акции. 12.Всеобщий эквивалент стоимости. 13.Затраты. 14.Вкладчик. 15.Денежная единица ЮАР. 16.Прибыль. 17.Посредник. 18.Вероятность неудачи. 19.Ограничение импорта. 20.Предварительный платёж. 21.Потребность. 22.Финансовый документ. 23.Способ купли-продажи товаров. 24.Долгосрочные вложения в экономику. 25.Ввоз в страну. 26.Товарная упаковка. 27.Платное временное пользование имуществом. 28.Официальный документ.

Светлана САФРОНОВА.

ТАБЛЕТА ДЛЯ ЖЕНЩИН
дела духовности
новые законы
Вот тебе планета

ЛЗочка с плеером (ЗЕМФИРА)

Привет, ромашки,
Кидайте деньги, читайте книжки.
Душой мальчишка ушел — такая
финишка.

Непечный мальчишка

Припев:
А я девочка с плеером.
С плеером вечером не ходи.
Дз ты не такой как все
И не любишь дискотеки,
Я не буду тебя спасать,
Догонять, вспоминать, целовать.
Меньше всего нужны мне твои
комбеги.

Привет, ромашки,
Платите в кассе, взрывайте шашки.
Его кабашку
Летят с многоэтажек,
Как стая ромашек.

Прислала ЛАРИСА.
Кировская область, г. Вятское Поляны.

Люблю (ОТПЕТЫЕ МОШЕННИКИ)

Припев, 3 раза:
Люблю, дабу ди, дабу дай,
Дабу ди, дабу дай, дабу ди, дабу дай.

Раз, два, три, пять,
Я начинаю искать
Тебя на этой дискотеке,
Где-то там в темноте, в пустоте,
А ты, как раньше разводишь, доводишь,
в суете.
аха.

Ты не находишь.
Вот ди-джей играет то, что нравится
нам.

Но я не верю ему.
А ты не веришь словам.
Поедем туда, где просто всё тебе
подарю.

Что захочешь,
Ведь я тебя так сильно люблю.
Припев тот же.

Раз, два, три, пять,
Я продолжаю искать,
Но кто-то вновь тебя уведит, аха,
Что происходит? Ты идёшь вместе
с ним.

Ты улетаешь, как дым.
Мои глаза нальются кровью,
Сердце станет пустым.
Ещё минута. Такси!

В машину прыг. "Командир,
гони за теми двумя".
Тебе я дам целый мир,
Не надо слов пустых, Я знаю,
Я сейчас догону. М-м-м.
Ведь я тебя так сильно люблю.

Припев тот же.
Прислал Андрей Пильщиков.
Татарстан, Аксубаевский район,
дер. Ст. Савруши.

С днём рождения, мама (ДМАЛИКОВ)

Подоймю плыли моря и горы.
Я летию к тебе словно телеграмма.
Ты откроешь дверь, я из коридора
Приспешу тебе "С днём рожденья,
мама".
Ты откроешь дверь, я из коридора
Приспешу тебе "С днём рожденья,
мама".

Я не такая (АХИ-ВЗДОХИ)

Я слышу странный мотив,
А непонятный мотив.
А что за музыка играет,
Стучит в моей груди?
На улице любви разбиты фонари,
И лишь осколки твоих слов застряли
внутри.

И лишь осколки твоих слов ранят,
как стекло
Я пытался забыть, но ничего
не помогло
Ты ко мне не подходи и на меня
не смотри
У меня внутри бетон, у меня камень
внутри!

Припев:
Я не такая!
Я жду трамвая!
Я не такая!
Я никакая, никакая, никакая!

Что мне делать,
Как мне быть?
Поверь, но я не знаю.
Что мне делать, как мне жить.
Не соображаю
По небу пролетела злая птица —
обломина.

Я не ждал от тебя удара в спину,
Я не ждал от тебя, я думал всегда,
Что рано или поздно придут холода,
И всё-таки ты вспомнишь меня,
И всё начнётся опять,
Я помню те слова, что ты любила
повторять

Припев тот же.
Прислала "КИСА".
Чувашия, Красночетайский район

Привет, народ! У меня очень много
информации о группе "На-на" и Леонар-
до Ди Каприо, а также о Дэвиде Духов-
ны и Джиллиан Андерсон. Я согласна её
обменять на статьи, постеры о группе
"Тет-а-тет". И ещё, поклонники этой груп-
пы, пишите мне. Я думаю, мы найдём
общий язык. Мои координаты: 429800,
Чувашия, г. Алатырь, ул. Энгельса, 27,
Ольге.

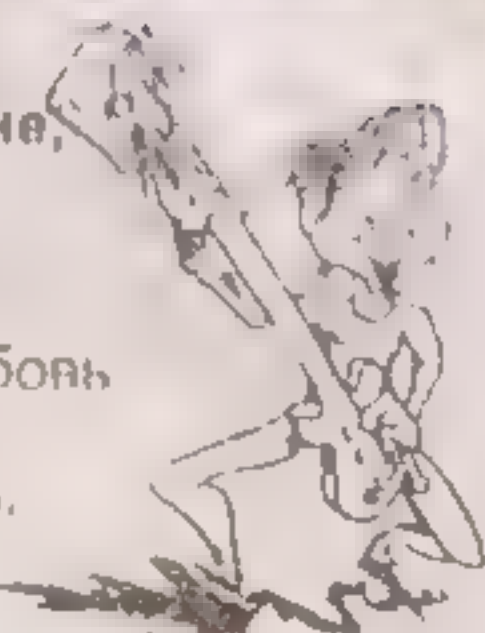
ДАСЕИНИК "ДО-РЕ-МИ"

Камень (И.ЕЖОВА)

Дм Ам
Каждый камень вы с презрением в меня
бросите,
Е Ам
А потом любви и ласки вы запросите,
Дм Б А7
А потом кричишь, что девка я продажная,
Дм Е Ам
И от слёз подушка делается влажная.

Пацаном была девчонка соблазненная,
И навеки горькой кличкой заклеймённая.

Меня с ума свела,
Разбила сердце мне,
Покой взяла!



Я потерял её,
Вместе с ней — любовь
На щеке родинка,
Полумесяцем бровь.
Припев тот же.

Пусть целый свет пройду,
Но найду я любовь
На щеке родинка,
Полумесяцем бровь
Припев тот же.

Прислала АНТОНЕЛЛА.
Марий Эл

Викторина "Музыка, музыка"

1 тур. Угадайте, кто поёт эти песни: 1. "Белые сны". 2. "Ша-ла-ла". 3. "Танцую". 4. "Не надо". 5. "Осень". 6. "Улыбочку". 7. "Тополя". 8. "Европа плюс". 9. "Городок". 10. "Сон".
Напишите названия песен, в которых есть строки:
1. "Сквозь бульвары и дома Ты идёшь совсем одна..."
2. "Пусть снег и дождь, То гроза, то слёзы."
3. "Шёлковый снег кружится, Тихо метель метёт..."
4. "Уже на улице темно, Стою, смотрю в твоё окно."
5. "Мы идем по улице, Девушки тусуют..."
6. "Однажды поздно вечером Нам делать было нечего"
7. "Лето, странное лето Эти странные дни"
8. "Холодно мне, Кто-то забыл закрыть"
9. "Погашу свечи, Гляну вновь без сна Тихо унесёт далеко меня"
10. "Как любил одну девочку, Никому не говорил"

Присылайте свои ответы. Первые два человека получают приз. Не забудьте вложить чистый конверт для приза. 429562, Чувашия, Марпосадский р-н, дер. Вурман-Кошки, Шорниковой Оксане.

Под кайфом (Дворовая песня)

Под кайфом родился, под кайфом крестился,
Под кайфом пошёл воровать,
Под кайфом ловили, в тюрьму посадили
Без кайфа свой срок отбывать.

Мчитесь карета по улицам где-то,
А в ней два легавых сидят.
Я между ними, и руки в браслетах,
И в спину два дула торчат.

Помнишь, курносая, бегала босая,
Я в тебя камни швырял.
Годы промчались и мы повстречались,
И я тебя милой назвал.

Помню два друга, два верных товарища
Звали на дело меня,
Ты у калитки стояла и плакала
И не пускала меня.

ПОСЛАННИК С ДРУГОЙ ПЛАНЕТЫ Часть 1

Стив знал, что его поведение и ха-
рактер полностью разли-
чались с тем, что принято
считать обычным. Он бо-
лее странно относится к
жизни, к любви, к счастью.
Прогуливаясь с люби-
мой, он невольно вгляды-
вался в звёздное небо, на
сверкающие звёзды и это
зрелище было лучшим
для него.

- Я верю, Полин, я верю,
что жизнь существует не
только на нашей планете.
И наверное, там прекрас-
ная жизнь.

- Но ведь учёные всего
мира говорят, что это не
возможно...

- А ты подумай, Полин, существует
тысяча галактик и неужели только
наша обитаема? Этого просто не
может быть! Где-то в далёком космосе
есть множество планет, таких как
наша...

- Но если там нет воздуха, повы-
шенная температура или наоборот,
пониженная? - спросила Полин.

- Мы сформировались под действи-
ем условий этой планеты. Может
быть другие условия даже более при-
емлемы для жизни, только надо
сформироваться на основе них.

- Что же это получится?

- Другая жизнь. Кому-то возможно
покажутся такие условия губительны-
ми, а им - в самый раз. А также на-
оборот...

- Стив, тебе бы романы писать.
улыбнулась Полин.

- Ну ладно, уже поздно, я провожу
тебя домой, - сказал Стив.

После встречи с подругой он шёл
по улице и увидел круглый диск, ле-
тящий в звёздном небе. Стив рабо-

тал репортером и поэтому всегда
имел фотоаппарат с собой. Он сде-
лал несколько кадров и радостный
поспешил домой. Он не заметил
на него смотрит человек с сотовым
телефоном. Последний в свою оче-
редь стал набирать но-
мер и звонить.



Огоньки на погосте (Роман)

Стив вернулся домой
и увидел труп мужчины,
лежавший у него в
квартире. Перевернув
его, он понял, что это
бывший друг Полин. В
ту же секунду в дверях
появилась полиция, но
Стив до этого успел
спрятать плёнку с кад-
рами фотографий в ко-
ридоре. (Он опасался
действий конкурентов).

Стива привели в изо-
лированную комнату.
Перед ним сидел чело-
век с сотовым телефо-
ном.

- Мы можем списать убийство на
вас из-за ревности. Но мы можем и
договориться... Вы отдаёте нам плён-
ку с фотографиями, а мы освобожда-
ем вас, списывая всё на несчастный
случай.

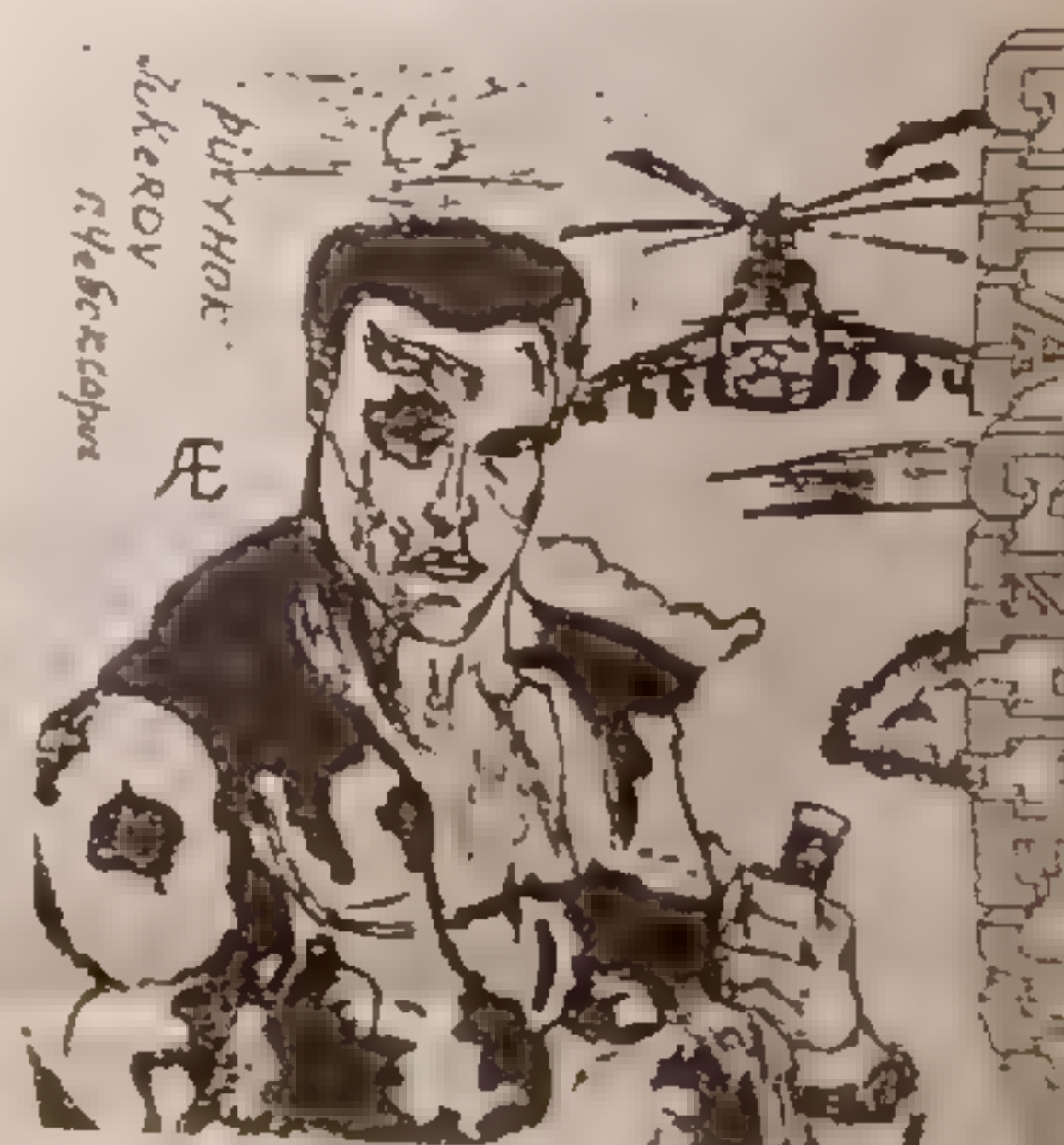
- Я должен подумать...

- Думайте, но в этом заинтересо-
ваны только вы, так как вы здесь, а
плёнку и так никто не увидит.

- Я подумаю.

Стив размышлял. Правительство
хотело скрыть факт того, что НЛО су-
ществует. Он понял, что правитель-
ство пошло на сделку только для
того, чтобы изъять плёнку, а друга
Полин убили чтобы списать убийство
на него. Если бы ФБР сразу же на-
шло плёнку, то сделки бы не было.
Стива бы приговорили к электриче-
скому стулу. Где гарантия, что этого
не сделают теперь.

(Продолжение следует).
ИСАБЕЛЬ
г.Чебоксары.



и во весь дух пустилась по пустой ули-
це, благодаря светлую голову о-
задумавшегося человека.

С днём рождения, мама (Д. МАЛИКОВ)

Подоймю плыли моря и горы,
Я летел к тебе словно телеграмма.
Ты откроешь дверь, я из коридора
Прошепчу тебе: "С днём рождения, мама".

Ты откроешь дверь, я из коридора
Прошепчу тебе: "С днём рождения, мама".

На чужом балу я скучал по дому.
Был невесел бал, некрасивы дамы.
Я совсем забыл, я случайно вспомнил:
Первое число — день рождения мамы.
Я совсем забыл, я случайно вспомнил:
Первое число — день рождения мамы.

У тебя уже подрастают внуки.
Жизнь трудна, как боль, и проста, как гамма.

Ты прости за боль, ты прости за муки.
Я тебя люблю, дорогая мама.
Ты прости за боль, ты прости за муки.
Я тебя люблю, дорогая мама.

Как дитя привязан к тебе, родная,
Твой счастливый смех всё нужней с годами.

Что тебе дарить, до сих пор не знаю.
Я несу цветы в день рождения маме.
Что тебе дарить, до сих пор не знаю.
Я несу цветы в день рождения маме.

Прислали Лена АНДРИЯНОВА
(г. Алатырь, гимназия №6)
и Диана ВАНЮШКИНА.

Грусть (И. ЕЖОВА)

Ам Dm
Мне сегодня грустно, очень грустно.
G C
Хочется, чтоб рядом кто-то был.
C
Человеку нужно, понимаешь, нужно,
Dm E Am
Чтобы кто-нибудь его любил.

Без любви прожить всю жизнь невозможно,
Жизнь скучна и свет совсем не мил.
Человеку нужно, понимаешь, нужно,
Чтобы кто-нибудь его любил.

И когда тебе вдруг станет грустно,
И на что-нибудь не хватит сил,
Вспомни, что мне нужно, очень нужно,
Чтоб не кто-нибудь, а ты меня любил.
(Последние 2 строчки куплетов повторяются 2 раза).

Девчонки, у кого есть слова из песен
"Твой новый герой" (ЗАБЫТЫЙ РАЗГОВОР) или "Улетели навсегда" (НИКИТА), напишите, пожалуйста, в "Школьные постарше"? Спасибо заранее.

ШЕРИЛИН, 15 лет.

"Школьные постарше" №8 (32);
22 февраля - 7 марта 2000 г.

Dm
Каждый камень вы с презрением в меня бросите,
E Am
А потом любви и ласки вы запросите,
Dm G A7
А потом кричишь, что девка я продажная,
Dm E Am
И от слёз подушка делается влажная.

Пацаном была девчонка соблазненная,
И навеки горькой кличкой заклеименная,
Поиграл и выбросил, как вещь ненужную,
В жены взял себе девицу благородную.

Как же хочется и мне иметь любимого,
Обнимать и целовать парнишку.
Обнимать и целовать его хорошего,
Но раздал он поцелуи свои дешево.
(Последние 2 строчки куплетов повторяются 2 раза).

Прислала Ольга МАТВЕЕВА.
Марий Эл, Звениговский район, дер.
Большие Моломасы.

Каждый хочет любить (В. ЛЕОНТЬЕВ)

Югославский солдат и английский матрос
Поджидали у моста быстроглазую швейку.
Каждый думал: "Моя". Каждый розы ей нес,
И за ласковый взор, и за нежную шейку.
И врагами присели они на скамейку —
Югославский солдат и английский матрос

Припев:
Каждый хочет любить: и солдат, и моряк,
Каждый хочет иметь и невесту, и друга.
Каждый хочет любить: и солдат, и моряк,
Только дни тяжелы, только дни наши выюга.

Хоть любил свой Дунай англичанин давно,
Ничего не любил, кроме трубки и виски,
А девчонка не шла, становилось темно,
Опустили к воде тучи саван свой низкий.
И солдат посмотрел на матроса, как близкий,
Словно другом тот был, или знались давно.

Припев тот же.

А потом в кабачке, где гудят контрабасы,
Недовольно ворча на визгливые скрипки,
Пили огненный спирт и запененный квас,
И друг другу сквозь дым посылали улыбки,
И кричали они, понимая друг друга,
Югославский солдат и английский матрос.

Припев тот же.

Прислала ШЕРИЛИН, 15 лет.

Ах, эта девушка...

(Из к/ф "Я встретил девушку")

Я встретил девушку:
Полумесцем бровь.
На щеке родинка,
А в глазах любовь.

Припев:
Ах, эта девушка

Помнишь, курносая, бегала босая,
Я в тебя камни швырял
Годы промчались и мы повстречались.
И я тебя милой назвал.

Помню два друга, два верных товарища
Звали на дело меня.
Ты у калитки стояла и плакала
И не пускала меня.

Быстро подъехали к дому знакомому,
Взяли и тихо вошли,
Кучер блатной разворачивал сани,
И снег заметал следы.

Свёрла английские, свёрла немецкие,
Словно два шмеля жужжат.
Мы просверлили четыре отверстия
В сердце стального замка

Дверцы заветные, тихо открылись
Я не спускал с неё глаз
Денги советские с дядюшкой Лениным
С пола смотрели на нас.

Помню, досталась мне доля немалая,
Ровно сто тысяч рублей.
Помню, в тот день покинул столицу я
Из-за грусти твоей

Мчится карета по улицам где-то,
А в ней два легавых сидят.
Я между ними и руки в браслетах,
И в спину два дула торчат
Аккорды:
E, Am, D, G
G — проигрышь
(Играется боем).
Прислала Любительница песен.
г. Чебоксары.

Рис. SKETCH.
Марий Эл, Микряковская СШ



тоже были "слизистые"...

— Зачем сопротивляться? — сержант приблизился на шаг. — Это не даст вам ровным счётом ничего. Всё равно станете одним из нас.

— Не-ет, — Крис отрицательно покачал головой. — Я вам так не дамся. Не знаю, откуда вы появились, но я останусь человеком, а не законсервированным телом без души.

— Душа! Высокое слово... Если это для вас так важно, то оно нам ничего не говорит. Есть тело, есть разум — и всё. Остальное ничего не значит.

— Даже личность?

— Что для нас личность? Мы — стая, рой. Единство рода побеждает всё. Пройдет время, но мы будем существовать. А вы, ценящие индивидуальность, так и вымрете. Индивидуально! — ухмыльнулся сержант, глядя на двух дру- гих. Те поддержали его такой же безраз- личной ухмылкой.

— Нет, человек неповторим именно благодаря душе, её особенностям, цен- ностям. — Крис переложил револьвер в другую ладонь.

— Тебе ли об этом рассуждать, жал- кий докторишка! — прервал его сержант. — Человечество обречено. Мы — его спасители. Именно благодаря нам чело- вечество избавится от безумства пороч- ности, алчности, каких-либо чувств. Чув- ства — ваш недостаток

Парни снова приблизились к мужчине
— Стой! Стрелять буду! — выкрикнул Крис.

— Ты боишься? — сержант вытащил из кармана нож. — Не стоит. Это даже не больно. Кровь в кровь, — он порезал кожу своей руки, — и ты избавишься от всех чувств через полчаса. Тебе этого не будет волновать. Дай мне руку, — он протянул свою

— Нет. Лучше умереть.

— Зачем лишать себя возможности существовать? Согласись, Будешь ви- деть свет. Ты ещё молод, хочешь жить Ты безумно хочешь жить.

— Не подходи!

Кольцо всё сжималось. Когда его уже могли схватить и скрутить, он без тени сомнений извлек револьвер и выстрелил. На стену брызнула кровь, тело мужчины медленно осело на пол. Девочка, увидев его безжизненное тело, еле сдержала вырывающийся наружу крик.

— Идиот, — бросил сержант труп. — У него есть дочка, найдите её!

Стук сапог удалился. Видимо, пошли вверх. Девочка осторожно вылезла из- под кровати. Запахла рубашка и на- натки. У двери чуть не наткнулась на труп отца. Вадрогнула. Подняла с пола выпав- сти меня, папа, — прошептала она, за- ко- ная его глаза. Выскользнула в коридор, она, прижимаясь к стене, охраняемая темнотой, добралась до прихожей. На- дев кроссовки на босые ноги и сняв с вешалки курточку, тихо вышла из дома



и во весь дух пустилась по пустой ули- це, благодаря светлую голову отчима, задумавшего устроить спальню на пер- вом этаже. Звездное небо заволакива- ли тяжелые свинцовые тучи, перекрывая лунный свет и погружая жилой сектор в мрак. То и дело небо озаряли ветвистые молнии, окрестности сотрясал гром. Надвигалась страшная гроза. Ветер гнал по улицам мусор и пыль, сгибал верши- ны деревьев и рвал куртку из рук дево- чки. Борясь с ветром, она бежала к месту их первой встречи, надеясь найти его (Джека) там.

Глэд пробежала мимо парка и на мно- гое остановилась недалеко от старо- го дома. Молния выхватила чёрные очертания дома. Чёрной дырой зияли проёмы двери и окон. Девушка сделала несколько шагов вперёд и заметила при следующей вспышке выходящих из дома военных. Она застыла на месте. Люди заметили её, что-то закричали, засуети- лись. Несколько человек побежали к ней. Не соображая ничего, девочка побежа- ла, размахивая револьвером, о суще- ствовании которого уже позабыла. Её охватил страх. Топот сапог приближал- ся. Пробираясь сквозь кусты и деревья в парке, она выронила оружие. Тьма была единственным её спасением, но вспыхивающие время от времени мол- нии указывали направление не только ей, но и её преследователям. Выскочив на проезжую часть, Глэд остановилась, чтобы оглянуться. Не заметила она ехав- шую на большой скорости машину. Ко- да повернула голову в ту сторону, отку- да доносился шум мотора, не успела даже вскрикнуть, как кто-то рывком от- тащил её с опасного места. Чьи-то руки схватили её, как железные клещи, мёрт- вом хваткой. Бежавшие за ней солдаты остановились, неторопливо подошли.

— Отдай её нам, — повелительным тоном сказал один из них

— Зачем? — без всякого интереса спросил захватчик. Глэд по голосу узна- ла этого человека. "Неужели он стал та- ким же? Неужели это конец?"

— Ты слышал приказ?

— Слышал, — холодный его голос за- ставил девочку вздрогнуть.

— Мы её отвезем в госпиталь.

— Я сам могу отвезти её. У меня ма- шина за углом.

Похоже, его доводы не совсем убеди- ли солдат. Один подошел к нему сзади и шепнул ему в ухо дерзкое замечание по поводу его мамочки. Затем испытую- ще взглянул в тёмные глаза, но они были непроницаемы, погашены.

— Хорошо, — сдался наконец солдат

— Можешь идти.

(Продолжение следует).

Евгений КРУТОВ

Чувашия, Моргаушский район

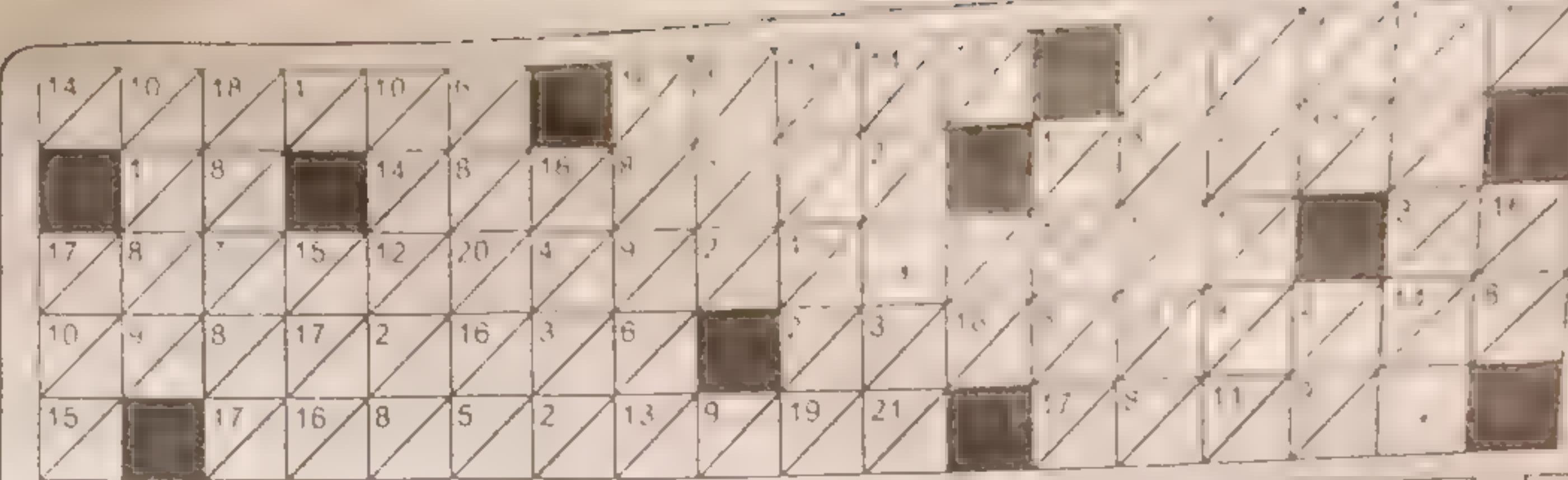


Ключевые слова:

7 8 9 ГОМ	2 19 8 4 21 3 18 ПРОС	14 18 4 ЧАС	1 13 АК	2 8 11 10 5 8 ВОЛН
Джерри	То же, что просить	60 минут	Д и - кий бык	Из чего сделан Буратино?
13 19 24 17 8 22 5 15 13 КРЫХОВНИК	20 15 9 18 ЗМА	6 11 1 ОЛЧ	2 16 19 12 18 ПУРГА	
Колючий ягодный кустарник	Время года	Имя девочки	Сильная метель	

Отгадайте ключевые слова и угаданные буквы подставьте под цифры в большую таблицу, тогда сможете прочитать строки из песни. Юля ВАСИЛЬЕВА.

Чувашия, Вурнарский район, дер. Ермошкино, СШ.



5 4 7 8 9 10 9 3	1 2 3 4 5 3 2 6	14 12 11 8 9	5 4 15 4 4	11 12 13
Явление усиления колебаний под влиянием внешнего воздействия	Разложение белого луча света при прохождении через призму на цветные лучи	Физик, изучивший единицу электрического заряда	Датский учёный	Узкая полоска света
21 5 6 22	18 10 5 19	20 4 3 16	17 8 11 9 10	16 8 14
Плотная упругая ткань у человека и позвоночных животных	Чем дышат рыбы	Однозначное чётное число	Колебательное движение	Электрический

Отгадайте буквы, спрятанные за цифрами, при помощи ключевых слов, тогда сможете прочитать принцип одного из физических

КРИПТОГРАММА

Рамия ГАЙНЕТДИНОВА.
Чувашия, Комсомольский район, с. Урмаево.



16 8 14 8 3 5 14	1 2 10 6 1 2	19 9 18 4 5	7 8 14 8 13 18 12 8 3 18 8
Цвет лета	Овощ	Опята	Средство массовой информации

17 8 4 8 14 15
Диван, кровать, стул
17 11 3 19 11 14 18
Государство в Азии

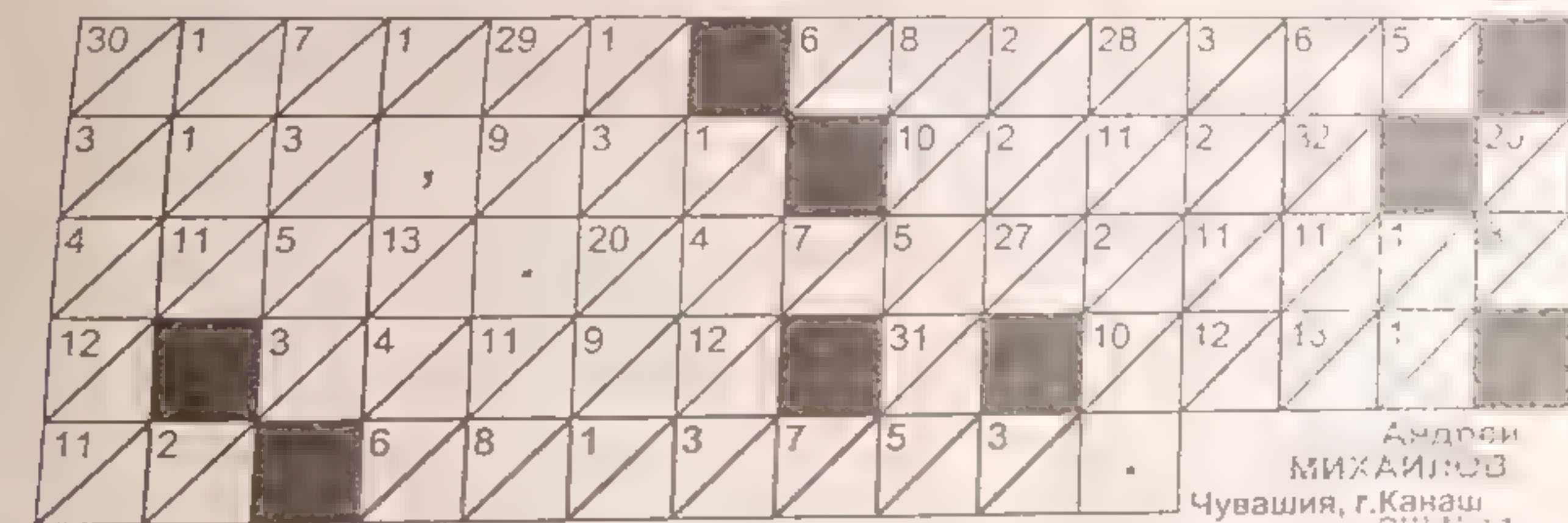
Автор забыл подписать свою работу. Друзья, пишите свою фамилию на каждой точке своих трудов.

В криптограмме читается припев из песни в исполнении "Мумий Тролля".



26 6 7	10 12 1 8 28	3 1 8 9	15 10 17	4 7 13 14 7	21 7 27 7	22 19 18 7	9 16 18
Волчок	Время года	Имя мальчика	Химический элемент	Школьный стол	Земноводное животное	Хищная рыба	Орган речи

20 7 8
Феодалный князь
В криптограмме читается пожелание девочкам.
25 = М



9 1 13 2 6 1	7 12 14 9 4	20 16 8 4	11 4 13 16 8
У машины четыре...	Письменная принадлежность	Время года	Рыба
16 1 13 1 32 16 5	3 28 3 5	27 2 13 1	
Школьный предмет	Сестра папы или мамы	Глубокое углубление на дне океана	
30 13 1 7 1 15 13 4 6 3	31 1 29 2 10 2 10 16		
Где у растений образуется хлорофилл в процессе фотосинтеза	Человек, который только что вошёл в помещение		

Отгадайте ключевые слова и угаданные буквы подставьте под цифры в большую таблицу, тогда сможете прочитать два прикола от Фоменко.

Вовочку:
— До какого ты класса будешь учиться?
— До одиннадцатого. А вы?

Мужика замучили тараканы. Друг подсказал ему способ, как от них избавиться: перед сном пройтись по всем углам и сказать: "Жрать нечего!"

Титаник
Корабль снов, мечты, желаний. В нём было много добрых лиц. Но айсберг помешал их счастью. Их души так и не сплелись.

А Б В Г Д О Т Ы
У Б Р Е Д А Ш К И

Господи, услышь молитву: — Господи, дай мне миллион лет жизни и миллион долларов!

30	13	1	7	1	15	13	4	6	3
----	----	---	---	---	----	----	---	---	---

Где у растений образуется сахар в процессе фотосинтеза

31	1	29	2	10	29	16	16
----	---	----	---	----	----	----	----

Человек, который только что вошел в по-

большую таблицу, тогда сможете прочитать два прикола от Фоменко.

21	6	7	4	12	1	8	2	1	1	8	9	15	10	17	4	7	13	14	7
----	---	---	---	----	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	---	---	----	----	---

Волчок
Время года
Имя мальчика
Химический элемент
Школьный стол

21	7	27	7	22	19	18	7	9	16	12
----	---	----	---	----	----	----	---	---	----	----

Земно-водное животное
Хищная рыба
Орган речи

21	7	27	7	22	19	18	7	9	16	12
----	---	----	---	----	----	----	---	---	----	----

Земно-водное животное
Хищная рыба
Орган речи

21	7	27	7	22	19	18	7	9	16	12
----	---	----	---	----	----	----	---	---	----	----

Земно-водное животное
Хищная рыба
Орган речи

21	7	27	7	22	19	18	7	9	16	12
----	---	----	---	----	----	----	---	---	----	----

Земно-водное животное
Хищная рыба
Орган речи

Новый русский молится: —Господи, что для тебя миллион лет.
—Один миг!
—А что для тебя миллион долларов?

—Один грош!
—Так подари мне этот грош!
—Хорошо — отвечает Господь — подожди один миг

Инспектор ГАИ останавливает "Мерс" и просит водителя представить права

—Что? Я ехал слишком быстро?
—спрашивает новый русский.
—Нет, вы слишком низко летели.

Чем отличается "новый чукча" от старого.

Ответ: у нового чукчи малиновые лыжи и шестисотый олень.

Ново-русская народная сказка: семеро козлят избивают копытами волка. Тот вопит:

—Да вы что творите, волки позорные?!

—Молчи, козёл!
Прислал Сергей ЯШПАТРОВ.
г. Козьмодемьянск, ул. Советская.

—Почему вы, когда играете в шахматы, всегда выигрываете?

—Потому, что вы всегда проигрываете.

Пятилетний мальчик подошёл к звонящему телефону: —Позови маму или папу.

—Их нет дома.

—А кто-то ещё есть?

—Да, моя сестра.

—Позови её пожалуйста.

После некоторой паузы мальчик снова подошёл к телефону и говорит: —Она слишком тяжёлая. Я не могу вытащить её из коляски.

Прислала Инночка.
Чувашия, Канашский район, с. Шихазаны

ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ
Сниму порчу А Чумак

Ищу работу: могу ехать великом и топтать собак Герасим.

Продам. Виднёвый сад. А. П. Чернов

Услуга музыкальный свист на торжествах Соловей-разбойник.

Меняю Ивана Дурака на Ивана царевича Марья Царевна

Сдаю кого пожелаете. Павлик Морозов

Алфавит
В алфавите
В алфавите



Куплю: 12 стульев. О. Бендер.
Знакомство: Познакомлюсь для дружбы с талантливым поэтом. Дантес

Прислала Лёлочка.
Марий Эл, п. Краснооктябрьский

Миша с мамой в театре слушают оперу "Евгений Онегин". Онегин убивает Ленского на дуэли. Миша спрашивает: —Мама, его убили за то, что он плохо пел?

—Вася, кем бы ты хотел стать? — спрашивает учительница.

—Автоматом, потому что он ничего не делает, только деньги получает.

Из тюрьмы сбежал особо опасный преступник. Шеф полиции рассылает фотографии: анфас, левый профиль, правый профиль. Через некоторое время приходит сообщение: "Преступники опознаны. При задержании все трое убиты".

Прислала Ирина ЕРМАКОВА.
Кировская область, Санчурский район, д.Заозерье.

Учитель спрашивает учеников: —Какая личность, с которой вы столкнулись в течение учебного года, потрясла вас всего?

—Меня — Наполеон.

—Меня — Ганнибал.

—Меня — Цезарь.

—А меня, — сказал Вовочка, — мой отец, когда он увидел табель за первое полугодие.

—Вовочка, сколько раз тебе говорю, не играй со спичками

—А я и не играю, мамочка, я прикуриваю.

Пожилая учительница спрашивает

Вовочку:

—До какого ты класса будешь учиться?

—До одиннадцатого. А вы?

—Папа, что такое финансовый генерал?

—Это такой человек, сынок, который умудряется зарабатывать больше, чем успевает тратить его семья.

—Алёнка, тебе скоро идти в школу. Ты хоть алфавит-то знаешь?

—Знаю: до, ре, ми, фа, соль, ля, си

Папа спрашивает: —Юля, тебе какой компот налить, клубничный или сливовый?

—Нет, бабулин.

—Вовочка, канарейка куда-то делась.

—Странно, пять минут назад я её пылесосил, и она была на месте.

Прислал Саша БАШКИРОВ.
г. Чебоксары, СШ №12.

Дед с бабушкой лежат на печи: —Старая, уши хочешь?

—Хочу.

—Ну иди и налови рыбы.

—А где я её ночью возьму?

—Ну тогда лежи и молчи!

Прислала Анна.
г. Алатырь.

Маша бросая игрушку на пол: —Ой, наверное упадёт.

В детском саду Юрику не понравилась няня. Он сказал ей как-то: —Уходи скорее замуж.

Мама: —Ты почему руки не мыл.

—Я мыл.

—Что-то я не слышала, вода шумела?

—А я шёпотом.

—Где ты научился так ругаться, малыш?

—Этому нельзя научиться. Это дар природы.

—Отец дома?

—Нет уехал.

—Разве? А не его я только что видел в окне.

—Ага. Он вас тоже заметил.

Прислала Лена КОСОЛАПОВА.
г. Марпосад, ул. Курчатова.

Мужика замучили тоской. Друг подсказал ему способ, как от тоски избавиться: перед сном пройтись по всем углам и сказать "Жрать нечего, нечего!". Они это успевали и уми- дут.

Мужик так и сделал, а потом лег спать. И вдруг среди ночи его кто-то толкает. Он зажигает свет и видит: все тараканы стоят у его кровати, а самый главный говорит ему:

—Вставай, хозяин! Мы тебе по- жрать принесли.

Прислал Александр МОШКИН.
г. Чебоксары.

Мальвина: —Буратино, вы написали фразу: "А роза упала на лапу Азора".

Буратино: —Я не писал, а нарисовал.

Прислал "Крысохват".
Чувашия, с. Батырево.

ГАЛЛЮЦИНАЦИЯ
Артист городского театра Бежал по дорожке домой. За ним по тропинке безлюдной Крался очень злой домовый.

Артист в подворотенку скрылся, Но там перед ним встал тупик. И вдруг в подворотню вбегают Тот самый. Послышался крик...

Наутро же всё прояснилось: Артист выпил много вина, За ним же гналась молодая, Но очень уж злая жена.

Алексей ГРИШИН.
Чувашия, Порецкий район, с. Октябрьское, 8 класс.



Титаник

...мечты, желаний, ...много добрых лиц. ...шал их счастьем. Их души так и не ...страдания. На нем был мир, ... Знакомства, встречи, легкий флирт Там было много, много счастья. Но счастье превратилось в крик. Увы, корабль снов, мечты, желаний. Бесследно утонул в воде. Его название "Титаник" Исчезло там в крошечной тьме. С.Л., 16 лет.

Марий Эл.

Чечня

Чечня... О, сколько в этом слове горя. Чечня... О, сколько в этом слове боли. Сколько там парней погибло, О, сколько материнских слёз пролито. А пареньку всего лишь 20 было, Он так хотел жить, хотел любить. Он так мечтал живым домой вернуться. Увидеть и обнять своих родных. Но пуля подлая из-за угла достала, И паренёк упал на белый-белый снег, А перед смертью он с грустью в небо Посмотрел и тихо прошептал: "Скоро наступит весна, расцветут цветы,

И зазеленеет трава. Погладь их, мама, Это я, навеки с тобой боль твоя.

Мечта

Мечтаю я любить и быть любимой, Тебя день и ночь ожидать. Я мечтаю по дороге жизни С тобой вместе шагать, И в трудные дни тебя поддержать. Я хочу тебя просто любить, И свою любовь тебе подарить. Не лишай, умоляю, меня этой мечты, Что в сердце моём зародилась, Не лишай, умоляю, меня этой мечты, Лишь она мне поможет в жизни.

Оксана ГРИГОРЬЕВА.
Чувашия, Канашский р-н, дер. Алаксары.

Мечты

В сиреновой дымке тумана, В том крае, где солнца восход, В том месте, где два океана, Стекаются вновь в водопад, Куда летят райские птицы, Куда стайка рыбок плывёт, В том месте хочу очутиться. Отречься от бед и забот. Хочу утонуть я в мечтаньях, Хочу рисовать на песке, Хочу я забраться на гору И сердце отдать высоте.

СЕЛЕСТА.
г. Йошкар-Ола.

100 % Жестельничко фото, при необходимости
сти верну. 425302, Марий Эл, Горномарий-
ский р-н, п/о Кузнецово, дер. Б. Сермя-
нангер, Рожковой Рите.

Привет всем всем всем! Пишет тебе
селяная и жизнерадостная девушка. Хотела
приобрести новых друзей 13-14 лет.
Мне 13 лет, родилась 1.06.86 года в Близнецах,
рост 159 см. Кумиры: АЛСУ, АГУ, БИИ, HI-FI. Мария Эл. Горномарийский р.
п/о Кузнецово, дер. Яшлатропо, Оси-
повой Ане. (Лично в руки)

Дорогие и милые девчонки! Пишет вам классный парнишка, молодой паречь из мест, где нет невест. Хотел бы познакомиться с девчонкой, простой, нежной, обаятельной и симпатичной. О себе Миша 18 лет, рост 186 см, з/з Лев, голубоглазый брюнет. Люблю в свободное время слушать музыку. Занимаюсь спортом. Пишите все, отпишу. Или просто, кому хочется поприкалываться. 424000, Марий Эл, г.Йошкар-Ола, пос. Светлый, а/я 81, НВК, "Карантин", Алешкину Михаилу.

Привет всем людям Земли!!! Пишут вам две сестрёнки, две весёлые девчонки, с огромным члю Знакомых у нас много, но нет друзей и мы хотим найти их, хотя бы по переписке. Заинтересовались? Тогда наши данные, Ирина — шатенка с карими глазами, почти 16 лет, по 3/3 Рыбы. Катя — кареглазая шатенка, 16 лет по 3/3 Козерог. Мы обожаем ходить на дискотеки и прикалываться там. Ограничений в возрасте нет. 425250, Мадий Эл, пос. Оршанка, ул. Гагарина, 2 "Д"-211, Кате. (Ирине пишите на этот же адрес)

Привет всем! Вам пишут две неразлучные подружки Аня — 17 лет, рост 164 см, 3/з Козерог, волосы русые, глаза голубые. Хожу в волейболку. Люблю слушать музыку по настроению, а оно меняется очень часто. Настя — 14 лет, рост 160 см, 3/з Рак, кареглазая шатенка. Хожу в волейболку Люблю слушать музыку, обожаю спорить. Очень темпераментна. Мы обе с ч/ю и без в/п. Хотим переписываться с пацанами и девочками 14- лет Фото не помещает 425120, Марий Эл, пос. Морки, ул. Мира, 13-1, Александровой Насте и Ане.

Привет, народ! Пишет вам девчонка 13 лет. Меня зовут Лена. Я хочу парелиться с девчонками и пацанами 14-15 лет. О себе: по 3/3 в Рыбы, родилась 13 03 96г. Обладаю ч/ю, хожу на дискотеки Люблю слушать музыку Кумиры: ВИРУС, ДЕМО, РУКИ ВВЕРХ, АЛСУ 425210, Марий Эл, Медведевский р-н, п/о Шоибулак, дер. Юркино, 5, Янгаевой Елене.

Привет! Меня зовут Катя. Я очень хочу найти друзей по переписке! О себе очень длинные русые волосы, голубые глаза, родилась 5 июля 1987г. Кумиры: HI-FI, SHURA, ORISTOCRATIY POMOIKI. Фото обязательно! Жду!!! Возраст неограничен. 425300, Марий Эл, г.Козьмодемьянск, ул. Комсомольская, 30-65, Катя.

Привет, девчонки и мальчишки! Если вам не с кем поделиться горем или счастьем, то пишите мне, Лене, кому 15-18 лет. Мне 15 лет учусь в 9 классе, по 3/3 Овен, глаза карие, рост 158 см. Люблю ходить на дискотеки. Отвечу на все 100% 425050, Марий Эл, Звениговский р-н, пос. Суслонгер, ул. Строителей, 3-81, Лена.

Здравствуйте Надеюсь кто-нибудь от-

люди, которые слушают музыку. Я бы хотел
перепослаться с такими же пацанами
как я, общительными, весёлыми, интерес-
ными, симпатичными, не только снаружи
но и в душе. Желательно фото, так будет
интереснее общаться, при необходимости пи-
шите, буду рад. 429337, Чувашия, Ян-
тисковский р-н, дер. Амалыково, ул. Вос-
точная, 11, Семеновна Светлана.

Меня зовут Наташа 13 лет, по 3/3 Скор-
пион синими глазами смотрю на мир рост
154 см Кумиры РУКИ ВВЕРХ, ДЕМО.
СТРЕЛКИ Если я вас заинтересовала то
пишиты 429520, Чувашия, Чебоксарский
р-н, по Ишлеи, с. Янгильдино, ул. Мос-
ковская, 23, Никифоровой Наташе. Же-
лательна фото (верну) и чистый конверт,
чтобы побыстрее ответить. Отвечу всем

Привет всем пидорам! Привет вам две симпатичные девчонки Наташа — мне 12 лет, блондинка короткая стрижка, у меня зеленые глаза по 3.3 Водень год Дракона Кумиры РУКИ ВВЕРХ, SCOOTER, HI-FI, ДЕМО Учусь в 6 классе Оля — мне 12 лет у меня карие глаза короткая стрижка брюнетка, по 3.3 Скорпион год Дракона Кумиры ДЕМО, РУКИ ВВЕРХ, ВИРУС, HI-FI, SCOOTER Учусь в 6 классе Желательно фото (при надобности вернем) Ответим всем на 100% 429003. Чувашия, Шумерлинский р-н, дер. Бреняши, ул. Советская, 25, Оле 428024, Чувашия, Чебоксары, пр. Мира, 96-230, Наташе.

Привет всем!!! Пишет вам классная дев-
онка ната. Мне бы хотелось переписы-
ваться с пацанами 15-16 лет. Мне 15 лет,
рост 148 см, карие глаза, рыжие волосы,
о з Козерог. В свободное время люблю
пешать музыку, гулять и конечно ходить
на дискотеки. Люблю приколы, Кумиры,
ЕМО, СТРЕЛКИ, РУКИ ВВЕРХ. Жела-
тельно фото (верну). 429386, Чувашия,
Яльчикский район, с. Большие Яльчи-
и, ул. Молодежная, 23, Ната.

Привет всем живущим на нашей планете! Привет вам Оксана. Я хотела бы познакомиться с парнями и девочками, которым минуло 15-18 лет. Мне 15 лет, по прозвищу Озен - баргелазая брюнетка, с чью и без меня в свободное время люблю слушать музыку люблю готовить. Кумиры: БИ-2, ВЕРБА, ДЭМО, ВИРУС, СКОТЕР. 29302 Чувашия, Канашский р-н, деревня Кибечи, ул. Чкалова, 36, Петрова Оксана (Ксени).

Привет всем, всем, всем! Пишут вам
внимательные подруги Татьяна — 13
лет, з/з Овен, брюнетка, глаза карие, с ч/
и без в/п. Елена — 12 лет, з/з Водолей,
голубые глаза, с ч/ю и без в/п.
ИВАНУШКИ ДЕМО, РУКИ
Желаем переписываться с маль-
чиками и девочками 13-15 лет. Жела-
ем фото, при надобности вернем
19310, Чувашия, Канашский р-н, с. Ши-
заны, ул. Гагарина, 22. Укажите, кому

Привет всем! Я бы хотел переписываться с одинокими девушками 20-25 лет. Я зовут Николай, мне 25 лет, по 3/4 рост 1 1/2 см, глаза карие. Подпись узнаете в ходе переписки. Желательно фото, при необходимости верну. В первую очередь получу ответ, то вышлет фото и конверт с о.а. Ответим на 100%. 428025, Чувашия, г.Чебоксары, д/в, п/п №646135, Николаю.

Каждому нужен друг или подруга с которыми можно просто от души поговорить. Такого человека и ищу. Меня зовут Олеся. Мне 16 лет, но в 2000 году уже был возраст 17. Учусь в 11 классе. По з/з. Близнеца, рост 161 см, глаза карие. С большим сердцем и очень романтична, так же, как и чувствительна, может это моя слабость. По возможности по жизни высказайте флюиды. Обязательна моя девушка 429003. Чувашка, г. Ч. Оксаны, ул. Центральная, д.16, Рафиновой Олеся.

Меня зовут Александр, мне 23 года, рост 178 см, по гороскопу Близнецы. Пишу в надежде найти девушку (только не помеха), которая не побоялась бы иметь друга за колючей проволокой. Буду ждать письма от моей единственной и любимой, которая бы в дальнейшем нас объединит общее чувство - любовь, и судьба нам подарит счастливую жизнь в любви и согласии. По возможности фото и чашечки конверт 428022, Чувашия, г.Чебоксары, учр. ЮЛ-34/4 "Р", Чернову Александру Олеговичу

Привет Чувашия!!! Пишет вам классная

к н и о к о б о б р е п е н с н е п о д б о р а н а м б з
о л г а н е р з п е г ц а п и о р с т р а у о к т а п у л
н е с т о н и е а р о п я л о с и л ь щ а с к е т а п а к
ь а н е п а л у б о д о с а г б а у м и к л о т р р о т т
п р о в о д к а к д л и ш л п о к р а к ш у в б у и я о р
л п ж о п о а с т р а в ц и к р п р а о в и т е л о л ь а т е
о о д г к д х а в а т о р а к в ы н н е л ь д н е р н х
п а а п л а д о и т а к л а д ш а п о б е д и т е л ь
а т л л ф а р г б о е р н т б у н и к в в т с а к л е и к
а к и я и х о й ы в з а с а а л к я и и т в е с н а в е р
ц п к ь л о л к о ч р е в д н а в и ц н а в и н т о в к а
и о и н и д з в а р т а л к л а д ш а п о б е д и т е л ь
я д о к о н н к п о ш п о о в а э к с п е и я щ е р и ц а
в е р ш и н и с о р о к с л и ц н а г р р и м е н т м и л
р о б а н а к о к р о в и щ е э к с к у з к а е н о и ц и
щ и к н л л и г а ц и я д р е с с и у р с а н р б р о н и
ж е д а о б я б о м б а р д и р в р о в а т т н н а в о р
д л о п е д и т в а а к в о р е и у в е у ь й ы ь н и к к
а к л и б о м о т в о а р а м м я н и р м ы в а л и ч к о
э и ь ч в п о м с е л к у в у ж е с т с и т е т п к р е
н ц п o a o t m ы ш o в м e i n и к в e n n ы o t c e a

ФИЛЛВОРД

Алексей МИДЯКИН
Марий Эл. Горномарийский район. п.о. Усола, дер. Ноголы

Переведите слова с английского на русский язык и найдите их в таблице. После того, как зачеркнете все слова, останутся буквы, из которых соберите слово-пароль, обозначающее название страны. Не все слова расположены на одной линии: они могут размещаться под прямым углом. Одна и та же буква два или более раз не читается. По диагонали читать нельзя.

1.Book. 2.Deer. 3.Window. 4.Wall. 5.Review. 6.Deck. 7.Patrol. 8.Partition. 9.Pensioner. 10.Heron. 11.Conducting. 12.Signature. 13.Shovel. 14.Arson. 15.Lining. 16.Chin. 17.Ostrich. 18.Face. 19.Palace. 20.Antelope. 21.Dispensary. 22.Lease. 23.Militiaman. 24.Basketball. 25.Porter. 26.Snare. 27.Barrier. 28.Patronizing. 29.Contraband. 30.Great-grandson. 31.Applique. 32.Autobiography. 33.Sober. 34.Cricket. 35.Refrigerator. 36.Window-sill. 37.Block. 38.Receipt. 39.Courageous. 40.Key. 41.Treasure. 42.Clover. 43.Spring. 44.Rifle. 45.Summit. 46.Winner. 47.Powder. 48.Saying. 49.Lizard. 50.Experiment. 51.Electrician. 52.Treasure. 53.Compositor. 54.Load. 55.Hope. 56.Bond. 57.Excursionist. 58.Encyclopedia. 59.Train. 60.Armoured. 61.Bombardment. 62.Time. 63.University. 64.Wash-stand. 65.Car. 66.Nomad. 67.Everything. 68.Sweat. 69.Soil. 70.Posterity. 71.Mousetrap. 72.Ant-hill.

Q W E R T Y U I O P A E W E R T Y U I O P A S D F G H J K L Z X C V B N
S D F G H J K L Z X C I L X C V B N M Q W E R G E H I R N U L L I E V E
V B N M Z X C V B N M N W L R T Y U I K L Z N C V B N M Z K R U P P E L
Q W E R T Y U I O P Q F E R A Y U I O P A I W E R T Y U C O P A S D F E
A Q W E R T Y U I O G U J K L R X C V B R D F G H J K U Z X C M Z X C F
P A S D F G H J K L V H N M Q W K R T Y E I O P A S R F G H V B N M U
Z X C V B S D F G H X R V B N C Q W E R M Y U I K D Z X C V B N M R X
J K L Z X C M Z X C A W E R E Y U I O P M Q W E R T Y U I O P A S E F
V B N M Q W E R T U G H J D L Z X C V B O D F G H E K L Z X C M Z T C
U I O P A S D F M H V B N M L W E R T Y S I O P A N D F G H V B N I Z
V B N M Z X C V O N X C V B N E Q W E U T Y U I K L O X C V B N M E X
Q W E R T Y U N N P A Q W E R T G U A O P A S D F G H T K L Z X C T B
S D F G H J C L C X C M Z X C V U M M Q W E R T Y U I O E A S D F N H
V B N M Z X H V H N M Q W E R T Z U I K L Z E C V B N M Z B C V B I M
Q W E R T R U U U O P A Q W E R T M S I O P S N D F G H J I L Z X C T B
I O R E L L E T L Z X C M Z X C V U I M Q R E G T Y U I A P A S D T G H
R A Y U I O P C V B N M Q W E R T E V I E L Z E R D O L M Z X C O V N M
T S D F G H J Q W E R T Y U I O P H F H R T Y U I O P A S D P G H J K
K L Z X C V B L Z X C V B S D F G R E G A L A U F E L S M Q W E R

Словесный футбол "ФРГ" и "Великобритания"

Переведите слова на немецкий язык. 1-й тайм: 1.Пятка. 2.Узость. 3.Нефть. 4.Каравай. 5.Бетон. 6.Зависть. 7.Печать. 8.Калека. 9.Сено. 10.Переезд. 11.Деньги. 12.Палуба. 13.Коготь. 14.Импорт. 15.Место. 16.Монах. 17.Защита. 18.Тарелка. 19.Совет. 2-й тайм: 1.Полка. 2.Бег. 3.Скала. 4.Насмешка. 5.Чернила. 6.Гной. 7.Крик. 8.Виза. 9.Мышь. 10.Лето. 11.Кольцо. 12.Мозг. 13.Пол. 14.Любовь. Тания ЕВГЕНЬЕВА.

ЯЗЫК МОИ ДРУГ МОИ

Переведите слова на французский язык

q n o i q e r q w e r t y u i o p l k j h g f d s a z c
w o a s d f e a s d f g h j k l m n b v c x e r w s d n
e n j x c v g d f g h j e y t r v b n j y u f d a r e o
r o e m n b a p l k j h n n h t y t r f e q a n b l h r
t i a i o n m n b v c n t f r e q u e n t r e r v c d
y u s d g p e a d f g j o g j i c e h n p l k j h b o n
h g n a t e r a e h c v s h u j n c t e m n b v c s u j
f a n b v c t j d c n b r j o k a n b t p l k j h u d f
a h r d f g j y h f g o z e k l t r t y r m n b v c d a t e
s j c e z e r o n b v c l p u i o p e t p l k j h y t e
n e o e h j g u d f g j z e a z y t y t m n b v c u r m
d i n n b v c e n b v c g h v m r g t r a v a i l e q u e l
r a d f g j s d f g j k j i f d s i x i o p t d s o a i
n b p j t z t d n b v c l m e r w o z j k r a f r s p o
d i f m n b v c u d f g j x a f d s r c f e s q t n b v c
b a d f g j z e b n v c g a n b t f s f a e n d f g j
d f c r n b v c m r u s s e t a g e e f a f r a n b v c
n b t a d f g j y t r e s u i o p l r j h b a f d f g j
d f r i s o m e t u o l e j k l m n b v c a r n n b v c
e t y u i o p l k j h q y t r v b n j y r a e d f g j

СЛОВЕСНЫЙ ФУТБОЛ "ФРАНЦИЯ" и "АМЕРИКА"

1-й тайм: 1.Горы. 2.Бюджет. 3.Ничего. 4.Север. 5.Спина. 6.Юг. 7.Дата. 8.Друг. 9.Картина. 10.Звезда. 11.Бог. 12.Время. 13.Сумка. 14.Ларец. 15.Хлеб. 16.Никто. 17.Наконец. 18.Чай. 19.Океан. 20.Государство. 21.Очень. 22.Сабля. 23.Ребенок. 24.Войско. 2-й тайм: 1.Волонтер. 2.Звезда. 3.Плыватель. 4.Область. 5.Нет. 6.Снег. 7.Пруд. 8.Мальчик. 9.Нос. 10.Нул. 11.Звезда. 12.Бюджет. 13.Русский. 14.Этаж. 15.Узкий. 16.Работа. 17.Который.

Словесный футбол "Лена" и "Оля"

Переведите слова на чувашский язык: 1-й тайм: 1.Бетон. 2.Риб. 3.Мам. 4.Жизнь. 5.Порт. 6.Апрель. 7.Пена. 8.Горы. 9.Бедно. 10.Декабрь. 11.Дарить. 12.Деревя. 13.Июль. 14.Сестра. 15.Сундук. 16.Суд. 17.Червяк. 18.Стыд. 19.Звезда. 2-й тайм: 1.Голова. 2.Мухомор. 3.Порт. 4.Одежда. 5.Роман. 6.Нос. 7.Ворить. 8.Мелница. 9.Порт. 10.Подарок. 11.Порт. 12.Ряд. 13.Бри. 14.Нос. 15.Порт. 16.Волонтер. 17.Порт.

Маша ЗАМЦЕВА, 13 лет

Анаграммы

Не добавляя новых букв, составьте из букв слова. Напишите слова, составленные из букв слова "улахула".

у л а л т а в в ждем з
п е л а ш к а ш а р Вас новых
к у р к а с е н е л анаграмм у
кого больше?

и д в а с н г ш и ц у е т т а к а х ф
ч а з х ф в р а ч а н о л д ж к я ч
м и т ь о л д з а я ч с б ю а с к ф с
р и с т ь а м ш т ь б ю а с и ц н к е
г а у х е ы в т у ф с в а п и м и р о
о л а я ч м а т ь т ь с в п к с е б
и а к е н и в ы л я л e n g ш p x ф
к р о в н л p a p o л д ж а я ч
н а з а д а з ш ч с б к а s k f c
а к х т м м з л п a a b i c e k e
о л а ш у л ш г м a x ч ы в a a
о л а ш а у э я п с м н т о
с т м т у к с в a a n n e b a
з х ф ы в a i m c a
с м и т ь o л d a y a c b ю a c
и ц у к e n g ш и a v p k t n i
ы в a z x ф ы в a p m p o л d a
ч с м и т ь o л d a y a c b ю a c
ф с в a п и м т ь т и т ь б ю a c

22 февраля - 7 марта 2000 г.

Здравствуйте, обитатели "Остро-ва невезения"! Меня зовут Татьяна Викторовна. Я психолог по образова-нию и хотела бы помочь вам разобраться в непростых жизненных ситуациях, решить ваши проблемы. Милые девушки! У вас, у многих, похожая ситуация. Всё еще не встретились вам такой че-ловек, который смог бы понять вас с любовью, выслушать, помочь в реше-нии ваших проблем, поддержать в труд-ную минуту, вы чувствуете одиноче-ство... Поймите, этого хочется всем без исключения — и парням в том числе. С вашей стороны это во многом эгоистич-но. Вы думаете прежде всего о своей "персоне", считаете что хуже, чем вам, нет никому на белом свете. А ведь, мо-жет, рядом с вами человеку несравни-мо хуже, а вы его даже не замечаете. Попробуйте понять мысли и поступки другого человека, взгляните внима-тельнее: может, чем-то, хоть малень-ким и незначительным, вы сможете по-мочь этому человеку. Может быть, та-ким образом вы приобретете верного друга, а может, просто почувствуете себя нужной, в вашей жизни появится новый смысл и вы перейдете на более высокую ступеньку жизненной лестни-цы — из страдающей, тоскующей и жду-щей от судьбы подарка в человека, строящего свою жизнь так, как он этого сам хочет, сам планирует. Это вы про себя думаете, что вы "хорошие, умные, без вредных привычек", и удивляетесь, что на вас внимания не обращают. Ну, а другим, видимо, не видно, что вы дей-ствительно такая. Попробуйте себя по-казать, постарайтесь быть более откры-той, внимательной, отзывчивой. Попро-буйте посмотреть на себя со стороны. Как ты выглядишь? Аккуратная? Чис-тоглазая? Какой у тебя взгляд, выра-жение лица? Какие качества характера у тебя преобладают и проявляются в общении с другими людьми? Можешь спросить у подруг. Целеустремленна ли ты? Что ты хочешь в жизни? Есть ли у тебя увлечения? Кстати, ты можешь увлечь ими окружающих? Интересный ли ты собеседник? Хороший ли ты слу-шатель и сможешь ли выслушать, не перебивая и не вставляя свои замеча-ния в разговор своего собеседника? Как ты относишься к окружающим? Какое о тебе мнение? Если оно не "лестное", то как можно его изменить? Девочки, не стойте на одном месте: "под лежачий камень вода не течет". Всем хочется не-применно принца. А может быть, со-всем рядом с вами есть такой человек, который внешне не похож на принца, и надо просто получше "вглядеться"? Дарю всем невезучим превратиться в везучих и счастливых! Пишите о своих проблемах, и мы попробуем вместе ра-зобраться, найти причины и выход из сложившейся ситуации.

Татьяна Викторовна, психолог.

♥ Девочка "Сразу"

Ваше письмо, полное тоски, отчаяния, боли, меня до глубины души. Я ду-маю, вы не одинока, так много "хо-роших" девочек. Во-первых, пото-му, что вы написали в газету "Пенсии" и даже не задумывались, что так много людей читают и думают, что так

являешься тебе как личности. О смысле жиз-ни человек задумывался всегда — и в юности, и в зрелости, и в старости. Ду-маю, что не надо искать нечто "глобаль-ное", большое — нечто вроде подвига. Просто наполни смыслом каждое дело — и всё станет на свои места. Оглянись вокруг — сейчас нужна твоя, именно твоя помощь, поддержка, а может, просто улыбка кому-то. Помоги, делай это ис-кренне, и ты почувствуешь свою нуж-ность. Хотелось бы, чтобы твоя неудов-летворенность собой "стимулировала" тебя. Всего доброго! Удачи.

Татьяна Викторовна, психолог.

♥ Здравствуй, газета "Школьники", а также ее читатели. Никогда серьезно не задумывалась о том, что когда-нибудь напишу к вам в редак-цию. Дело в том, что у меня проблема (для меня, хотя не знаю, как это для вас, проблема или простая ерунда) Пишу, потому что моя подруга, вернее в про-шлом подруга, в про-шлом потому, что в дан-ный момент мы с ней не общаемся, раньше я с ней дружила, она была одной из лучших под-руг... Но вышло так, что я познакомилась с пар-нем, который мне очень нравится. Мы с ней не встречались раньше, т.д. Но тут выяснито, что моя подруга кокетничала прямо на моих глазах. Мне это не понрави-лось. Я стала избегать их встреч вместе, но дело в том, что я его еще люблю, а он уже почти на стороне подруги. Он приходит ко мне и говорит, что моя бывшая подруга ему не нужна, а ей говорит, что я ему не нужна. Что мне делать, верить своим глазам или его сло-вам? Помогите! Откликнитесь

Галочка

♥ Привет, так называемые "не-везунчики". Прочитав эту рубрику, спра-шивала вас. Меня зовут Гульнара. Мне 15 лет. Я не собираюсь читать лекции, как это делают многие. Лишь хочу уве-рить вас в том, что вы не "невезунчики", вы просто впали в отчаяние, позволив себе спрашивать у нас, у читателей: "Как мне жить дальше?" Вам самим не смеш-но? Ещё больше меня смущает, когда до просьбы дать совет жить дальше или нет, вы говорите, что история началась 3 года назад. Действительно, что делать дальше? 3 года назад они расстались или что-то в том роде, и несчастная не знает что делать. Это абсурд. Да, я по-нимаю Катю, которая написала, что ей 15 лет, но у неё детское лицо и рост 148. Она по-настоящему не знает что делать! Катя! Я выше тебя, но уверяю: Любовь не обращает на это внимание. Ей без-различен и возраст. Плюнь на этих двух братьев. Ты же сама сказала: "Яблоко от яблони..." Ну вот, значит ты сама наде-ешься, что в мире есть много (надеюсь) достойных тебя парней. "Парень, ко-торый..."

вать, но разговаривала, потому что лю-била. Однажды, когда луна ясно смот-рела на нас, а звезды светили нам, мы были одни. Он обнял меня сильно и спросил, посмотрев в мои серые глаза, "Что ты ко мне испытываешь? Что тебе во мне нравится?" Я удивилась этому вопросу и ответила таким образом: "Мне в тебе нравится большое чувство юмо-ра и твой взгляд". "Но что ты ко мне испытываешь?" "Я не могу тебе ответить. Но ты мне нравишься... Я... Я тебя люблю". Он мне в ответ, когда я задала ему тот же вопрос "Я не знаю, то ли мне прыгнуть до неба от радости, то ли да и неважно". Я была обижена. И своим обиженным лицом долго смотрела на звезды. А он меня поцеловал, а потом мы разошлись по домам. И после этого вечера я не хотела его видеть. Через неде-лю он пришёл ко мне, а я прогнала его. А потом через несколько дней я уз-нала от друзей, что он уехал на два ме-сяца в дальние края. И все эти дни, меся-цы я страдала от та-кой любви. Но я была сильной и преодоле-ла эти дни муки. Я поняла, что такое любовь. Она покрыта шоколадом — это был яд любви. В об-щем, я дала себе клятву, что больше не буду влюбляться ни в кого, но дружить буду. Так прошёл сентябрь, октябрь, Октябрь. Этот месяц я никогда не забуду, потому что тогда я



астретила своего лучшего друга. С этим другом я познакомилась тогда, когда он со своим другом пришел к моему брату. Брат меня с ним познакомил, который был ему родственником. Они оба летом в 1999 году, отслужив два года в армии, вернулись домой. Он мне понравился как лучший друг и не более. Так мы посто-янно встречались. От брата я узнала, что он полюбил меня, я, конечно, обрадова-лась, но потом задумалась: "Что же это такое? В меня влюбился тот, который для меня всего лишь друг". Так он при-ходил к моему брату и я с ним всё время виделась. Прошли осенние месяцы, а вот и зима. И этот друг моего брата стал приходить ко мне. Я с ним гуляла в зим-ние вечера. Постепенно я полюбила его (но не так, как другого, который уехал от меня). Ну и опять встречи, ласки и поце-луи. Так и настал 2000 год. Я с ним встре-чалась (и сейчас встречаюсь), ходила с ним в клуб. И сейчас я сижу и, думая, написала этот рассказ. И как это полу-чилось, что в меня влюбился парень, который старше меня на шесть лет (а мне сейчас 15 лет, а ему 21). Как это странно: "В любви все возрасты покор-ны". Вы, наверное, думаете, что я ненор-мальная, это не так, потому что я посмот-рела в свой гороскоп и прочитала одно предложение: "Люди этого знака, когда дружат с людьми противоположного

они собираются на какую-нибудь диско-теку. И я сразу же собираю свою компа-нию и мы идем туда. Он замечает, что я за ним бегу, и догадывается, что он мне нравится. Вдруг ему не нравится такая девчонка, которые вешаются ему на шею, и бегает за ним. Но ведь если я не буду за ним бегать, то как у нас что-ни-будь получится. Напишите мне те, кто справился с этой проблемой. Особенно я прошу пацанов помочь мне. Нравятся ли вам такие девчонки? Я его очень люблю и решусь на что угодно, лишь бы мы были вместе.

Брума.

♥ Фиалка, напиши мне, я жду твоего письма. Лена, 14 лет. 425338. Марий Эл, Горномарийский р-н, п/о Картуково, Мурзалаево, Панюковой Лене (Лично в руки).

♥ Сколько девчонок пишут в эту руб-рику и у всех у них столько проблем, а всему вина — мальчишки или мы сами. Мне было... всего лишь одиннадцать лет, когда я впервые влюбилась по-настоя-щему. Он был на 4 года старше меня. Почти никогда не обращал на меня вни-мания, но когда узнал, что он мне нра-вится, стал подходить ко мне, обнимать, но я чувствовала, что я ему безразлич-на. При мне он целовался с другими дев-чонками, а я его любила и всё прощала ему. Прошло 3 года, мне 14, ему 18. И, конечно же, его забрали в армию. После того, как он уехал, я не знала, что мне делать, мне было так плохо без него. Но он мне обещал писать письма. 3 месяца я ждала от него письма и решила напи-сать ему сама. В письме я писала о сво-их чувствах к нему. После этого я полу-чила от него письмо. Девчонки! Вы не представляете, как мне было хорошо, я была счастлива, получив от него пись-мо. В письме он писал, что был рад, ког-да получил от меня письмо и даже счас-лив. Когда я читала его письмо, я пла-кала от счастья. Я написала ему ответ, и снова ждала его письма. Но прошло время и... Я уже не знала люблю я его или нет. В моей жизни вскоре появился Сергей, таких парней я никогда не встре-чала, он был таким скромным и тихим, он не мог даже сказать о том, что я ему нравлюсь. Это я узнала от его друзей. Мы стали с ним гулять, он даже не мог меня поцеловать. Мы с ним гуляли один месяц и вскоре он уехал, так как жил в другом городе. Он обещал мне приехать на Новый год, но обещания своего не сдержал. Я долго вспоминала наш пос-ледний вечер, но после того, как я оста-лась одна, я поняла, что его я не люби-ла, просто я привязалась к нему и мне было с ним хорошо. В ночь с 31 декабря на 1 января я познакомилась со Стасом. Он мне нравился очень давно, но я не решалась с ним заговорить. А началась всё с того, что он всю дискотеку пригла-шал меня на медляки, а потом 2 дня хо-дил меня провожать. Мы с ним целова-лись, смеялись и все было хорошо. Но через несколько дней я должна была уехать в тот город, где он живет. Я до сих пор не могу забыть наш прощальный вечер, он даже не хотел меня отпускать. Через 2 недели я приехала, он меня очень ждал. Это я поняла сразу, как толь-ко увидела его. Да и мои подруги тоже

ми на глазах и прощай у нас о помощи. Я боюсь, что Стас меня может забыть за целый месяц, как и Сергей. Дз тут еще эта новенькая девчонка мне мешает. Девчонки! Помогите мне советом по- луйста!

Ландыш.

Нижегородская область

♥ Привет, Катя! У меня была почти точно такая же ситуация. Но всё обо-шлось благополучно. Ты не написала как к тебе относится Лёша. Если ты ему нра-вишься, то ты не должна терять этот шанс. Попробуй, поговори со своим пар-нем. Если он тебя любит, то поймет. Ты не должна его жалеть, так как любовь — это рыбалка, не везёт — сматывай удоч-ки. Ты ведь не исключение, его бросили предыдущие две, не исключено, что у них был точно такой же случай, может они сейчас живут счастливо. Ты не дол-жна отвечать за чужие ошибки, может, он вовсе не такой хороший, как кажется, а Лёша — то, что нужно. Так что выби-рай сама свою судьбу, ведь легче выяс-нить сразу все отношения и остаться друзьями, чем долго мучиться, и может даже сильно посориться. Поступай, как думаешь, что это будет самый разумный выбор. Я дала тебе совет и считаю, что ты не должна им пренебрегать. Желаю, чтоб любовь тебе подсказала правиль-ный выбор. Всего наилучшего.

Котёнок.

♥ Привет! Милые мои девчонки, хочу обратиться непосредственно к Вам. Че-стное слово, я вас не понимаю! Казалось бы, сколько уже было написано, напеча-тано, прочитано, сказано, пересказано, а вы всё равно всё талдычите одно и то же! Искренне прошу у вас прощения за свои слова, но ещё раз хочу сказать: поймите же вы наконец, что парень, предлагающий Вам постель, не любит Вас, а лишь использует. Он бросит вас, как надоевшую игрушку, сразу же после того, как вы ему отдадитесь. Он больше не будет вас ценить (да и ценил ли он Вас вообще, если предлагал такое?) Человек, поистине любящий Вас, любя-щий Вас всем сердцем, никогда даже намека-ет не станет о том, чтобы Вы с ним пере-спали, пока Вы официально не вступите в брак. Если вы, милые девушки, буду-щие мамы, будете хранить свое сокровище, беречь себя для человека, кото-рого по-настоящему полюбит Вас (а я верю, что такой человек найдется), и если вы не отдадитесь ему раньше вре-мени (а время наступает со свадебной процессией), тогда он, Ваш милый, не-наглядный, любимый, будет любить Вас всегда (!), будет носить Вас на руках, в конце концов он будет рад и горд тем, что выбрал себе в жены такую чистую, непорочную, невинную девушку. Пойми-те, милые мои, и зарубите себе на носу, что парни, все без исключения в жены себе хотят именно такую, чистую и не-порочную. Убеждена в том, что неспеш-но вот так вот просто споришь, только от того, что боишься как бы так называе-мый, возмущенный не покончил с ней самоубийством из-за того, что ты его не отдалась, бежать к нему в постель. Как прав был тот мудрый человек, что

♥ Дорогая "Сказка"!



Искренне - Гульнара

луи. Так и настал 2000 год. Я с ним встр
чалась (и сейчас встречаюсь), ходила
ним в клуб. И сейчас я сижу и, дума
написала этот рассказ. И как это пол
чилось, что в меня влюбился паре
который старше меня на шесть лет
(тогда 15 лет, а ему 21). Как эт
странно. В такие все возрасты покор
ны! Вы, наверное, думаете, что я ненор
мальная, это не так, потому что я посмот
рела в свои гороскоп и прочитала один
предложение. Люди этого знака, когда
дружат с людьми противоположно
пола, то влюбляются и их любовь пере
ходит в дружбу, а дружба иногда — в
любовь. Теперь я думаю, что не даром
есть поговорица: «В любви все возрасты
покорны». Здравствуй, Мили (№4). Я ре
шила тебе чем-нибудь помочь в твоих
проблемах. Мили, ты говоришь, что у
твоей лучшей подруги и Олега был ро
ман. Наверно был. Я не лучшая совет
чица, но знаю ты сперва выслушай его,
потом поговори со своей подруге и о том,
что ему от тебя нужно. Если ты его лю
бишь, то выслушай его. А если он тебя
любит, то поймёт. А на счёт Тани ты знай
— любви нет подруг! Мили, делай то,
что тебе сердце подскажет. Поговорите
с Олегом и у вас всё получится. Если
ты подружись с ним, гуляй, встре
чайся и тому подобное. Но знай, «На
ошибках учатся». Желаю удачи.

...ит тот, кто при встрече краснеет
...ит тот, кто при встрече молчит,
...ит, кто при встрече целует
...ит, если любви говорит.

посылай Киска! (№4) Тебе я хочу
просить только быть поближе к нему, по-
нимать его и помогать, и всегда помогать
ему. Будь ему другом, будь ты его лучшим
другом. А если мой совет тебе не нра-
вится — то делай то, что твоё сердечко
подсказывает, ведь сердечко лучший со-
ветчик.

Желаю удачи!
Пока играет музыка
Пока бушует ураган
Крутите мальчишкам головы
Да здоровствует Любовь
Мы любим тех, кто нас не любит,
И губим тех, кто любит нас
С/п ваша подруга Элита.

♥ Привет, "Островок"! Я хочу рассказать вам свою историю. Может всех девчонок (да и не только девчонок) волнует такая же проблема. Я люблю одного пацана, но не могу ему в этом признаться, не то, что я не могу, просто, как девчонка может признаться пацану в любви. Каждую субботу мы собираемся на дискотеке и я всегда его там вижу. Я чувствую его взгляд, он всегда смотрит на меня даже в школе, когда он идет мне навстречу, то упорно смотрит, неотводя глаза. Мои подруги тоже говорят, что он смотрит на меня. Иногда на дискотеке меня раздражает то, что к нему подходят какие-то размалеванные девицы, разговаривают с ним, мне так охота походить к ним и хорошенько врезать, что бы больше никогда не подходили к нему. В нашем классе учатся его друзья. Они иногда на уроках разговаривают между собой и говорят про него. Я слышу, как

ла, просто я привязалась к нему и мне было с ним хорошо. В ночь с 31 декабря на 1 января я познакомилась со Стасиком. Он мне нравился очень давно, но я не решалась с ним заговорить. А началась все с того, что он всю дискотеку пригласил меня на медляки, а потом 2 дня ходил меня провожать. Мы с ним целовались, смеялись и все б. по хорошему. Через несколько дней я должна была уехать в тот город, где он живет. Я до сих пор не могу забыть наш прощальный вечер, он даже не хотел меня отпускать. Через 2 недели я приехала, он меня очень ждал. Это я поняла сразу, как только увидела его. Да и мои подруги говорили, что он каждый раз спрашивал обо мне. Когда его не было рядом со мной и между нами были километры, я думала, что я этой разлуки не переживу. Но вот мы снова вместе, всё было очень хорошо, он не отпускал меня от себя ни на шаг, всегда был рядом со мной. Он был очень нежным и ласковым. Но нам снова пришлось расстаться, он уезжал домой, у него кончились каникулы. Снова наш прощальный вечер и снова все хорошо. Но тут... мне пришло письмо из армии от моей первой любви, в котором он предлагал мне дружбу. Я написала, что согласна с ним дружить. Я не видела его 6 месяцев, и я думаю, что я его больше не люблю, потому что слишком сильно полюбила Стасика. Ведь он такой милашка. Когда Стасик уехал, я думала, что не смогу жить без него. На следующей неделе я пошла на дискотеку и мне так не хватало его, я долго плакала и вспоминала наши с ним встречи. Через месяц я поеду снова в город, где живет Стас. Он дал мне свой номер телефона и сказал, чтобы я ему позвонила. Теперь я так жду этого. Но и здесь есть одно но. В начале учебного года к нам в класс пришла новенькая девчонка (мне она сразу не понравилась). Здесь у нас она стала такая развязанная, стала пить и курить. Однажды мы с ней повздорились из-за парня. Все парни сначала стали за ней бегать, так как она новенькая, но потом они увидели, какая она на самом деле, и им стало на нее наплевать, а она думает, что все они ее любят. Недавно моя подруга мне рассказала, что она прочитала ее письмо. Она попросила мою подругу отослать письмо в город подруге, где она раньше жила. Моя подруга прочитала это письмо (конечно, ей этого не следовало делать), в котором было написано такое, что про неё и не подумаешь. Она писала в этом письме, что ненавидит меня из-за парня, с которым я нахожусь в очень хороших дружеских отношениях, а он ей очень нравится, но на нее он не смотрит из-за того, что она сама не знает, кто ей нравится. Если ее парень бросит, она сразу бежит к нему. Один парень меня любит и один раз он проводил ее домой, теперь она думает, что он ее любит. Недавно моя подруга снова прочитала ее письмо и показала его мне. И знаете, что я там увидела? Она написала своей подруге мое имя Стасик. Когда я это узнала, меня ватил дар речи. Девчонки! Я никогда не была так зла на девчонку! У моих подруг она тоже уводит всех парней. Ей нравятся те, кто нравится нам. Я не ожидаю такого. Это письмо я пишу со слеза-

наглядный, любимый, будет любить Вас всегда (!) будет носить Вас на руках, в конце концов он будет рад и горд тем, что выдал себе в жены такую чистую, непорочную, невинную девушку. Поймите, милые мои, и зарубите себе на носу, что парни, все без исключения в жены себе хотят именно такую, чистую и непорочную. Убеждена в том, что нельзя вот так вот просто скрыть, тогда от того, что боишься как бы так называемый, полюбленный не покончил жизнь самоубийством из-за того, что ты ему не отдалась, бежать к нему в постель. О! Как прав был тот мудрый человек, сказавший: "Мы любим тех, кто нас не любит, и губим тех, кто любит нас". Как жаль, что в жизни чаще всего всё случается так. Наверное, если бы такое не случилось, жизнь была бы скучна. Поэтому каждому из нас суждено в жизни страдать, и радоваться, и печалиться, и грустить, и горевать. Однако, считаю, что не стоит никогда отчаиваться, надо всегда стараться верить в лучшее, хорошее, светлое, прекрасное, верить в то, что и на нашей улице проглянет солнышко, которое будет освещать нам дорогу и озарять нашу жизнь! В связи с этими словами и светлыми, добрыми чувствами и надеждами перелопачивающими в данный момент мою душу и сердце, хотелось бы написать небольшое стихотворение одного очень умного, талантливого человека — А.С.Пушкина.

“Если жизнь тебя обманет,
Не печалься, не сердись.
В день уныния смирись:
День веселясь, верь, настанет
Сердце в будущем живет.
Настоящее уныло
Все мгновенно, все пройдет.
Что пройдет, то будет мило”

Еще мне бы хотелось обратиться к "Девочке без любви". Милая моя, ты ещё очень юна! Тебе, конечно же, поскорее хочется окунуться в мир любви и взрослой жизни. Постои, не торопись! У тебя сейчас такая прекрасная чудесная пора, которая больше никогда не повторится — 14 лет! Так мало и так много! Не отчаивайся и не убивайся из-за того, что мальчики не обращают на тебя внимания. Я верю, что появится прекрасный юноша и полюбит себя искренне (уверена, что такие еще есть на Земле). Не торопи время (оно и так быстротечно), пусть все идет своим чередом и не испытывай судьбу. Ну что за грустные мысли в твоей головке: остаться старой девой? Об этом и речи быть не может! Любовь придет к тебе сама, ты даже и не заметишь. Она войдет в твою жизнь, возможно, тихо и бесшумно, а возможно, очень бурно, как весенние воды. У тебя еще всепереди! Очень прошу тебя не стараться быть похожей на других. Только не надо для этого использовать кучу косметики, начинать курить и пить! Это не к лицу девушке, к тому же нормальные, серьезные парни таких не любят. Уж поверь мне! В тебе все должно быть гармонично, со вкусом! Меня очень радует, что ты толковый человек, стараешься учиться, читаешь книги, стремишься в будущем получить высшее образование и хорошую работу. Ты очень вынослива и трудолюбива, у тебя хорошие привычки. Желаю тебе всего хорошего.

а
м
ла
ди
ти-
ней.
жа-
/ще-
1. Ее
жал
ревь
Тьм
ам, н
и мо
толь
эско
эвил
на е
ину.
ону.
е ус
ывко
йи-т
ищи
ей с
под
елит

ого
ого
эли
е.ец?"

ый
уть
оспи
и ее

не
шел
ер
и
и
и
и

твоя звезда пленительного счастья тебе обязательно улыбнется! Я верю в это и желаю тебе всего самого наилучшего!

С уважением Е. Отрадная, 18 лет.

♥Привет всем! Меня зовут

Вообще-то не буду писать, как зовут. Мне 15 лет. Я называю себя "Диким Ангелом" или "Покинутой", так как один называл меня "Ангелом", но говорил, что попадают к нему "Дикие кошки". Вот и я подумала называться так. Это случилось летом 1999 года. Как обычно я поехала в деревню к бабушке. Мне было скучно и я решила прогуляться. Был вечер. Я увидела одну компанию. Они были мне знакомы. Так я начала гулять по вечерам. Во второй вечер начал приставать один пацан, на другой вечер предложил дружбу. Так начала гулять с ним. С ним я первый раз поцеловалась. Я была очень недоступна. Он меня обнимал, целовал, говорил нежные слова. Это было так прекрасно. Меня никто так никогда не называл и так крепко не любил, но я ещё не так уж сильно люблю, как он меня. Он это начал замечать, но не терял веры. Однажды я ему сказала, что его не люблю. От слов его друга узнала, что он был очень огорчен. Был в слезах. Теперь он меня ненавидит. Я очень жалею, что ему так сказала. Но только одна проблема, он младше меня на два года. Мне говорят: дружи с ним; он самый симпатичный пацан в нашем кругу. Как бы я хотела вернуть всё это, но это невозможно. Он со мной даже не разговаривает. Однажды он обнимался с моей двоюродной сестрёнкой. Увидев их, я не разговаривала неделю с ней. Она пыталась узнать, но потом я ей сказала и у меня всё прошло. Но я его не люблю, и в то же время люблю. Я хотела бы обратиться к Дымке. Привет Дымка! Не отказывай Коле. Он будет ненавидеть тебя. Ты будешь для него врагом. Не повторяй ту же ошибку, что и я. Ему тоже сказали останемся друзьями, но вот что вышло. Кто мы с ним теперь? Я для него враг, а он мне лучший друг. Дымка, будь с Колей, не огорчай его. Гуляй с ним. Он будет очень счастлив. Девчонки, посоветуйте, как мне его вернуть?

"Дикий Ангел" или "Покинутая".

♥Привет, "Девочка без любви"! Меня зовут Селеста, мне 14 лет. Я такая же, как ты, только менее пессимистична. Мне кажется, что твои опасения напрасны. Такие девочки, как мы с тобой, ещё встретим настоящую любовь. А пока, как ты сказала, нужно стараться получить высшее образование и не думать о всяких любовных глупостях. Отсутствие пацана меня лично совершенно не пугает. Я считаю, что всему своё время и не нужно огорчаться. А твой характер тут совершенно ни при чём. Я — полная твоя копия и рада тому, что я такая. К тому же, возможно, в тебя кто-то влюбился, кто-то, на кого ты и внимания не обращала. Лично я знаю 4 пацанов, которые влюблены в меня, но я чувствую, что они не мой идеал, что они именно для таких размазанных и прокуренных девиц. Кстати, если тебе интересно, одна такая девица (моя одноклассница) уже получила ребенка, благодаря своим "любовным" похождениям. И ещё насчёт твоих слезок. Старой девой ты не станешь.

было, вычерки из своей памяти, как страшный сон. Поверь, что всё плохо, что может быть в жизни человека, у тебя уже было, а за углом тебя ждет только оставшееся хорошее. Задержи повыше носик, сказав себе: "Я буду счастливой!" — и вперед, навстречу новой судьбе! Глупышка Алсу! (№5 (29)) Как ты не понимаешь, что он, В., любит тебя, во всяком случае, то, что ты

ему нравишься и по сей день, — это, я говорю, точно. Тебе необходимо встретиться с ним и рассказать о своих чувствах. Он же понятия не имеет о том, что ты любишь его. Как же он может это знать, если ты всем своим видом даешь понять ему, что тебе наплевать на него и тебе "как-то больно", что он не может оторвать от тебя глаз. Ты пишешь, что он подходил к тебе, чтобы сказать что-то — он ведь признался в любви хотел, а ты свсим "притворством, что не услышала его слов", всё испортила. И что это за глупость такая: "не хотела быть третьей лишней"! Какой еще третьей?! А чуть ниже ты, дорогая Алсу, пишешь, что мечтаешь о том, чтобы он подошел к тебе поговорить. Как ты не поймешь, что таким холодным поведением ты только отталкиваешь его от себя. Ясное дело бедный В. думает, что ты его и знать не желаешь. Не теряй времени, дурочка. Поговори с ним, пока не поздно, пока он не разочаровался в тебе. А если не в состоянии подойти сама, сделай так, чтобы он увидел твоё письмо в газете, передай ему В. через знакомых. Но знай, если ты успеешь всё уладить и все закончится благополучно, обязательно сообщи мне об этом через рубрику.

Капелька.

♥Здравствуй, газета "Школьники постарше" и рубрика "Остров невезения"! Хочу выразить свое отношение к письмам, напечатанным в газете №4. Дорогая Крошка, надеюсь, ты мое письмо прочитаешь. Я хочу сказать, что даже на острове невезения есть райский уголок. Любовь — это сносшибательное чувство. И кажется, эта любовь тебя точно с ног сшибла. Радость моя, почему так сильно ты себя мучаешь? В жизни всякое бывает, надо просто пережить это. Я не знаю, сколько тебе лет, но, наверное, ты младше меня. Мне сейчас 19. Я тоже пережила когда-то такое. Это все — ерунда! Когда мне было 16, мой любимый парень женился. Он был на 2 года старше меня. Мне было тогда очень тяжело. А теперь даже не вспоминаю, хотя вижу его часто. Честно говоря, я его люблю безумно. Поверь мне. Всё пройдет, и потом, через несколько лет, тебе это даже покажется смешным. Я понимаю, тебе очень трудно, и хочу помочь. Если бы ты была моей сестрёнкой, я утешила бы тебя, обняла бы крепко-крепко и все бы объяснила. Но мы далеко друг от друга и даже незнакомы. А я так хочу, чтобы мы были рядом. Я знаю, когда нет рядом человека, который мог бы утешить тебя, очень плохо. А ты когда-нибудь задумывалась, что на свете есть человек, который будет любить тебя всей душой? Пойми, всему есть предел. А этот парень, который так поступает с тобой, тоже когда-нибудь пострадает. Тебе сей-

стало смешно. Но смеяться я стал не над вашими проблемами, а над наивностью ваших предположениях о настоящей любви. Ангел-хранитель (№5 (29)), я тебя тоже прекрасно понимаю. К несчастью, тоже обжигался и не раз, так же были мысли и попытки самоубийства, но, много подумав, я себя спросил, кому от этого станет легче. Правильно, никому. Лишать себя жизни из-за недостойного тебя человека, который тебя недооценил? Глупо. Ангел, я тебя поздравляю, ты оптимист. Но хочу тебя немного разочаровать: большая и настоящая любовь не придет, потому что ее попросту НЕТ. По своему немалому опыту могу сказать, что так называемым девушкам важно не чувство, а то, что у парней в кармане. Хотя на первой стадии знакомства они утверждают обратное. Я не буду рассказывать тебе мои случаи, потому что итог у них один. Будь осторожен в своем следующем выборе, не обожгись очередной раз. Ведь от ожогов от таких весьма заметные следы! Пиди, мы с тобой ещё пообщаемся. Киска 16 лет, в твоей проблеме виновато не колдовство, а ты сама. О какой любви ты можешь говорить, если ты, как написала, изменяла ему? Или, может, ты любила кого-нибудь на стороне? Если нет, то таких девчонок я называю просто ..., короче, ни одного порядочного слова нет в твой адрес. Зачем нужно было заводить чувства парня, если вскоре ты его хотела бросить? Зачем играть с ним в любовь? Ты писала, что уже разбивала сердца парням. Зачем этим нужно хвалиться? Ведь за совершенное придется платить, может быть, сейчас? Надя Петрова, я хотел бы уточнить все написанное тобой. Зачем же сразу всё валить на нас, парней? Мы пострадали от вас не меньше. Вы ведь можете нажаловаться в газете или кому-нибудь о вашей несчастной любви. Но не каждый парень способен на такое, поэтому вы думаете, что жертвами становитесь только вы. Ещё я понял, что ты, Надя, говоришь быстрее чем думаешь. Сначала ты пишешь, что стараешься больше не любить, далее написано, что у тебя есть любимый человек. Потом ты говоришь, что надо прощать людей совершивших ошибки. Далее ты отъезжаешься о парнях с такой ненавистью, как о враге. Ты, как я понял, вроде ученый, начитанный человек, а пишешь такую ЧУШЬ. Определись сама, а потом давай другим советы.

Пророк.

Ангел-хранитель (№4 (26)). Одиночество это плохо, а я знаю, каково чувствовать себя одиноким. Но из любой ситуации можно найти выход. Пиши. Нам есть о чем поговорить.

Чебоксары, Кушумская, 17-193

Black.

♥Одиноким Наташе (№4 (28)). Я очень тебя понимаю. Я понимаю твоё отчаяние. Но, Наташенька, убедись в том, а точно ли ты его любишь. Разберись в себе, может, ты всего лишь создала образ, который полюбила, а точнее внушила себе, что его любишь. Тебе 15, ждала 2 года, значит, с 12-13 лет. Именно в этом возрасте и происходят все эти истории, связанные с любовью. Вот что я тебе напишу. У меня похожая история. Хотя я не ждала 2 года и он даже обратился на меня своё внимание, я страдаю сильно. У тебя разница в 5 лет, а у нас с ним в 8. Мне 14, ему 22. У него

Тема "ИКС"

Добрый день, уважаемые школьники! В начале сегодняшней беседы я отвечу на поступившие вопросы.

●Настя, 17 лет, г.Чебоксары, пишет о том, что у нее задержка месячных, в тестах на беременность она не уверена и спрашивает, как можно убедиться не беременна ли она, и если беременна — сколько нужно платить за аборт и лежать в больнице, можно ли сделать мини-аборт.

В прошлых статьях я подробно рассказывал о том, как можно установить беременность — не хочется повторяться. В двух словах — лучше всего это может сделать врач, но можно решить эту проблему и самой — тесты на беременность и УЗИ. Я также писал о своем отрицательном отношении к мини-абортам у нерожавших женщин. Мини-аборт не означает, что это менее травматичная процедура. После аборта практически во всех больницах при отсутствии осложнений выписывают вечером в день операции. Теперь о плате за аборт. Во всех больницах аборт должны выполняться бесплатно, если вы по участку относитесь к этому отделению и пришли с направлением врача и с анализами. Но в некоторых больницах вас попросят заплатить за обезболивание или если вы не относитесь к ней по участку обслуживания. В нашей клинике мы это не практикуем. Во многих отделениях плата берется за так называемые сервисные услуги — прием без направления, срочное обследование в день поступления, выбор врача на операцию и т.д. Мини-аборт, насколько я знаю, платные почти везде.

●Марина, 14 лет, г.Казань, пишет, что ее беспокоят обильные выделения белого цвета и незначительные боли внизу живота, а во время менструации резкая боль. Она боится идти к гинекологу, так как не девственница и, мол, об этом может узнать мама.

Обратиться к гинекологу Вам, Марина, все же необходимо. Лучше всего если Вы попросите вашего участкового врача не осуждать Ваши проблемы с мамой (по закону он имеет право это делать, так как Вам нет 15 лет). Можно также обратиться не по месту жительства или вообще анонимно, но в этом случае Вам придется скорее всего оплатить консультацию врача. Кстати, во многих отделениях, в том числе и в нашем выполняют операцию по восстановлению девственности.

●Яна, 13 лет, пишет, что ее беспокоят выделения белого цвета и отсутствие менструации и не связано ли это с воспалением яичника, которое у нее было.

Если Вы не жили половой жизнью, то воспаление яичника, как Вы пишете, маловероятно. А вот задержка месячных и изменение характера выделений вполне могут быть вызваны опухолью яичника (даже в таком возрасте). Нужно соответствующее обследование.

Сегодня мы начнем разговор об очень важной теме. Мне очень хотелось бы начать разговор с фразы: "все вы — будущие папы и мамы", но демографические данные последних лет говорят о том, что такая фраза не

Для того, чтобы избежать ситуации, о которой мы уже говорили, нужно знать некоторые моменты, которые могут привести к бесплодию и некоторым проблемам при желанной беременности.

О нежеланной беременности мы уже говорили в предыдущих номерах газеты. Теперь поговорим о желанной беременности.

На сегодняшний день желанная беременность должна быть абсолютно планируемой. Что это значит? Это значит, что не должно быть так, что она пришла вы случайно забеременела, а потом решается, что вам надо рожать. И вот почему.

Во время беременности очень трудно бывает исправить некоторые проблемы, которые серьезно могут помешать вынашиванию беременности и здоровью ребенка. На фоне некоторых заболеваний, которые можно вылечить до беременности, последняя будет протекать изначально тяжело. Большинство лекарств, особенно на ранних сроках беременности, применять нельзя, так как они могут неблагоприятно повлиять на развитие плода.

Настоящий бич сегодняшнего времени — это инфекция, передающаяся половым путем, которая до беременности протекает скрытно и может совершенно не беспокоить, а во время беременности приводит к инфицированию плода и детского места, вызывая выкидыши, преждевременные роды, поздний токсикоз, врожденную инфекцию и неврологические заболевания новорожденного. Особенно опасны несут такие возбудители как хламидии, микоплазмы, уреаплазмы, некоторые вирусы.

В последние годы значительно изменился состав пациентов роддомов. Родов стало намного меньше, но койки не пустуют. Их занимают женщины с различной патологией беременности. Одна из причин — более старший возраст рожавших женщин, а следовательно большее количество заболеваний, которые с возрастом, почечные, сердечно-сосудистые, эндокринные и другие. Все больше увеличиваются так называемые ножицы — средний возраст начала половой жизни молодеет, а первых родов — возрастает. Как следствие неумения предохраняться от нежеланной беременности и увеличения числа половых партнеров с возрастом все больше наших женщин приходят к желанной беременности с грузом аборт и воспалительных заболеваний.

Наши патологоанатомы, которые исследуют последы (место, через которое плод получает питание в утробе матери) говорят, что в 70 процентах случаев находят гнойные изменения последов. Это значит, что большинство детей рождаются заведомо инфицированными. А сколько родов вообще не состоялось из-за выкидышей на разных сроках вследствие невылеченных до беременности воспалительных заболеваний, перенесенных абортов и возникших эндокринных нарушений?

Как же уберечь себя и будущего ребенка от этих неприятностей? Разговор мы продолжим в следующем номере газеты. В заключение я хочу сказать, что номер пейджера, на который вы можете

Такие девочки как ты тобою, ещё встретим настоящую любовь. А пока, как ты сказала, нужно стараться получить высшее образование и не думать о всяких любовных глупостях. Отсутствие пацана меня лично совершенно не пугает. Я считаю, что всему своё время и не нужно отчаиваться. А твой характер тут совершенно ни при чём. Я — полная твоя копия и рада тому, что я такая. К тому же, возможно, в тебя кто-то влюбился, кто-то, на кого ты и внимания не обращала. Лично я знаю 4 пацанов, которые влюблены в меня, но я чувствую, что они не мой идеал, что они именно для таких размазанных и прокуренных девиц. Кстати, если тебе интересно, одна такая девица (моя одноклассница) уже получила ребёнка, благодаря своим "любовным" похождениям. И ещё насчёт твоих страхов. Старой девой ты не останешься, а "рассказки" слушать не бойся, ты же ведь прочитала про исход такой любви? Поэтому напиши мне письмо, и, может быть, мы станем подругами. Если тебя ещё не покинули твои страхи, то тем более пиши мне.

Селеста.

г. Йошкар-Ола, ул. Машиностроителей, 14-22, Селеста.

♥ Привет! Меня зовут Таня. Я люблю одного своего одноклассника. Некоторые говорят, что он тоже меня любит. Мне тоже так кажется. Хотя я не знаю. Иногда на уроке я оборачиваюсь, а мы встречаемся с ним взглядами. Иногда я нарочно стараюсь встретиться с его взглядами. Я стараюсь оказаться с ним рядом, когда прихожу в школу, тоже ищу его глазами, стараюсь с ним заговорить о каком-нибудь пустяке. Когда я слушаю медленную музыку, я всегда вспоминаю его и представляю себе, как мы танцуем медляк. Когда читаю о трагической любви, тоже вспоминаю его лицо. Не мог бы кто-нибудь написать мне, что мне делать. Если он тоже меня любит, но у него не хватает духу признаться в этом. Мне надо ждать, когда он соберётся с духом и признается, или самой сделать первый шаг (хотя не знаю, смогу ли). Напишите, пожалуйста, что мне делать? А может быть у кого-нибудь была похожая ситуация.

Таня 15 лет.

Чувашия, Ядринский район

♥ Здравствуй, Катя (№5 (29)), когда я прочитала твою историю, я была поражена. Если бы можно было по твоей истории снять фильм, он обязательно получил бы "Оскара". Мне хотелось бы как-нибудь помочь тебе, поддержать. Катя, ты очень сильная девушка, ты многое выдержала. Пожалуйста, не падай духом даже сейчас. Я посоветовала бы тебе постараться забыть Сашу. Тебе необходимо полностью изменить стиль жизни, направить её течение в другое русло. Лучше было бы для тебя никогда больше не появляться в этой деревне. А в городе пойти и записаться в какую-нибудь спортивную секцию, на аэробику например, или в танцевальную студию, или на компьютерные курсы, чтобы отвлечься от всего происшедшего, кроме того — найдешь новых друзей. Измени причёску, купи себе новую помаду, съешь шоколадку и почувствуй, что жизнь только начинается. А всё, что

старше меня. Мне было тогда очень нелегко. А теперь даже не вспоминаю, хотя вижу его часто. Честно говоря, я его любила безумно. Поверь мне. Все пройдёт, и потом, через несколько лет, тебе это даже покажется смешным. Я понимаю, тебе очень трудно, и хочу помочь. Если бы ты была моей сестрёнкой, я утешила бы тебя, обняла бы крепко-крепко и всё бы объяснила. Но мы далеко друг от друга и даже незнакомы. А я так хочу, чтобы мы были рядом. Я знаю, когда нет рядом человека, который мог бы утешить тебя, очень плохо. А ты когда-нибудь задумывалась, что на свете есть человек, который будет любить тебя всей душой? Пойми, всему есть предел. А этот парень, который так поступает с тобой, тоже когда-нибудь пострадает. Тебе сейчас надо больше времени проводить с друзьями, чтобы не думать о нём. Солнышко моё, забудь обо всём. Меня так взволновала твоя история, что я боюсь за тебя. О смерти даже не думай! Не надо из-за какого-то человека в привычках губить свою жизнь, молодость. Он даже одного твоего взгляда недостоин. Понимаешь, в этой жизни он вообще недостоин тебя! Ни на что не соглашайся. Если он использует тебя, всё равно бросит. Открой глаза: это не твой принц. Запомни: не всё ещё потеряно, ты только начинаешь жить. Удачи тебе, моя дорогая! "Девочка без любви", у тебя всё ещё впереди. Не бойся взрослой жизни. Она многому тебя научит. Ты просто сейчас в таком возрасте. Не торопись влюбиться! Моему парню 15 лет, а мне 18. У нас всё хорошо, но, кажется, я не люблю его, но всё равно не брошу, потому что у меня к нему есть какое-то чувство, но не любовь. Я не думаю, что мы будем вместе. Он молодой и полюбит ещё другую, а я даже не пострадаю. Держись, крепись и ничего не бойся! Зоя! Не вешай нос! Все будет зашибись. Живи дальше, жизнь не остановилась! Ты все выдержишь! Лина! Без него ты сможешь! Ты просто сама себе внушаешь это. Если он тебя любит, он никогда от тебя этого не потребует! Если ты даже согласишься, всё равно его не удержишь. Так что вперед, в атаку! Мили, ты думаешь, что Олег покончит с собой? Нет. Это очередная уловка. Я никогда ещё не слышала, чтобы парень кончал жизнь самоубийством из-за девушки. "Девочка без любви", не переживай! В жизни всегда так. Нас любят те, кто нам не нравится, а мы любим тех, кому сами не нравимся. Я помню себя в 15 лет. Была какая-то мимолётная любовь к парню, которому я не нравилась. Мне тогда было очень плохо. А когда меня спрашивали, что со мной, я говорила, что украл сердце. Всё прошло, и вдруг, что жить без меня не может, но... вроде бы живёт. Вот сейчас не понимаю, почему девочки так торопятся стать взрослыми. Всё успеется. У тебя будет парень твоей мечты. Просто жди. Всему своё время.

Ваша Удача.

♥ Здравствуй, дорогая редакция "Школьники" и рубрика "Остров невезения"! Прочитал всё написанное, и мне

даётся себя одиноким. Но из любой ситуации можно найти выход. Пиши. Нам есть о чём поговорить.

Чебоксары, Кукушумская, 17-193.

Black.

♥ Одиноким Наташе (№4 (28)). Я очень тебя понимаю. Я понимаю твоё отчаяние. Но, Наташенька, убедись в том, а точно ли ты его любишь. Разберись в себе. Может, ты всего лишь создала образ, который полюбила, а точнее внушила себе, что его любишь. Тебе 15, ждала 2 года, значит, с 12-13 лет. Именно в этом возрасте и происходят все эти истории, связанные с любовью. Вот что я тебе напишу. У меня похожая история. Хотя я не ждала 2 года и он даже обратился на меня свое внимание, я страдаю, страдаю сильно. У тебя разница в 5 лет, а у нас с ним в 8. Мне 14, ему 22. У него тоже есть девушка, но ее он безумно любит. Вот только она живет и учится довольно далеко от него, хотя часто приезжает. Всё началось шутом, с приколов. На дискотеке мы просто прикалывались, типа: мы парень и девушка, всегда были вместе, танцевали медляки. Я делала это, чтобы позлить одного пацана, который мне очень нравился. И это мне удавалось. У него (кто мне нравится) появилась девушка, я была разбита. И тут все началось! Тот первый пошел меня провожать, мы болтали, потом он меня поцеловал. Я просто думала, что это так, ведь у него девушка. Но это продолжалось 2 недели. И каждый раз на дискотеке я боялась, что он не подойдет, что всё кончилось, но это начиналось с новой силой. Его поцелуй просто сводил меня с ума. Мне с ним было хорошо, я забыла про его девушку, про разницу в возрасте, про то, что рано или поздно это должно кончиться. Я понимаю, что между нами все должно кончиться (история ещё продолжается, пошла третья неделя), я жду, что он сам всё порвёт, но он медлит. Сама я не могу. Я прекрасно понимаю, что он всего лишь мною играет, я для него лишь "временное явление". Да, я дура, но я начала понимать, что привязалась к нему. Люблю? Нет. Просто большая привязанность. Для чего я тебе написала? Я просто хочу сказать, что тебе повезло, раз ты не стала игрушкой в его руках. Я понимаю, что тебе очень хочется побыть с ним, но, пойми у нас с тобой одна проблема, словно проклятие — разница в возрасте. Я ждала, надеялась. Верила, но выкинь его из головы! Прикажи сердцу не любить. Наташенька, милая, пойми, что если вдруг он и обратит на тебя внимание, то только для того, чтобы провести время. Тогда ты будешь страдать ещё сильнее. Парни, которые за 20, не обращают внимания на нас, мальчиков. По отношению к нам у них нет серьёзных намерений. Верь мне. Не повторяй моей ошибки, не заводи ваши отношения слишком далеко. Напиши о своих дальнейших успехах.

С уважением юная Ольга.

♥ Привет всем читателям газеты "Школьники постарше"! Я долго думала и решила написать в рубрику "Ос-

тров невезения" девственности. Яна, 13 лет, пишет, что ее беспокоят выделения белого цвета и отсутствие менструации и не связано ли это с воспалением яичника, которое у нее было.

Если Вы не жили половой жизнью, то воспаление яичника, как Вы пишете, маловероятно. А вот задержка месячных и изменение характера выделений вполне могут быть признаками опухолью яичника (даже в таком возрасте). Нужно соответствующее обследование.

Сегодня мы начнем разговор об очень важной теме. Мне очень хотелось бы начать разговор с фразы: "все вы — будущие папы и мамы", но демографические данные последних лет говорят о том, что такая фраза не отражает реальную действительность. На сегодняшний день в городах 15 процентов супружеских пар бесплодны, то есть не могут завести ребенка, и если мы не изменим отношение к своему здоровью и поведение в интимной жизни — эта цифра будет продолжать увеличиваться.

трав невезения?" Я расскажу вам одну историю. В 1999 г., весной, нас познакомили друзья. Он хороший, добрый, с чувством юмора и без вредных привычек. С первого дня он мне понравился. После этого мы встречались случайно, он улыбался мне, я — ему. У моей младшей сестры был пацан, которого звали Саша. Однажды он (Саша) пришёл к Тане, но не один, а с парнем, который мне нравился, его зовут Петёк. Сестра вместе с другом ушла на вечеринку. Когда она уходила, то позвала меня, я вышла на улицу. Сказала потом сестра, что придёт после полуночи, чтоб родители не волновались. Она ушла. Я посмотрела ей вслед и хотела пойти домой (тогда я ещё не заметила его), а он подошёл ко мне, обнял за талию. Мы с ним сидели под звездами, разговаривали и целовались. После этого вечера я не ходила в школу, болела голова. Петёк живёт в деревне по соседству с моей. Я с ним встретила Новый 2000 год у моей подружки (это произошло случайно). Все говорят, что он любит меня. Я его тоже люблю. Но моя проблема в том, что ему 23, а мне 14. Большая разница в возрасте. Говорят, что мне надо его забыть, девочки!!! Посоветуйте. Что мне делать? Жду ваших писем. Напишите в газету "Школьники постарше". Р. С. Все имена изменены.

♥ Привет всем! Я вот читаю рубрику "Остров невезения!" и моим возмущениям нет предела. Девчонки, да над вами парни просто смеются! Зачем свои переживания показывать им?

Нужно быть твёрдой всегда и во всём. Оттолкнул парень, да пусть он катится ко всем чертям! И не надо произносить такие фразы как "меня бросил парень". Вы же люди, а не вещи, чтобы вас, как мусор, выкидывать. Научитесь, девчонки, сначала самих себя уважать, а уж потом думай-

зом аборт и восполнительных заболеваний. Наши патологоанатомы, которые исследуют последы (место, через которое плод получает питание в утробе матери) говорят, что в 70 процентах случаев изходят гнойные изменения последов. Это значит, что большинство детей рождаются заражённо инфицированными. А сколько родов вообще не состоялось из-за выкидышей на ранних сроках вследствие воспалительных заболеваний, перенесённых аборт и возникших эндокринных нарушений!

Как же уберечь себя и будущего ребенка от этих неприятностей? Разговор мы продолжим в следующем номере газеты. В заключение я оставляю номер пейджера, на который вы можете послать сообщение, если вам срочно нужно решить вашу проблему, а вы не знаете куда с ней обратиться: телефон 622-922, абонент 5445.

С уважением, заведующий гинекологическим отделением МК "Северная", кандидат медицинских наук Михаил Евгеньевич ЩЕПЕЛЕВ.

те о том, чтобы с вами другие тоже считались. "Девочка без любви" пишет, что на неё не обращают внимания, а "девочка 15 лет" беспокоится о том, что она нецелованная. Велика проблема! Мне 16 лет, и я тоже в близких отношениях ни с кем не была. Почему? Потому что сама не хочу. Всегда я не фригидная. Просто в моём окружении нет такого парня, который был бы достоин меня. Девчонки, перестаньте распускать юни. У вас жизнь только начинается. Зоя.

Чувашия.

♥ Привет всем! Я хотела бы поведать кое-что о себе. Это началось, когда он появился в нашем классе в прошлом году (назовём его Р.) Он был "новеньким", а так как "новенькие" всегда привлекают внимание девчонок, меня он тоже заинтересовал. Я бросала на него взгляды, как-то пыталась ему понравиться, но никаких результатов не получала. Р. мне всё больше стал нравиться. Он симпатичный, привлекательный, но какой-то загадочный. Может поэтому я с ним ни разу даже не разговаривала, хоть мы и в одном классе. Теперь всё это пресекать в какой-то странную навязчивую идею. Я стала ревновать его к "каждой юбке", с кем бы он ни садился. У меня есть друг вне школы, и я не думаю о Р. Но как только прихожу в школу и вижу его — в меня как будто что-то вселяется, не знаю что. Сколько раз я заставляла себя не смотреть на него, не думать, и вообще выкинуть его из головы, весь этот бред, но даром. В конце концов, это мне мешает заниматься, особенно если он сидит у меня перед носом! Не могу ни о чём думать, кроме него. Посоветуйте мне, что делать и как быть. Я надеюсь на вашу помощь.

Юлия.

г. Чебоксары.

Hello !!!

Урок 65.

РАЗМИНКА. Запомните 33 новых слова, обозначающих технику

и их перевод на русский язык. Всего 15 минут!

totalier - трезвенник

tell tales - сплетничать

tell tale - сплетник, доносчик

temper - характер

out of temper - не в духе

temperature - температура

temple - висок

temple - храм

temporal - временный

tempt - искушать, соблазнять

temptation - соблазн

tend - заботиться (о к-либо)

tender - нежный

tenderfoot - разг. новичок

tent - палатка

term - срок, семестр

terminal - конечный пункт

terrible - ужасный

terrific - ужасающий

terror - ужас, террор

testament - завешание

The New(Old) Testament - Новый(Старый) Завет

testify - свидетельствовать

test-tube - пробирка

thankless - неблагодарный

thaw - оттепель

theft - кража

theorem - теорема

theory - теория

thermos - термос

they say - говорят

thick - толстый, плотный

thicket - чаща

ti: 'toulə

'tel 'teɪz

'telteɪl

'tempə

'aʊt əv 'tempə

'tempɪtʃə

templ

templ

'tempərəl

tempt

temp 'teɪfn

tend

'tendə

'tendəfʊt

tent

tə:n

'tə:mɪnəl

'terəbl

tə 'rɪfɪk

'terə

'testəmənt

'testɪfaɪ

'testtju:b

θæŋklɪs

θə:

θeft

'θiəgəm

'θiəgi

'θə:məs

'ðei 'sei

θɪk

'θɪkɪt

ти'тоутлэ

'тел 'тейлз

'телтейл

'темпэ

'аут ов 'темпэ

'темпрчэ

темпл

темпл

'темпорэл

гемп

темп 'тейшн

генз

'тендэ

'тендэфут

тен

тен

'тэминл

'тернл

тэ 'рифик

терэ

'тестэмент

'тестифай

'тесттьюб

'сянклис

со

сефт

'снэрэм

'снэри

'сэмэс

'зей 'сей

сик

'сикит

II. Идиоматические Выражения урока:

crocodile tears - крокодилы (живые) слёзы (крокодайл 'тизэ)

He said that he was very sorry but his tears were just crocodile tears.

Он сказал, что он очень сожалел об этом, но его слёзы были живыми.

cry over spilt milk - плакать над пролитым молоком, сожалеть о

том, чего не вернуть (край 'оувэ спилт милк)

Don't cry over spilt milk. You can never change the past. Не плачь над пролитым молоком. Прошлого никогда не вернуть.

dead to the world - крепко спящий (дэд э 'слип)

The little boy was dead to the world when his father took him out of the car. Маленький мальчик крепко спал, когда его отец взял его из машины.

die down - утихнуть, замолкнуть (о звуке) (дай 'даун)

When the sound of the music finally died down we were able to get to sleep. Когда звук музыки наконец утих, мы смогли заснуть.

III.

Wednesday, September 7, 1985

My name is Becca I am 13 yrs old female living in Michigan(USA)

I like sports especially running I do track and Cross Country and I really like

shopping I like to shop at the mall and hang out with friends. I like 2 ski and I play

basketball. I like Sarah MacGlacklin (Did I spell that right.. sorry!) Jewel,

Janet Jackson and Will Smith. I like a lot of other music 2. I enjoy being outside and

animals. I am a nice person looking for someone to write letters 2 I write

back to them. I promise to respond. I am looking for people anywhere

ЧИХАЛКА: Среда

7-8 — много пацанов интересуются тобой.

8-9 — не будь гордой.

9-10 — плохи ваши дела.

10-11 — поздно придёшь домой.

11-12 — нравишься ему.

12-13 — гордость всё испортит.

13-14 — получишь письмо.

14-15 — заболеешь.

15-16 — кому-то нравишься.

16-17 — любит.

17-18 — нравишься ему.

18-19 — тебя любит хороший парень.

19-20 — у него есть для тебя подарок.

20-21 — он любит тебя.

21-22 — о тебе думают много парней.

(Продолжение следует)

Приспала ОЛЬГА.

Марий Эл, Моркинский район, МСШ №2, 8 "В".

На 1 стр.

Кроссворд Алёши Арефьева. По горизонтали: 1. Радуга. 7. Отофон. 8. Заговор. 9. Ножовка. 10. Парик. 13. Сакля. 15. Спирт. 17. Бабушка. 18. Трактор. 20. Лотос. 21. Скала. 23. Метро. 25. Антипод. 27. Лягушка. 28. Атташе. 29. Корыто. По вертикали: 1. Машина. 2. Фазан. 3. Норка. 4. Ковалл. 6. Боровик. 11. Ромашка. 12. Кукушка. 13. Сарказм. 14. Колорит. 15. Сокол. 16. Торос. 19. Атрибут. 22. Комета. 24. Решето. 25. Аллея. 26. Драка.

Кроссворд Игоря Петрова. По горизонтали: 1. Кукушка. 6. Какао. 7. Кай. 8. Компания. 10. Калитан. 11. Кашпо. 12. Коза. 14. Камера. 16. Конь. 17. Коона. 18. Кулла. 19. Кулина. 20. Кулиса. По вертикали: 1. Край. 2. Жарога. 4. Копозитор. 5. Кантата. 6. Карандаш. 8. Конка. 9. Колонок. 13. Кенгуру. 15. Канал. 16. Кулик. 17. Класс.

Словесный футбол "Синдбад" и "Циклоп". Кати. 1-й тайм: 1. Челюскин. 2. Нос. 3. Сила. 4. Арбуз. 5. Зима. 6. Абрикос. 7. Сон. 8. Нил. 9. Лента. 10. Анжелика. 11. Анис. 12. Сигла. 14. Анна. 15. Альбатрос. 16. Бетт. 17. Припять. 18. Трон. 19. Чума. 20. Алиса. 21. Автомат. 22. Точка. 23. Жима. 24. Мираж. 25. Журнал. 26. Лед. 27. Род. 28. Ромеод. 28. Док. 29. Крест. 30. Тире. 31. Ермак. 32. Кулик. 33. Кубрик. 34. Киборг. 35. Гарпун. 36. Небо. ГОЛ!!! 37. Тамтам. 38. Меганполис. 39. Соха. 40. Аркан. 41. Невод. 42. Дерево. 43. Отсвет. 44. Тропик. 45. Кизил. 46. Лубок. 47. Криница. 48. Ар. 49. Рубикон. 50. Норд. 51. Дели. 52. Ирис. 53. Слалом. 54. Миллион. 55. Нюх. 56. Хворост. 57. Травиата. ГОЛ!!! 58. Фраза. 59. Азу. 60. Усилие. 61. Еретик. 62. Комар. 63. Рассол. 64. Ля. 65. Ягода. 66. Азимут. 67. Тропа. 68. Ашуг. 69. Гротеск. 70. Крыло. 71. Олово. 72. Оратор. 73. Разлом. 74. Мак. 75. Крещение. 76. Еда. 77. Арфа. 78. Алиса. 79. Азот. 80. Трасса. 81. Арбенин. 82. Наст. 83. Трюм. 84. Мода. 85. Арканзас. 86. Сушико. 87. Одарка. 88. Аромат. 89. Том. 90. Мат. ГОЛ!!! 2-й тайм: 1. Кочан. 2. Нус. 3. Соня. 4. Як. 5. Кипр. 6. Рулетка. 7. Амбал. 8. Лето. 9. Ом. 10. Макияж. 11. Жара. 12. Август. 13. Там. 14. Муравей. 15. Йод. 16. Да. 17. Армия. 18. Ядро. 19. Ока. 20. Арба. 21. Антон. 22. Неман. 23. Ночь. 24. Чум. 25. Марля. 26. Яд. 27. Дар. 28. Рожа. 29. Ага. 30. Астра. 31. Аз. 32. Зеркало. 33. Отс. 34. Сибирь. 35. Река. 36. Алатау. 37. Ус. 38. Срок. 39. Кок. 40. Канада. 41. Амбра. 42. Ад. 43. Дрель. 44. Лом. 45. Моль. 46. Полита. 47. Ас. 48. Сыр. 49. Рак. ГОЛ!!! 50. Кусок. 51. Карт. 52. Тесак. 53. Креолка. 54. Аура. 55. Аут. 56. Трубка. 57. Алоэ. 58. Элемент. 59. Тема.

Словесный футбол "Синдбад" и "Циклоп". Кати. 1-й тайм: 1. Челюскин. 2. Нос. 3. Сила. 4. Арбуз. 5. Зима. 6. Абрикос. 7. Сон. 8. Нил. 9. Лента. 10. Анжелика. 11. Анис. 12. Сигла. 14. Анна. 15. Альбатрос. 16. Бетт. 17. Припять. 18. Трон. 19. Чума. 20. Алиса. 21. Автомат. 22. Точка. 23. Жима. 24. Мираж. 25. Журнал. 26. Лед. 27. Род. 28. Ромеод. 28. Док. 29. Крест. 30. Тире. 31. Ермак. 32. Кулик. 33. Кубрик. 34. Киборг. 35. Гарпун. 36. Небо. ГОЛ!!! 37. Тамтам. 38. Меганполис. 39. Соха. 40. Аркан. 41. Невод. 42. Дерево. 43. Отсвет. 44. Тропик. 45. Кизил. 46. Лубок. 47. Криница. 48. Ар. 49. Рубикон. 50. Норд. 51. Дели. 52. Ирис. 53. Слалом. 54. Миллион. 55. Нюх. 56. Хворост. 57. Травиата. ГОЛ!!! 58. Фраза. 59. Азу. 60. Усилие. 61. Еретик. 62. Комар. 63. Рассол. 64. Ля. 65. Ягода. 66. Азимут. 67. Тропа. 68. Ашуг. 69. Гротеск. 70. Крыло. 71. Олово. 72. Оратор. 73. Разлом. 74. Мак. 75. Крещение. 76. Еда. 77. Арфа. 78. Алиса. 79. Азот. 80. Трасса. 81. Арбенин. 82. Наст. 83. Трюм. 84. Мода. 85. Арканзас. 86. Сушико. 87. Одарка. 88. Аромат. 89. Том. 90. Мат. ГОЛ!!! 2-й тайм: 1. Кочан. 2. Нус. 3. Соня. 4. Як. 5. Кипр. 6. Рулетка. 7. Амбал. 8. Лето. 9. Ом. 10. Макияж. 11. Жара. 12. Август. 13. Там. 14. Муравей. 15. Йод. 16. Да. 17. Армия. 18. Ядро. 19. Ока. 20. Арба. 21. Антон. 22. Неман. 23. Ночь. 24. Чум. 25. Марля. 26. Яд. 27. Дар. 28. Рожа. 29. Ага. 30. Астра. 31. Аз. 32. Зеркало. 33. Отс. 34. Сибирь. 35. Река. 36. Алатау. 37. Ус. 38. Срок. 39. Кок. 40. Канада. 41. Амбра. 42. Ад. 43. Дрель. 44. Лом. 45. Моль. 46. Полита. 47. Ас. 48. Сыр. 49. Рак. ГОЛ!!! 50. Кусок. 51. Карт. 52. Тесак. 53. Креолка. 54. Аура. 55. Аут. 56. Трубка. 57. Алоэ. 58. Элемент. 59. Тема.

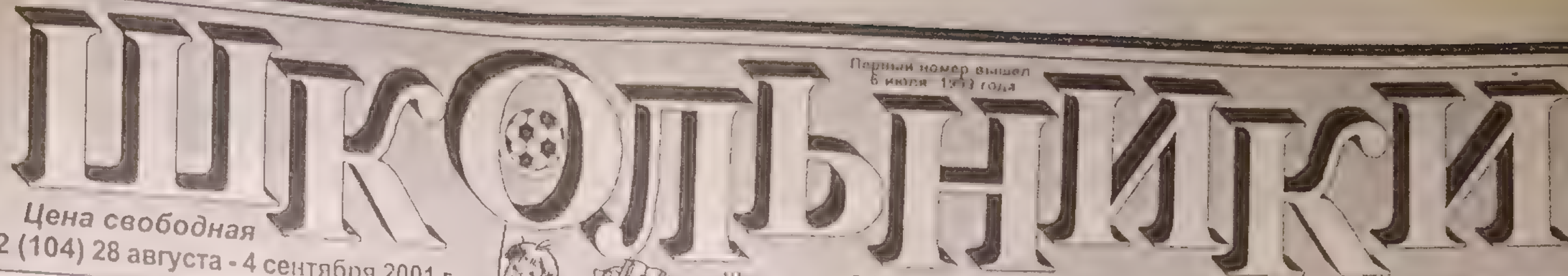
Словесный футбол "Синдбад" и "Циклоп". Кати. 1-й тайм: 1. Челюскин. 2. Нос. 3. Сила. 4. Арбуз. 5. Зима. 6. Абрикос. 7. Сон. 8. Нил. 9. Лента. 10. Анжелика. 11. Анис. 12. Сигла. 14. Анна. 15. Альбатрос. 16. Бетт. 17. Припять. 18. Трон. 19. Чума. 20. Алиса. 21. Автомат. 22. Точка. 23. Жима. 24. Мираж. 25. Журнал. 26. Лед. 27. Род. 28. Ромеод. 28. Док. 29. Крест. 30. Тире. 31. Ермак. 32. Кулик. 33. Кубрик. 34. Киборг. 35. Гарпун. 36. Небо. ГОЛ!!! 37. Тамтам. 38. Меганполис. 39. Соха. 40. Аркан. 41. Невод. 42. Дерево. 43. Отсвет. 44. Тропик. 45. Кизил. 46. Лубок. 47. Криница. 48. Ар. 49. Рубикон. 50. Норд. 51. Дели. 52. Ирис. 53. Слалом. 54. Миллион. 55. Нюх. 56. Хворост. 57. Травиата. ГОЛ!!! 58. Фраза. 59. Азу. 60. Усилие. 61. Еретик. 62. Комар. 63. Рассол. 64. Ля. 65. Ягода. 66. Азимут. 67. Тропа. 68. Ашуг. 69. Гротеск. 70. Крыло. 71. Олово. 72. Оратор. 73. Разлом. 74. Мак. 75. Крещение. 76. Еда. 77. Арфа. 78. Алиса. 79. Азот. 80. Трасса. 81. Арбенин. 82. Наст. 83. Трюм. 84. Мода. 85. Арканзас. 86. Сушико. 87. Одарка. 88. Аромат. 89. Том. 90. Мат. ГОЛ!!! 2-й тайм: 1. Кочан. 2. Нус. 3. Соня. 4. Як. 5. Кипр. 6. Рулетка. 7. Амбал. 8. Лето. 9. Ом. 10. Макияж. 11. Жара. 12. Август. 13. Там. 14. Муравей. 15. Йод. 16. Да. 17. Армия. 18. Ядро. 19. Ока. 20. Арба. 21. Антон. 22. Неман. 23. Ночь. 24. Чум. 25. Марля. 26. Яд. 27. Дар. 28. Рожа. 29. Ага. 30. Астра. 31. Аз. 32. Зеркало. 33. Отс. 34. Сибирь. 35. Река. 36. Алатау. 37. Ус. 38. Срок. 39. Кок. 40. Канада. 41. Амбра. 42. Ад. 43. Дрель. 44. Лом. 45. Моль. 46. Полита. 47. Ас. 48. Сыр. 49. Рак. ГОЛ!!! 50. Кусок. 51. Карт. 52. Тесак. 53. Креолка. 54. Аура. 55. Аут. 56. Трубка. 57. Алоэ. 58. Элемент. 59. Тема.

Словесный футбол "Синдбад" и "Циклоп". Кати. 1-й тайм: 1. Челюскин. 2. Нос. 3. Сила. 4. Арбуз. 5. Зима. 6. Абрикос. 7. Сон. 8. Нил. 9. Лента. 10. Анжелика. 11. Анис. 12. Сигла. 14. Анна. 15. Альбатрос. 16. Бетт. 17. Припять. 18. Трон. 19. Чума. 20. Алиса. 21. Автомат. 22. Точка. 23. Жима. 24. Мираж. 25. Журнал. 26. Лед. 27. Род. 28. Ромеод. 28. Док. 29. Крест. 30. Тире. 31. Ермак. 32. Кулик. 33. Кубрик. 34. Киборг. 35. Гарпун. 36. Небо. ГОЛ!!! 37. Тамтам. 38. Меганполис. 39. Соха. 40. Аркан. 41. Невод. 42. Дерево. 43. Отсвет. 44. Тропик. 45. Кизил. 46. Лубок. 47. Криница. 48. Ар. 49. Рубикон. 50. Норд. 51. Дели. 52. Ирис. 53. Слалом. 54. Миллион. 55. Нюх. 56. Хворост. 57. Травиата. ГОЛ!!! 58. Фраза. 59. Азу. 60. Усилие. 61. Еретик. 62. Комар. 63. Рассол. 64. Ля. 65. Ягода. 66. Азимут. 67. Тропа. 68. Ашуг. 69. Гротеск. 70. Крыло. 71. Олово. 72. Оратор. 73. Разлом. 74. Мак. 75. Крещение. 76. Еда. 77. Арфа. 78. Алиса. 79. Азот. 80. Трасса. 81. Арбенин. 82. Наст. 83. Трюм. 84. Мода. 85. Арканзас. 86. Сушико. 87. Одарка. 88. Аромат. 89. Том. 90. Мат. ГОЛ!!! 2-й тайм: 1. Кочан. 2. Нус. 3. Соня. 4. Як. 5. Кипр. 6. Рулетка. 7. Амбал. 8. Лето. 9. Ом. 10. Макияж. 11. Жара. 12. Август. 13. Там. 14. Муравей. 15. Йод. 16. Да. 17. Армия. 18. Ядро. 19. Ока. 20. Арба. 21. Антон. 22. Неман. 23. Ночь. 24. Чум. 25. Марля. 26. Яд. 27. Дар. 28. Рожа. 29. Ага. 30. Астра. 31. Аз. 32. Зеркало. 33. Отс. 34. Сибирь. 35. Река. 36. Алатау. 37. Ус. 38. Срок. 39. Кок. 40. Канада. 41. Амбра. 42. Ад. 43. Дрель. 44. Лом. 45. Моль. 46. Полита. 47. Ас. 48. Сыр. 49. Рак. ГОЛ!!! 50. Кусок. 51. Карт. 52. Тесак. 53. Креолка. 54. Аура. 55. Аут. 56. Трубка. 57. Алоэ. 58. Элемент. 59. Тема.

Словесный футбол "Синдбад" и "Циклоп". Кати. 1-й тайм: 1. Челюскин. 2. Нос. 3. Сила. 4. Арбуз. 5. Зима. 6. Абрикос. 7. Сон. 8. Нил. 9. Лента. 10. Анжелика. 11. Анис. 12. Сигла. 14. Анна. 15. Альбатрос. 16. Бетт. 17. Припять. 18. Трон. 19. Чума. 20. Алиса. 21. Автомат. 22. Точка. 23. Жима. 24. Мираж. 25. Журнал. 26. Лед. 27. Род. 28. Ромеод. 28. Док. 29. Крест. 30. Тире. 31. Ермак. 32. Кулик. 33. Кубрик. 34. Киборг. 35. Гарпун. 36. Небо. ГОЛ!!! 37. Тамтам. 38. Меганполис. 39. Соха. 40. Аркан. 41. Невод. 42. Дерево. 43. Отсвет. 44. Тропик. 45. Кизил. 46. Лубок. 47. Криница. 48. Ар. 49. Рубикон. 50. Норд. 51. Дели. 52. Ирис. 53. Слалом. 54. Миллион. 55. Нюх. 56. Хворост. 57. Травиата. ГОЛ!!! 58. Фраза. 59. Азу. 60. Усилие. 61. Еретик. 62. Комар. 63. Рассол. 64. Ля. 65. Ягода. 66. Азимут. 67. Тропа. 68. Ашуг. 69. Гротеск. 70. Крыло. 71. Олово. 72. Оратор. 73. Разлом. 74. Мак. 75. Крещение. 76. Еда. 77. Арфа. 78. Алиса. 79. Азот. 80. Трасса. 81. Арбенин. 82. Наст. 83. Трюм. 84. Мода. 85. Арканзас. 86. Сушико. 87. Одарка. 88. Аромат. 89. Том. 90. Мат. ГОЛ!!! 2-й тайм: 1. Кочан. 2. Нус. 3. Соня. 4. Як. 5. Кипр. 6. Рулетка. 7. Амбал. 8. Лето. 9. Ом. 10. Макияж. 11. Жара. 12. Август. 13. Там. 14. Муравей. 15. Йод. 16. Да. 17. Армия. 18. Ядро. 19. Ока. 20. Арба. 21. Антон. 22. Неман. 23. Ночь. 24. Чум. 25. Марля. 26. Яд. 27. Дар. 28. Рожа. 29. Ага. 30. Астра. 31. Аз. 32. Зеркало. 33. Отс. 34. Сибирь. 35. Река. 36. Алатау. 37. Ус. 38. Срок. 39. Кок. 40. Канада. 41. Амбра. 42. Ад. 43. Дрель. 44. Лом. 45. Моль. 46. Полита. 47. Ас. 48. Сыр. 49. Рак. ГОЛ!!! 50. Кусок. 51. Карт. 52. Тесак. 53. Креолка. 54. Аура. 55. Аут. 56. Трубка. 57. Алоэ. 58. Элемент. 59. Тема.

Словесный футбол "Синдбад" и "Циклоп". Кати. 1-й тайм: 1. Челюскин. 2. Нос. 3. Сила. 4. Арбуз. 5. Зима. 6. Абрикос. 7. Сон. 8. Нил. 9. Лента. 10. Анжелика. 11. Анис. 12. Сигла. 14. Анна. 15. Альбатрос. 16. Бетт. 17. Припять. 18. Трон. 19. Чума. 20. Алиса. 21. Автомат. 22. Точка. 23. Жима. 24. Мираж. 25. Журнал. 26. Лед. 27. Род. 28. Ромеод. 28. Док. 29. Крест. 30. Тире. 31. Ермак. 32. Кулик. 33. Кубрик. 34. Киборг. 35. Гарпун. 36. Небо. ГОЛ!!! 37. Тамтам. 38. Меганполис. 39. Соха. 40. Аркан. 41. Невод. 42. Дерево. 43. Отсвет. 44. Тропик. 45. Кизил. 46. Лубок. 47. Криница. 48. Ар. 49. Рубикон. 50. Норд. 51. Дели. 52. Ирис. 53. Слалом. 54. Миллион. 55. Нюх. 56. Хворост. 57. Травиата. ГОЛ!!! 58. Фраза. 59. Азу. 60. Усилие. 61. Еретик. 62. Комар. 63. Рассол. 64. Ля. 65. Ягода. 66. Азимут. 67. Тропа. 68. Ашуг. 69. Гротеск. 70. Крыло. 71. Олово. 72. Оратор. 73. Разлом. 74. Мак. 75. Крещение. 76. Еда. 77. Арфа. 78. Алиса. 79. Азот. 80. Трасса. 81. Арбенин. 82. Наст. 83. Трюм. 84. Мода. 85. Арканзас. 86. Сушико. 87. Одарка. 88. Аромат. 89. Том. 90. Мат. ГОЛ!!! 2-й тайм: 1. Кочан. 2. Нус. 3. Соня. 4. Як. 5. Кипр. 6. Рулетка. 7. Амбал. 8. Лето. 9. Ом. 10. Макияж. 11. Жара. 12. Август. 13. Там. 14. Муравей. 15

ИВАНУШКИН



Цена свободная
№32 (104) 28 августа - 4 сентября 2001 г

Шулачисем Schoolchildren Мәктәп балалары die Schüler Түнәмшө-аләк ТыменъшЫалә
Ecoliere Тонавтицят Тонафнихть Okul o'trencileri Uczniowie Koululaiset Окувшылар

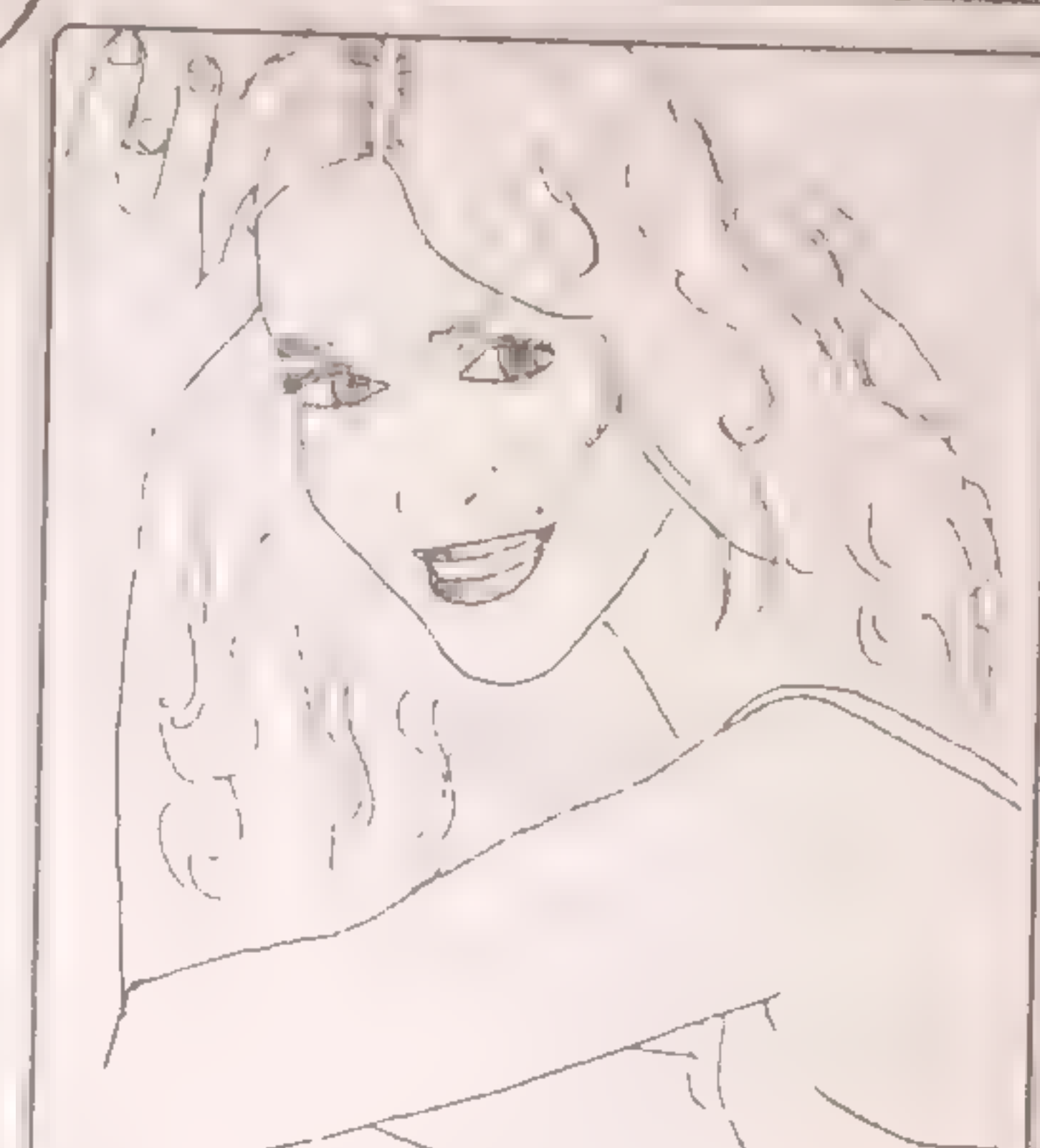


Рис. ЛЕНЫ.
г.Новочебоксарск.

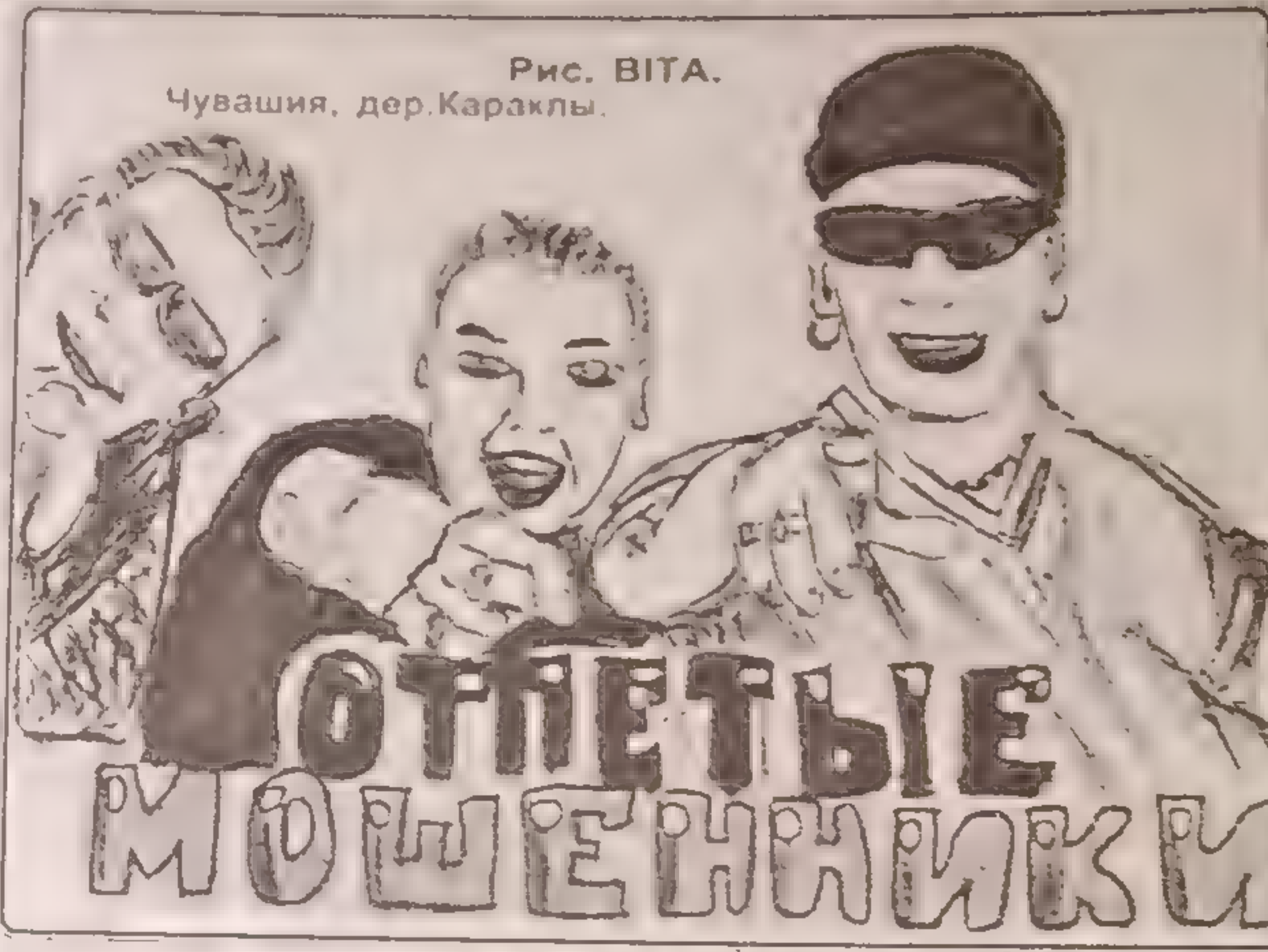
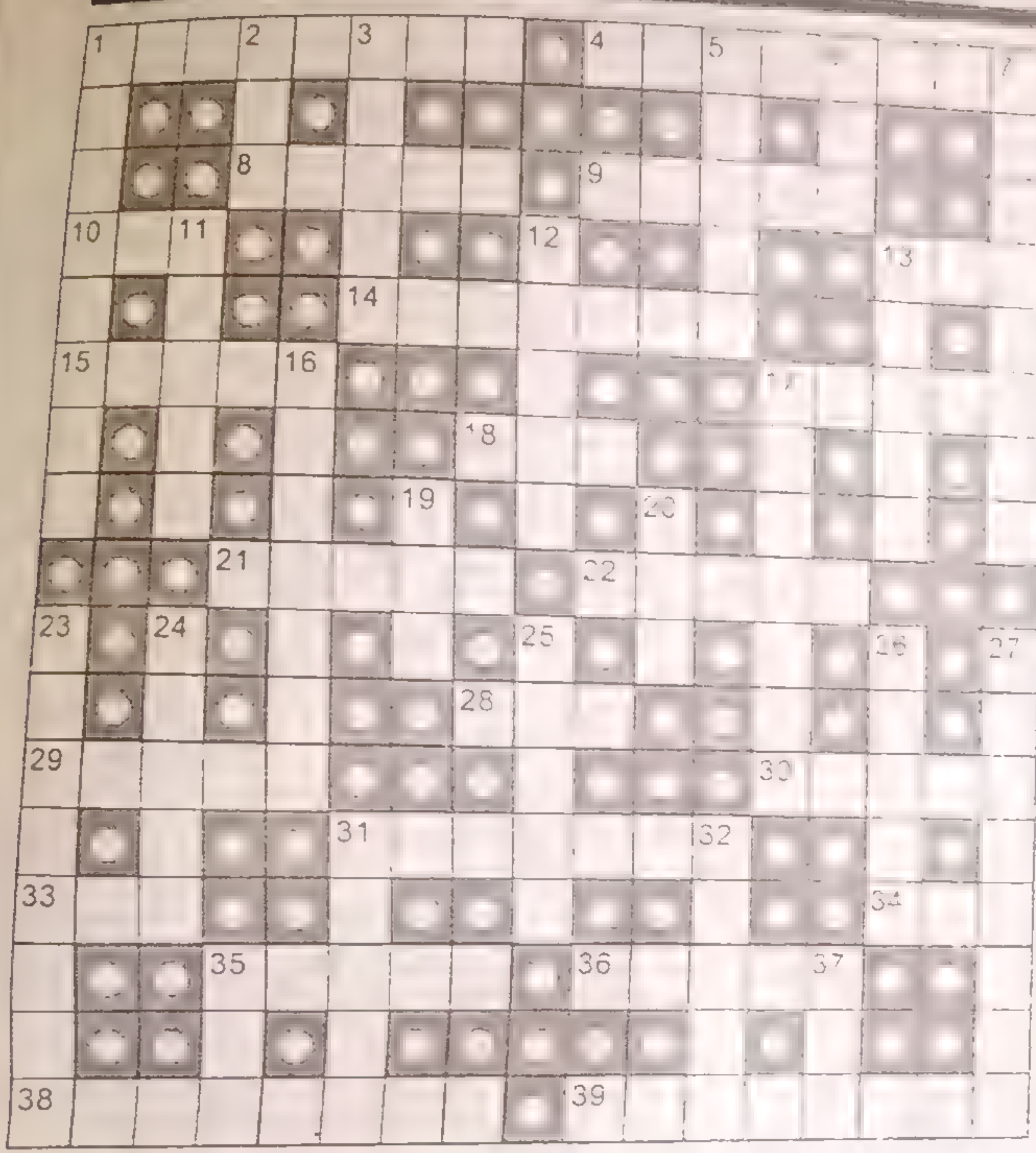



Рис. VIТД
Чувашия, дер. Караклы.



КРОССВОРД

По горизонтали:

1. Кондитерское изделие.
4. Член академии.

- бор звуко-
с н и м а -
тель.
15. Начало реки.
17. Торжествен-
ное шествие
18. Канал на телевидении.
21. Страна
22. Ценная бумага.
28. Электричество.
29. Руководитель факульте-
та в высшем учебном за-
ведении
30. Комната в гостинице.
31. Живущий за счёт других,
бездельник
32. Злак.
34. Знак зодиака.
35. Автомобильное соревно-
вание
36. Оно не воробей, вылетит
- не поймаешь.
38. Наклеиваемый рисунок.
39. Курчавые волосы.
- 

По вертикали:

1. Средство передвижения
2. Животное.
3. Осветительный прибор.
5. Зернохранилище
- с Подруга Адама
7. Письменная принадлежность.
11. Химический элемент.
12. Горючая и опьяняющая жидкость.
13. Спешная работа на корабле.
16. Военское звание.
17. Участок для военных испытаний.
19. Река в Египте.
20. Документ

23. Сказочник.
24. Покатый склон.
25. Одежда военных,
уходящих.
26. Насекомое.
27. Неразборчивая пи-
санина.
31. Река.
32. Птица.
35. Мяч в воротах.
37. Женское имя
Геннадий КНЯЗЕВ.
Марий Эл,
Параньгинский район,
с. Олоры.

НАСКОЛЬКО ТЫ РЕВНИВ (А)? ТЕСТ

1. По-второму, настоящий друг:
 - А. Должен дружить только с тобой и больше ни с кем.
 - Б. Может иметь приятелей, но быть другом только одному человеку.
 - В. Может иметь и несколько друзей.
 - Г. Определяется не количеством друзей, а качеством дружбы.
2. Двое твоих приятелей что-то оживлённо обсуждали, но едва только ты подошёл, тут же прервали разговор. Ты думаешь, что:
 - А. Они говорили о тебе, что-то нехорошее.
 - Б. У них появился какой-то секрет от тебя.
 - В. Это был разговор не для посторонних ушей.
 - Г. Это вышло просто случайно.
3. В вашем классе появился(ась) новенький(ая). Вскоре ты замечаешь, что твой лучший друг (подруга) чаще и охотнее общается с ним (ней), чем с тобой. Как ты отреагируешь?
 - А. Заявишь другу (подруге): «Выбирай – я или он (она)!»
 - Б. Ничего не скажешь, но дашь понять, что ты обижен(а).
 - В. Будешь переживать, но виду не подашь.
 - Г. Начнёшь общаться с другими друзьями.
4. Твой друг (подруга) получает от кого-то записку. На твои вопросы: «Что? От кого?» – он(а) отвечает: «Да».

- Б. Буду страдать и плакать.
В. Мне будет очень тяжело, но я сдержу себя, ведь я хочу счастья близкому человеку.
Г. Не думаю, что буду сильно переживать по этому поводу.
7. Тебе нравится девочка (парень), но ты ещё не успел(а) объяснить с ней (ним). Внезапно ты узнаешь, что некто из вашей компании тоже влюблён в этого человека и собирается признаться в любви. Как ты поступишь?
А. Постараюсь так или иначе, очернить его (её) в её (его) глазах.
Б. Посчитаешь, что для тебя всё кончено.
В. Волнуясь, будешь ждать развития событий.
Г. Не станешь напрягаться из-за какой-то фигни.
8. Ты влюблён(а), а предмет твоей нежности без ума от Бритни Спирз (или — ты влюблен в девочку, которая тащится от Энрике Иглесиаса). Что ты думаешь по этому поводу?
А. Убил(а) бы эту звезду! И что они все в нём (ней) находят?
Б. Плохо, конечно!
В. Эта звезда почему-то резко перестаёт нравиться.
Г. Ну и что? Пускай себе фанатеет. Ну равно они никогда не встретятся!
9. Когда на каком-то концерте

«САША» И «АНДРЕЙ»

1-й тайм:

- 1 Пушной зверёк.
- 2 Школьная принадлежность.
- 3 Публичная продажа с молотка.
- 4 Детский писатель.
- 5 Хищник.
- 6 Девичья краса.
- 7 Материк.

Словесный футбол

тмзотдаамкрларабкзрратурнапбкморга
оеооооооаяскотмкллооткькавотооаоакмт
рннврсигакфнйрсигарннврсигакннвррт
нутеаармтиутааармтнуакитемфираеамр
кебтргагбкннмрвигтккбтргигакнтвргк
ьнеоилститаасчоармртнеоистктнуееома
нгспкозаккбсрлагётгопкораакексрат
нутеахрмрррррррррррррррррррррррр
кебттгагунолопокоааткеттргаеунуропот
лобасуткаквётиглерлобосутбавсала
игспкораабуносуяшпаигоппоррабрнатяр
еттргагакннвколоспсбтргмганянаслил
рстеаармрьнроис тнутвоармшоиоор
кибтргагуноопоко днєвникаирарара
рамокисрепвегиб рьаеоилфэиргоге
икопкораабунияя ряженкаалабинси
ийдйссбллатргасупилотрат

АНДРЕЙ

- 11 Животное
 - 12 Хитрое животное
 - 13 Тетя из рекламы
 - 14 Остров
 - 15 Человек
 - 16 Маленькое сушо
 - 17 Цветок
 - 18 Вещи пассажира
 - 19 Марка машины
 - 20 Декалог
 - 21 Вид транспорта
 - 22 Первое слово
 - 23 Летчик
 - 24 Хищное животное
 - 25 Длина человека
 - 26 ... и Джерри
 - 27 Молочный продукт
 - 28 Объявление о слух
также
 - 29 Бахчевая культура
 - 30 Животное
 - 31 Имя девочки
 - 32 Имя мальчика
 - 33 Популя
 - 34 «Петра Великого»
(произведение А.С.
Пушкина)
- 2-й тур**
- 1 Озеро
 - 2 Небесное тело

Словесный футбол

CALLA



五

Андрей ОРИОВ
И. ЕСТЬ ЖИВИ РИИ.
35

A 4x4 grid of squares, some black and some white, arranged in a pattern. The grid is composed of 16 squares in total. The top row has a white square, a black square, a white square, and a black square. The second row has a black square, a white square, a black square, and a white square. The third row has a white square, a black square, a white square, and a black square. The bottom row has a black square, a white square, a black square, and a white square. This creates a checkerboard pattern.

- | | | | |
|-------------------------|------------------------------|---------------------------------|---|
| 1. Песня | 9. Поезд из ян | 18. Гена | 24. Артист театра и кино |
| 2. Художественный фильм | 10. Ветер в пальто | 19. Дерево | 25. Блюдо из овощей |
| 3. Мелодия | 11. Мелодия детства | 20. Петя Петенькин и аппарат | 26. Зелень приправа |
| 4. Песня | 12. Песня на Удмуртском | 21. Инструмент юнго | 27. Фрукт |
| 5. Мелодия | 13. Архангельский | 22. Аппарат для полета в космос | 28. Насекомое |
| 6. Песня | 14. Песня о любви | 23. Роден математик | 29. Длинное и глубокое углубление в земле |
| 7. Песня | 15. То же, что и работа юнго | | |
| 8. Песня | 16. Стол в саду | | |
| 9. Песня | 17. Стол в саду | | |

СЛУЧАЙНОЕ СПАСЕНИЕ
фантастический рассказ

(Продолжение). Краткое содержание предыдущего Келли и Инесс девушки с иного света. Они находились в больнице, у них была потеря памяти. Сон, увиденный Келли, прояснил её разум. Она вспомнила все, о чём сообщила медсестре Эмили. Удивленная медсестра рассказала об Инесс, которая лежала без сознания в 115-й комнате.

6. Через два дня

Два дня прелетела незаметно. Эмили вошла в комнату Келли. Там уже было полно дня с нетерпением.

— Келли, сейчас тихий час. Ты можешь пойти в 11:50 в комнату. Только тихо. Придешь в 5 часов, если есть о чем поговорить. Можешь прийти пораньше. Сейчас 4 часа. Иди, Келли, с Богом.

Она

Келли поднялась на 3-й этаж. Она прошла мимо 112, 113, 114 и вот 115-ая комната Келли задрожала, как тогда, перед 32-й комнатой. Но она собрала духом и открыла дверь. Она увидела свою подругу. Она глазами своим не верила.

Келли с дрожащим голосом
- Кто ты?

$$\begin{aligned}
 &= \int_{-\infty}^{\infty} f(x) \delta(x-a) dx = f(a) \\
 &= \int_{-\infty}^{\infty} f(x) \delta(x-a) dx = f(a) \\
 &= \int_{-\infty}^{\infty} f(x) \delta(x-a) dx = f(a)
 \end{aligned}$$

— Не думала, что придется так быстро уезжать. Эмили

— Неужели и что у нас тоже потеря памяти, да? — Поэтому в себя туда и по-

— Конечно. Поэтому я тебя туда и по-
спала, когда к ней вернется память её
переведут совсем в другое место. Но
даже вернуться она не сможет.

— Ты тоже, Келли.
— И ты не можешь нам?
— Как я смогу помочь, Келли, чем? Я пойду, мне надо идти.

Но я все равно здесь не останусь.
Я найду выход. Унесу и я не останусь.

Эти слова Келли высказала с такой уверенностью, что была убеждена в том, что сказала.

Гульшат ХАСАНОВА.
Марий Эл, Параньгинский район,
дер. Портянур.

ОБРАЗУЙТЕ НОВЫЕ СЛОВА

- 1.ВИНА + КОН =
2.ВОН + ОСЕЛ =
3.КОРА + ШОК =
4.ОРЁЛ + КОН =
5.ТРАП + ОН =

СЛОВЕСНЫЙ ХОККЕЙ: ПРАВИЛА ИГРЫ:

1. Игра проходит в 3 периода. 2. Начинают их с центра поля (с чёрной отметки) И всякий раз, после очередного гола, шайба возвращается на середину хоккейной коробки. 3. Читая определения, с помощью карандаша прокладываете путь удар за ударом, по вертикали, горизонтально или диагональ. Главное условие - никакое слово не должно "ломаться", то есть внезапно менять своё направление. Правда есть одно исключение: слова могут ломаться при ударе о борты, то есть только около края хоккейной коробки или при ударе о ворота. 4. Последняя буква одного слова служит первой буквой для другого. 5. Гол засчитывается, если шайба оказалась прямо в воротах. 6. Если слово кончается на "ь" знак или на "Ы", следующее слово начинайте с предпоследней буквы. 7. Игра может проходить и за воротами. 8. Разрешается замена букв "И" на "И" и наоборот.

Словесный футбол: ПРАВИЛА ИГРЫ:

1 Матч проходит в 2 тайма

3 Читая определения, с помощью карандаша прокладывайте путь удар за ударом, по вертикали, горизонтали или диагонали. Главное условие, никакое слово не должно "ломаться", то есть внезапно менять своё направление.

4. Последняя буква одного слова служит первой буквой для другого

5 Гол засчитывается, если мяч оказался прямо в воротах.

6. Если слово кончается на "Ь" знак или на "Ы", следующее слово начинайте с предпоследней буквы.

[illegible]

9. Когда на «огоньке» или на дис-
котеке девчонка (парень), которая
идти) иранится, танцует с кем-то
другим

Вспомните, что если это только один танец, то в этом нет ничего страшного.

За ответ А - 0 баллов, Б - 1 балл, В - 2 балла, Г - 3 балла.
Сложи полученные баллы.
0-6. Верность твое второе имя
Таким образом можно только посо-
ветовать

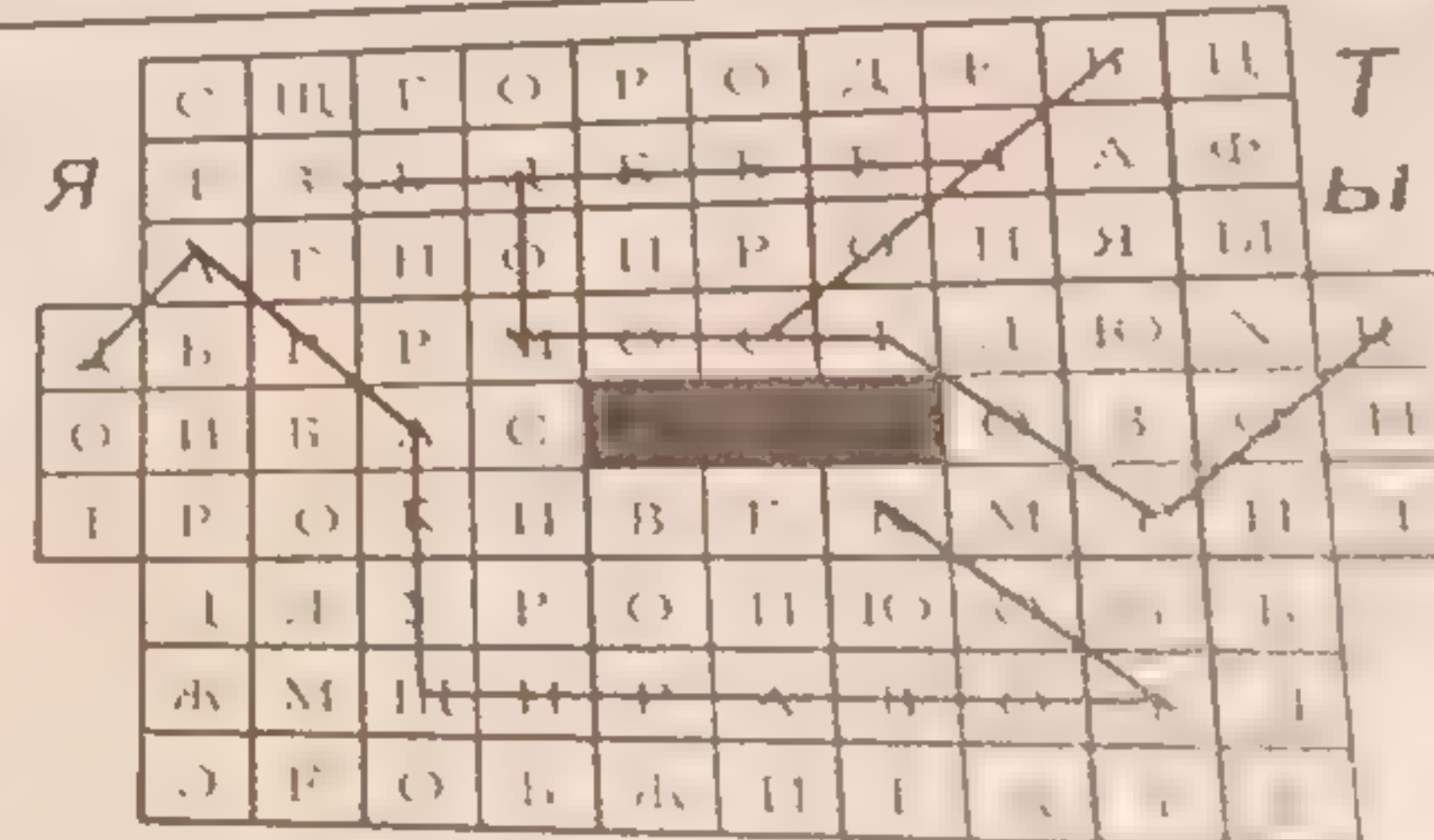
7-14. Да ты ревнива), но не позволяешь этому чувству взять над собой верх. Ты стараешься скрыть свои переживания и не дать им испортить наши отношения с дорогими тебе людьми. Увы, это получается не всегда.

15-23. Если в твою душу иногда и закрадывается ревность, то это бывает редко и ненадолго. Ты не считаешь близких людей своей собственностью и признаешь за ними право жить так, как они считают нужным, и общаться с теми, с кем они хотят.

24-27. Ты настолько далек от ревности, что это уже граничит с равнодушием, чтобы не сказать с пофигизмом. Похоже, ты просто не дорожишь никем из близких тебе людей.

Прислала Buffy.

г Йошкар-Ола.



Словесный футбол "Я" и "Ты"

- 1-й тайм: 1. Домашнее животное (кот).
2. Друг (товарищ). 3. Рыба (щука). 4. Попугай.
(ара). 5. Антоним слова "рай" (ад). ГОЛ!
2-й тайм: 1. Пищевой продукт (соль). 2. Птица (лебедь). 3. Жилье (дом). 4. Переход через реку (мост). 5. Электричество. 6. Электроника (радио).

Рис. Нади Тюлькановой,
г. Новочебоксарск



ВАЛЕРИЯ

АЛЫЕ ПАРУСА

С
У берега моря, | 2 раза
Am
Где бушуют бураны, | 2 раза
Dm
Жила там девчонка | 2 раза
G
С именем странным, | 2 раза
C
И часто бывало, | 2 раза
Am
Она на просторе | 2 раза
Dm
В мечтах уплывала | 2 раза
G
За синее море. | 2 раза

Припев 2 раза:
С Am
Алые паруса,
C Am
Алые паруса,
Dm C
Алые паруса,
C
Паруса.

А где-то за морем,
За синей чертою,
Жил парень отважный
С открытой душой.
Мечтал он о море,
О подвигах славных,
В мечтах уплывал он
В дальние страны.
Припев тот же.

И вечером поздним,
Когда всё уснуло,
На небе зажглись
Миллионы огней.
На свете свершилось
Великое чудо —
Тот парень приехал
К девчонке своей.
Припев тот же.
Прислала Ольга АФАНАСЬЕВА,
Чувашия, Козловский район.

ЖЕНЬКА

Стоит средь лесов деревенька,
Жила там когда-то давненько,
Жила там когда-то давненько
Девчонка по имени Женька.

Мальчишечье имя носила,
Высокие травы косила,
Высокие травы косила,
Была в ней весёлая сила.

ПОДРУГА

(Собственное сочинение,
посвящается Марине П.)

Грустно ты сидишь,
Склонила голову, молчишь,
Слезы на глазах,
Письма на руках.

Припев:
Подружка, подружка, не грусти,
С тобой что случилось,
ты расскажи.
И я пойму в трудный час поддержку,
И я пойму, тебе помогу.

Я к тебе присела,
Письма твои прочла,
Здесь же не надо грустить,
Ты его должна простить.
Припев.

Мы с тобой знакомы много лет,
Но нет, нет, нет, нет, нет
Подруги лучше тебя,
Ты знаешь это сама.

Ты помни, помни, помни это всегда,
Что я твоя подружка, а ты моя.
Что мы с тобой подруги навека,
И не расстанемся мы никогда.
Алёна ПЧЕЛОВА,
Чувашия, Яльчикский район,
Мало-Байдеряково.

МУЗЫКАЛЬНАЯ ВИКТОРИНА

1. «Я о тебе ничего не знал,
Всю свою жизнь я тебя искал».
2. «Вновь пишу тебе стихи,
И, как всегда, сжигаю».
3. «По весёлой, по зелёной весне
Я бегу, бегу навстречу к тебе».
4. «В сердце у тебя лютые морозы,
Бросишь ты её, а девчонка в слёзы».
5. «Пишите мне о том, о чём придётся,
Пишите мне, о ком сердечко бьётся».
6. «Что-то выползло такое,
Что я испытала шок».

ОСЕННИЙ "ДО-РЕ-МИ"

7. «Все ушли, мы одни остались,
И друг другу во всём признались».
 8. «Мы встречаемся с тобой
Лишь в моём счастливом сне».
 9. «Ты учил держать удары,
Что готовила судьба».
 10. «Я такой приятный, милый
и опрятный,
Ласковый, хороший, добрый и простой».
- Вы должны отгадать названия песен и
их исполнителей. Первые 5 человек, уга-
давшие 7 из 10 вопросов, получат класс-
ные призы. Пишите по адресу: 429062,
Чувашия, Ядринский район, п/о Сун-
дырь, дер. Талой, Александровой Свет-
лане.

КОНЬ (ЛЮБЭ)

Am | F | E
Выйду ночью в поле с конем

Они, завидев диво такое,
Теряли речь, теряли разум

Припев:
Анна, святая Анна.

И в камере под магистралью,
Там, где томила эта красotka,
Нечистая сила неоднократно
Ломала дверь, замок и решётку.
Припев тот же.

Палач той вере был предан честно
И целую ночь он молитвы читал.
Трижды красотку погубить пытался,
Но трижды из рук топор выпадал.
Припев тот же.

Но вот священный огонь пылает,
И диво дивное видят люди,
Огонь преступницу обнимает,
Ласкает шею, целует грудь.
Припев тот же.

Прислала АНЯ,
г. Чебоксары, СШ №36.

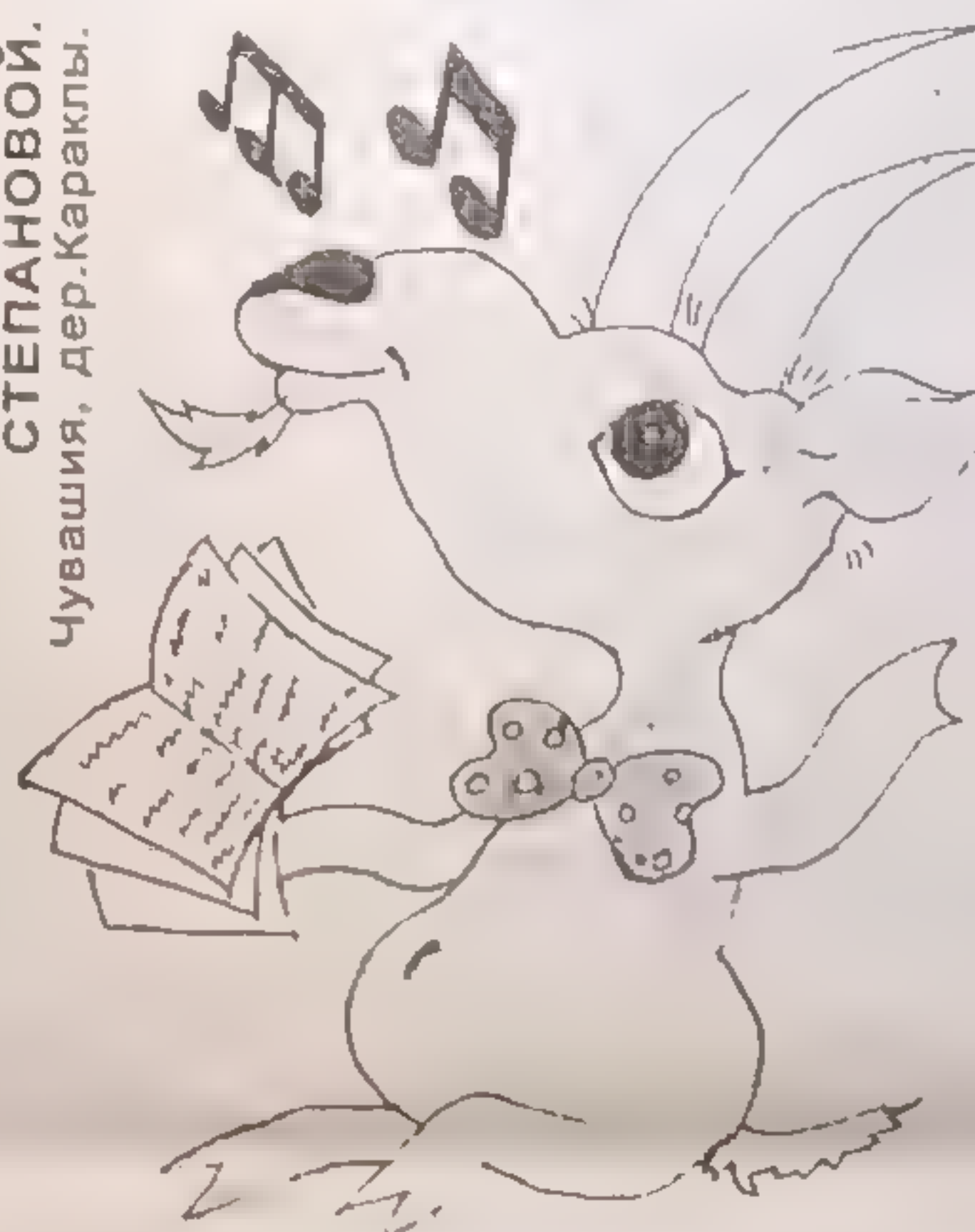
РОДНАЯ (В.САЛТЫКОВ)

Сладкий сон погасил
Глаз ласковое пламя.
Тихо губы твои
Чуть тронул губами я.
А на губах твоих
Усталый день затих,
Ты сладко спишь,
А я шепчу тебе: «Родная...»

Припев:
Спасибо за день, спасибо за ночь,
Спасибо за сына и за дочь.
Спасибо за то, что средь боли и зла
Наш тесный мирок ты сберегла.

Время свито в кольцо,
И дочь наша, верю,
Так же склонит лицо,
Как над колыбелью ты,
И кто-то в свой черёд
Ей тихо пропоёт:

Рис. Инны
СТЕПАНОВОЙ.
Чувашия, дер.Каракпы.



«Ты сладко спишь,
А я шепчу тебе: родная...»
Припев тот же.

Вы мои плоть и кровь
Так счастливо спите.
Если вдруг встанет

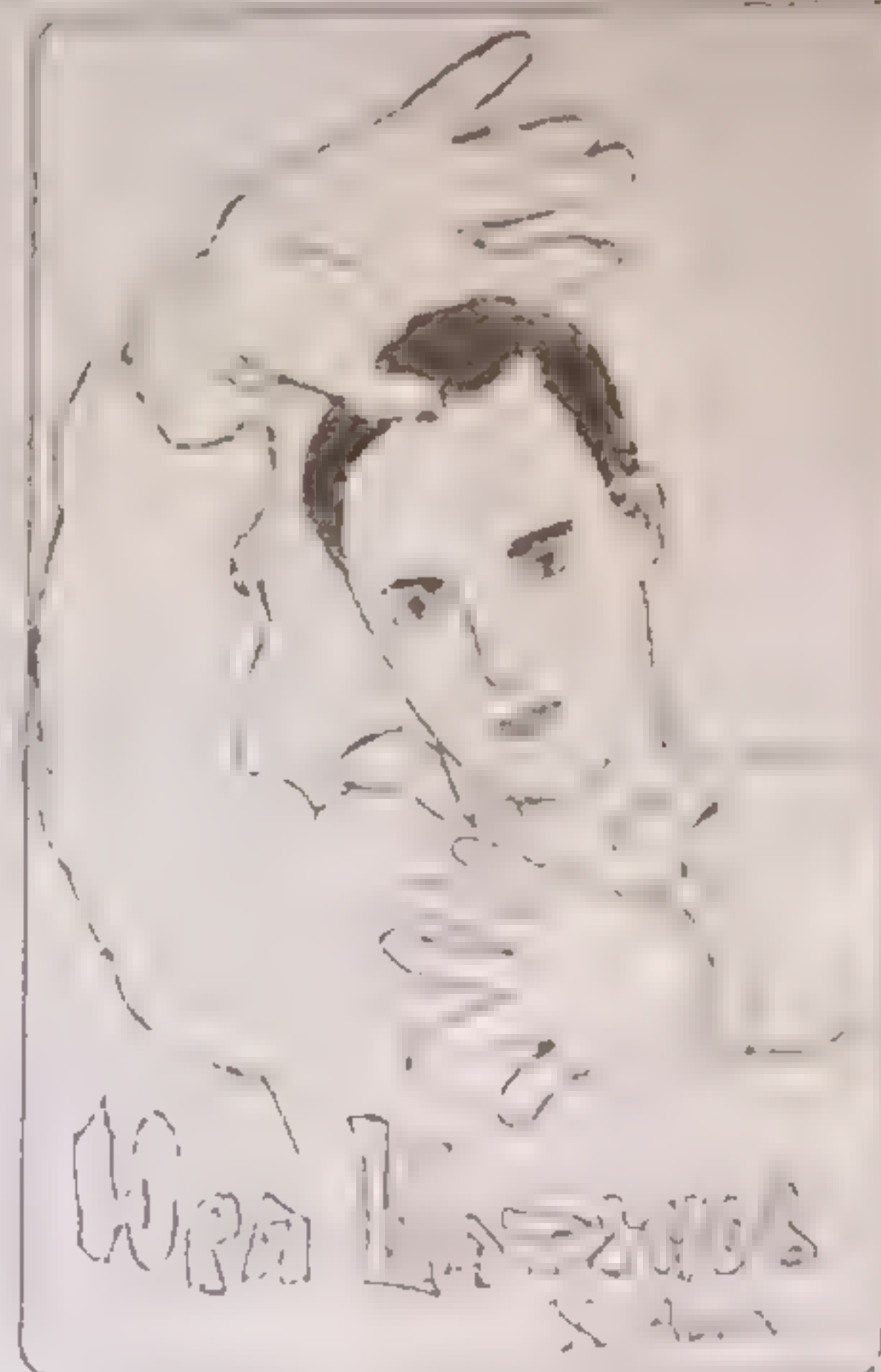


Рис. X-Alex.
Чувашия, дер. Андреево-Базары

Просишь опять ты подождать.

Но я не жду, а говорю:
«И всё же я тебя люблю»
Наверно, я сошёл с ума,
Не знаю, зачем жить дальше мне,
Ведь наша любовь горит в огне
Припев тот же.
Михаил ФЁДОРОВ,
г. Чебоксары.

ОСЕННИЙ ДОЖДЬ (ХАМЕЛЕОН)

Я оставлю за спиной
Горечь слёз от расставанья.
Но зато возьму с собой
Километры расстоянья.
Прости и отпусти,
Кто-то из нас должен уйти.

Припев:
Осенний дождь сорвался
с мокрых крыш,
Тебя я буду вспоминать, малыш.
И ты в своём далёком далеке
Не забудь обо мне.
Ну, а когда придёт полночный

час,
Когда часы пробьют двенадцать
раз.
Наперекор разлучнице-судьбе,
С тобой мы встретимся во сне.

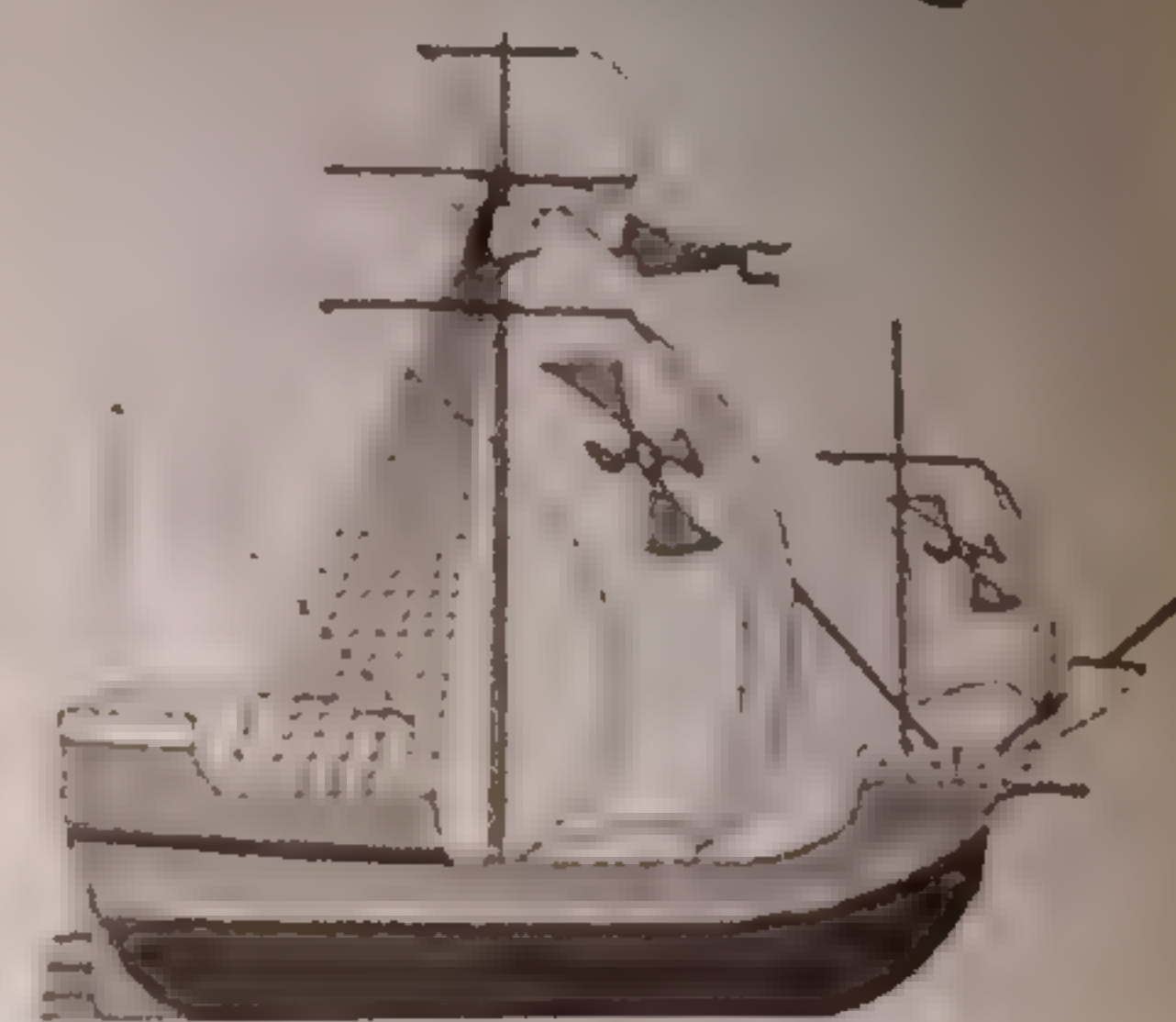
День за днём, за годом год,
А потом ещё немного
Будет нас соединять
Только лунная дорога.
Прости и отпусти,
Я как всегда должен уйти.
Припев тот же.

А когда наступит время
Не во сне, а наяву,
Я к тебе, моя родная,
Навсегда приду.
Припев тот же.

Я ОПУСКАЮСЬ НА КОЛЕНИ (ПЕТЛЮРА)

С E
Так ясно помню тот зимний вечер -
А ты...

БЕЛЫЙ ПАРУС



ПИСЬМО ТАТЬЯНЕ

Здравствуй, милая Татьяна,
Вот опять пишу письмо.
Про курсанта ты забыла,
Я сейчас ведь далеко.
Помнишь наши с тобой встречи,
Нам так было хорошо.
Если помнишь, напиши мне,
Напиши же мне письмо.

Пролетел мой летний отпуск,
Как мгновенное кино.
А теперь сижу в казарме,
Вспоминаю я его.
Вспоминаю, как гулял я
С пацанами в «Ностальжи»,
Вспоминаю, как купался,
Когда шли у нас дожди.

Но всё больше вспоминаю,
Вспоминаю я тебя.
Как на пляже я сказал:
«Таня, я люблю тебя!»
Без тебя мне очень плохо.
Без тебя я, как чужой,
Без тебя я, хуже труп,
Что и случилось со мной.

Помнишь, мы с тобой гуляли,
Ни о чём не говоря.
Просто шли и изучали
Я тебя, а ты меня.
Вдруг ты шёпотом сказала:
«Может, будем мы дружить».
Просто так, как брат к сестрёнке
Будешь в гости приходить».

Ты сказала мне «счастливо»,
Повернулась и ушла,
Что же ты, моя соседка,
Отвернулась от меня.
Что ж, «пока!» сказал себе я,
Без тебя я не умру,
Без тебя на этом свете
Как-нибудь я проживу.

Вдруг на сердце стало туго,
Как голодному быку.
Я сказал: «Прощай, Татьяна,
Я к тебе ещё приду».
Стало мне обидно очень,
За такие вот слова.
Шёл и думал, что же делать,
Как же жить мне без тебя.

Я пошёл к своим друзьям,
Водки взяли и вино,
Я напился не от боли,
Просто было всё равно.
Я напился, потому что,
Потому что я люблю.
Вспомнил, как я на вагоне
Сделал надпись «I love you».

Ах, зачем же ты, соседка
В душу влезла мне...

к девочкам своим.
Привет тот же.
Прислала Ольга АФАНАСЬЕВА.
Чувашия, Козловский район.

ЖЕНЬКА

Стоит сядь лесов деревенька,
Жила там когда-то давненько,
Жила там когда-то давненько
Девчонка по имени Женька.

Мальчишечье имя носила,
Высокие травы косила,
Высокие травы косила,
Была в ней весёлая сила.

Завыли стальные бураны,
Тень крыльев легла на поляны,
Тень крыльев легла на поляны,
И Женька ушла в партизаны.

В секрете была и в засаде,
Её уважали в отряде,
Её уважали в отряде,
Хотели представить к награде.

...Висит фотография в школе —
В улыбке ни грусти, ни боли,
В улыбке ни грусти, ни боли,
Шестнадцать ей было, не боле.
Повтор 1-го куплета.
Прислала Елена БАРАБАНОВА.
г. Марпосад.

ДО СВИДАНИЯ (РЕВОЛЬВЕРС)

Ничего не случится вновь,
Ничего, ничего не будет.
Я не верю в твою любовь,
Мы друг другу чужие люди,
Я не верю твоим словам,
Я их скоро совсем забуду,
Я не верю твоим глазам,
Ничего, ничего не будет.

Припев:
Я не прощаюсь, до свиданья,
Я, я не верю в расставанье.
Ты улыбнись на прощанье,
До свиданья, но...
Я не прощаюсь, до свиданья,
Я, я не верю в расставанье.
Ты улыбнись на прощанье,
До свиданья, до свиданья.

Я не верю твоим губам,
Тронешь их и они, как льдинки,
Я тебя отпускаю сам,
Вытирая рукой слезинки.
Этим утром последний раз,
Поцелуй твой меня разбудит.
Я не верю, что этих глаз
Никогда, никогда не будет.
Припев тот же.

Ничего не случится вновь,
Я не верю в твою любовь.
Припев тот же, 2 раза.
Прислали LERA и BABY.
г. Йошкар-Ола.



"Школьные постарше" №32 (104):
28 августа - 4 сентября 2001г

Что готовила судьба». 10. «Я такой приятный, милый и опрятный, Ласковый, хороший, добрый и простой». Вы должны отгадать названия песен и их исполнителей. Первые 5 человек, угадавшие 7 из 10 вопросов, получают классные призы. Пишите по адресу: 429062, Чувашия, Ядринский район, п/о Сундырь, дер. Талой, Александровой Светлане.

КОНЬ (ЛЮБЭ)

Am | F | E
Выйду ночью в поле с конем,
Am | C | E
Ночкой темной тихо пойдем,
| Dm | G | C | F
Мы пойдем с конем по полю вдвоем,
| Dm | E | Am
Мы пойдем с конем по полю вдвоем.

2 раза

Ночью в поле звёзд благодать,
В поле никого не видеть.
Только мы с конём по полю идём,
Только мы с конём по полю идём.

Сяду я верхом на коня,
Ты неси по полю меня,
По бескрайнему полю моему,
По бескрайнему полю моему.

2 раза

Дай-ка я разок посмотрю,
Где рождает поле зарю,
Ай, брусничный свет, алый
да рассвет
Али есть то место, али его нет.

2 раза

Полюшко моё, родники,
Дальних деревень огоньки.
Золотая рожь да кудрявый лён,
Я влюблён в тебя, Россия, влюблён.
Мы идём с конём по полю вдвоем.

2 раза

Прислал N.

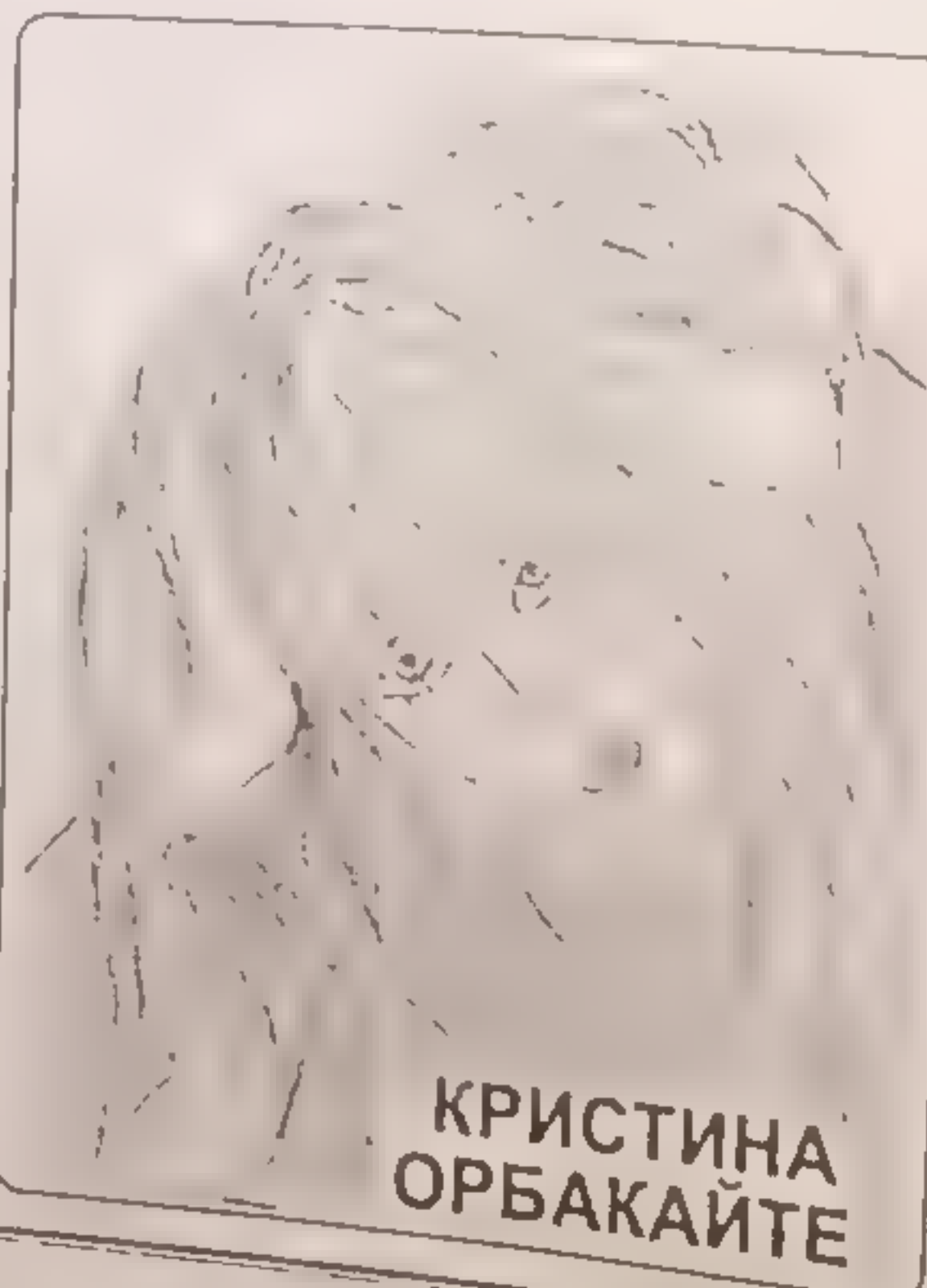
АННА

Епископ, властью от бога данный,
Печаткой перстня скрепил решенья:
Отдать блудливую деву Анну
Огню святому на утешенье
За то, что грешной красотой,
Мужчин губила, с ума сходили



Рис. Нади ТЮЛЬКАНОВОЙ.
г.Новочебоксарск.

Рис. Насти МУЛЛИНОЙ.
г.Чебоксары.



КРИСТИНА
ОРБАКАЙТЕ



«Ты сладко спишь,
А я шепчу тебе: родная...»
Припев тот же.

Вы мои плоть и кровь
Так счастливо спите.
Если видит Господь,
Пусть будет защитой вам.
И больше, может быть,
Мне не о чем молить.
Ты сладко спишь.
А я шепчу тебе: «Родная...»
Припев тот же, 3 раза.

Прислал Сергей СМЕРНОВ.
Чувашия, Чебоксарский район,
с. Ишлеи.

Я ПОСМОТРУ В ТВОИ ГЛАЗА

(Песня собственного сочинения)

Ты обещала ждать,
Но о тебе мне остаётся лишь
мечтать.

Любовь горит уже в огне,
Но всё ещё можно спасти.
И дай же мне ответ — «прости».

Припев:
Скажи мне «да», скажи мне «нет»,
Сегодня танцуют небеса.
Я только тогда найду ответ,
Когда посмотрю в твои глаза.

Любви же нет, а есть мечта,
Из неё всё можно заново сложить.
Я всё забыл и заново готов тебя
любить.

А если все же скажешь «нет»,
Я всё смогу тебе простить,
Но не смогу тебя забыть.
Припев тот же.

Наверно, я слишком тороплю,

Припев тот же.
А когда наступит время
Не во сне, а наяву.
Я к тебе, моя родная,
Навсегда приду.
Припев тот же.

Я ОПУСКАЮСЬ НА КОЛЕНИ (ПЕТЛЮРА)

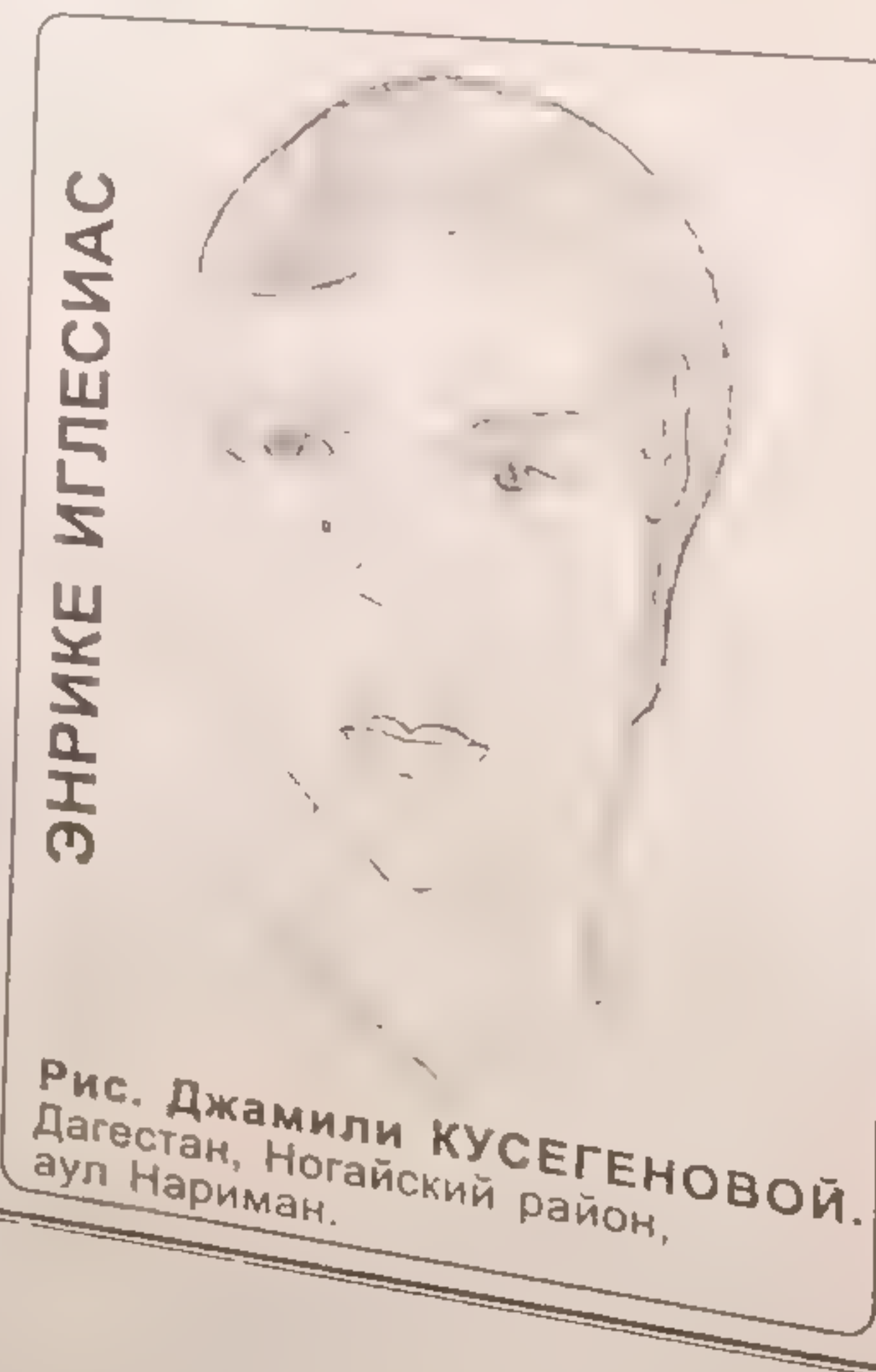
C | E
Так ясно помню тот зимний вечер -
Am | C
Начало было января.
C | E
Тебя тогда я впервые встретил,
Am | C
И полюбил навеки я.

Припев:

Dm | E | Am
Я опускаюсь на колени.
Dm | E | Am
За глупый мой вопрос прости,
C | C
Но я все время в изумлении:
Dm | E | Am
Что ты во мне смогла найти?

Но почему ты мне не сказала
Трёх главных слов, когда сады
В цвету весеннем утопали,
И на реке помались льды.
Припев тот же.

Теперь я понял, что жизнь моя
Навеки связана с тобой.
Январь с тобой нас познакомил.
Зима, спасибо скажем ей!
Припев тот же.
Прислала Олеся ЯМБРУКОВА.
Марий Эл, Сернурский район,
дер. Шупсола.
Аккорды прислал Alex Rakitin.



ЭНИКЕ ИГЕСИАС

Рис. Джамилы КУСЕГЕНОВОЙ.
Дагестан, Ногайский район,
аул Нариман.

За такие вот слова.
Шёл и думал, что же делать.
Как же жить мне без тебя.

Я пошёл к своим друзьям,
Водки взяли и вино,
Я напился не от боли.
Просто было всё равно.
Я напился, потому что,
Потому что я люблю.
Вспомнил, как я на вагоне
Сделал надпись «I love you»

Ах, зачем же ты, соседка,
В душу шло мне тогда.
Мне обидно как мужчине
За такие вот слова
Я люблю тебя. Татьяна.
Но уже летят года.
Девочка ведь на свете много,
А хотелось мне тебя.
Алексей УСАНОВ.

г. Саратов.

Да, они чуть-чуть погорячились,
У паренёка само собой
Вырвалось: «Любовь не получилась,
И женюсь, пожалуй, на другой».
Девушка сумела скрыть обиду
И ничем не выдала себя.
Отвечала равнодушным видом,
Будто вправду ей любви не жаль:
«Я такое, друг мой, ожидала
И предупредить тебя пришла.
Времени напрасно не теряла,
По сердцу другого я нашла».
Разговор не клеился дальнейший,
Ведь предельно ясным стал ответ.
Девушка домой ушла поспешно,
Он не бросился за нею вслед.
С этих пор тот парень сна не знает,
От тоски извёлся он совсем.
С этих пор от слёз не просыхает
Девичья подушка. А зачем?

Глаза наполнились слезами.
Смотрела только на него.
Он шёл с другой, он шёл с цветами,
И это было, как в кино.
Невеста шла и улыбалась.
Держались за руки они.
А та, которая смотрела,
Не выдавала слёз своих.
К ней подошла она несмело,
Дала букет из красных роз.
Она пыталась улыбнуться,
Но нет, не вышло ничего.
Ей так хотелось прикоснуться
В последний раз к его губам.
Жених девчонку эту понял,
Её за плечи нежно обнял,
И в губы вдруг поцеловал.
Она, закрыв лицо руками,
Покраснела до конца волос.
А он пошёл с её цветами,
С большим букетом красных роз.
Оля. Марий Эл.

ДЛЯ ТЕБЯ

Я грущу, скучаю по тебе,
И смотрю на фотографию твою.
Ты стоишь и улыбаешься на ней.
И не понимаешь, как тебя люблю.
Я не знаю, что ещё писать,
На листе не выразить любовь,
И стихи я буду сочинять,
Для тебя лишь вновь, и вновь,
и вновь...
Чувашия, с.Байгулово.
АЭЛИТА.

Отгадайте ключевые слова и подставьте угаданные буквы в таблицу, тогда сможете прочитать высказывание.

1	2	3	3	4	5		10	9		15	13	16
11	2	12	2		4	9		19	13	3		8
2	4	14	4	3	7		21	2	18	10	14	19
2		19	4	15	14	2		1	9		19	13
	8	10	9		19	10	10		19	10		21
18	10	14		2	8	2	1	14	4	3	7	

1	2	3	4	5								
8	10	3										
11	2	12										
9	13	15	13	14								
Страна												
18	4	9	19	7								
Чёрт												
21	2	19	13									
Порода собак												
... солнца												
Начинается после рождения												
... Лиза												
Денис и Алёша ИВАНОВЫ.												
г. Чебоксары, пр. Тракторостроителей.												

1	2	3		4	3		1	2	3		4	3	
5	6		7	8	9		2	3	10	11	8	12	13
14	?	11	5	8		4	3		11	5	8		4
3		5	6		12	14	2	3	15	14	15	14	?
13	14	16	17	3		1	15	14	18	14		21	8
2		16	6	4	3	17		11	3	15	13	8	17
	14	23		18	14	11	3	7		20	10	3	15
17		7	3	12	9		20		22	7	14	?	

4	14	20	7	17	12								
21	22	2	3	15									
13	14	18	17	12	8								
Цветок													
23	16	9	13										
Порода собак													
5	6	13	10	14									
Игровой дом													
1	16	14	11										
Самец свиньи													
Овощ													
Птица													

В криптограмме читается припев из песни.

1	2	3	4	5	6		7	3		8	5	8	
9	8	5		4	2	5	10	5		11	6	14	6
		15		8	5	8		9	8	5		11	
12		13	7	6		4	16	5	17	15	14	15	2
	5	17	14	15		2	18	19	6	20	21	18	
		11	22	6	7	9	21		7	15		1	
		14	16	21	17	8	10		5	7		4	
		7	23	2									

ТЕЛЬМА. Марий Эл, г. Волжск.

(Продолжение. Начало в №№ 10-31. Краткое содержание ранее напечатанного текста)

Молодой и богатый парень Валерий был на празднике знаменитой работавшей Деции Фабины. Надо сказать, Деция была влюблена в юношу.

Здесь Валерий неожиданно встретил юную рабыню Актис и влюбился в неё...

А с мужем - Петронием Леонидом - Фабиня была в постоянной ссоре. Вот и теперь они повздорили, когда Деция принимала ванну. Леонид упрекал жену в том, что Валерий частенько стал посещать её...

Однажды Леонид пошёл в баню и там встретил Апполония Муску, который спас ему жизнь 13 лет назад, когда Леонид был командиром, а Леонид - солдатом. Валерий начал встращаться с Актис. И вот этой ночью он возвращается со свидания...

Пройдя розарий, сад и парк, он залез в окно дома и оказавшись в одной из комнат для гостей, блаженно растянулся на растеленной с вечера кровати. Сон долго не приходил. Уже начало всходить солнце, когда утомленный Валерий отдался в его власть.

Когда в полдень он выходил из своей комнаты, то тут же встретился с Фабиней. Незаметно для неё он поморщился, но тут же сделал приветливое и виноватое лицо.

- Ты что же, мой друг, - стала укорять его Фабиня, - забыл дорогу к моей спальне?

- Твой муж так долго топал из табличия в Атрий, что я не решился выходить, - виновато забормотал Валерий. - А потом вдруг на меня такая сонливость напала, что я крепко заснул.

Ему было неприятно врать, и юноша с облегчением вздохнул, когда увидел приближающегося Леонида.

- Ну, как тебе спалось, дорогой племянник? - подойдя к Валерию и Фабии, сразу спросил легат.

- Я прекрасно выспался, дорогой дядя! - ответил вежливо Валерий.

- Признаться, ты нас вчера удивил, когда вечером, после ужина, вдруг упал нам на голову, прямо, как Ганнибал в старину. Твой отец тяжело болен, а ты бродишь по городу один, без охраны. Не слишком ли это легкомысленно, молодой человек?

Валерий понурил голову. Заметив это, Леонид рассмеялся.

- Ну, не унывай, - похлопал он племянника по плечу, - я имею право изредка дать тебе нагоняй. Не так ли?

- Разумеется, дядя, - сказал Валерий.

- Ну, тогда пойдем к столу. Пообедаем, поговорим. Затем, может, сходим в баню.

За столом, где присутствовала Фабиня, Леонид, уже приступая к фруктам, завел разговор о жене.

- Ты знаешь, Тит, - сказал он, обращаясь к Валерию, - моя супруга получила письмо от своей тетки из Помпей, в котором та требует, чтобы Фабиня обязательно навестила ее в ближайшие дни.

Услышав эту новость, Валерий сильно обрадовался, хотя, естественно, не подал виду. Он вежливо спросил о необходимости такой поездки.

- Да, придется ехать, - ответил Леонид. - Видишь ли, тетя эта, была близка с матерью нашего принцепса и никому не позволяет игнорировать свои просьбы.

Немного все помолчали, поедая персики и запивая их белым яблочным вином. Затем Леонид, внимательно наблюдая за юношей, ска-

ней стояла, можно сказать, не разрешимая. Актис надеялась только на то, что Валерий сможет что-нибудь придумать. Иначе их встречи будут просто невозможны.

К рабыне, работавшей рядом с Актис, друг подошел Корнелий. Сделав ей пару замочаний, он отослал девушку к пруду за листьями кувшинок, а сам подошел к Актис и, поблескивая глазками, спросил:

- Что это ты так вяло работаешь?

- Работаю не хуже других, - ответила рабыня.

- В том то и дело, - вздохнул садовник, что вы все ужасные лодыри. Работаете только из-под палки.

- А как же нам еще работать? - удивилась Актис.

- Работать надо с любовью к нашим господам, которые нас кормят и одевают.

Садовник помолчал немного, затем отошел от Актис и пустился поучать другую рабыню. В сущности, Корнелий не был вредным, но его назойливость и ворчливость порой сильно досаждала рабам.

Ночью Актис спала, как убитая, и утром ее еле добудились подружки-цветочницы. Последовал очередной день, ничем не отличавшийся от других. Все также было жарко, также кололи шипы роз, и старший садовник также не давал девушкам покоя. Корнелий, видя, как кто-нибудь кончает работу, тут же давал ему новое задание. Было странно, что в этот вечер девушки впервые не пустили к ужину с цветами. Не было никакого ужина. Не было ни одного гостя. Госпожа приказала нести кушанья в свои комнаты, где и поужинала без мужа. Леонид ел один, а ему не понадобил-



Дмитрий СУСЛИН, Сергей ЛЕЖНИН

РАБЫНЯ СОСТРОВА, ЛЕСБОС,

или Роза в цепях

Роман

Художник Е. АЛЕКСАНДРОВА.

лись венки из роз. Весь вечер девушки провели в помещении. Корнелий, чтобы они не сидели без дела, тут же нашел им занятие: он заставил их чинить прохудившиеся корзины для цветов. Рабыни занялись делом, радуясь, что не увидят госпожу, и болтая между собой.

Актис тоже чинила какие-то корзинки и думала о Валерии. Воспоминания о ночных ласках юноши заставляли девушку вздрагивать от счастья. Она думала о том, чтобы это никогда не кончалось, чтобы продолжалось вечно.

- О боги, - молилась Актис, - сделайте что-нибудь, чтобы Валерий стал моим господином.

Горячая молитва девушки, ее блестящие глаза выдавали сильное волнение Актис. Некоторые рабыни косо поглядывали на нее

и с осуждением. Актис поцеловала в щеку Валерию в свою очередь и стала целовать в щеку Актис. Валерия на груди, закрыла глаза.

Влюбленные ничего не говорили друг другу, они были счастливы, как луна, освещенная лучами с бархатного италийского солнца. Но вместо языка и губ, которые были заняты, все говорили руки. Они сплетались, подобно морским водорослям, исполняя прекраснейший танец - танец любовных ласк. Только пальцы влюбленных, да, пожалуй, музыкантов, способны извлекать и дарить людям самые сладкие и волшебные ощущения.

Уже когда они расстались, Актис, вспоминая эту ночь, ворочалась на своем тюфяке. Среди спящих рабынь она одна лежала с широко раскрытыми глазами, глядя в темноту потолка и минуту за минуту восстанавливала всё, что произошло.

Она была счастлива. Счастлива и почти безумна. Ее тянуло опять к Валерию. И от бессилия и невозможности этого лились слезы, обжигая лицо и грудь. Она была счастлива и глубоко несчастна одновременно. Хотелось плакать и смеяться, рыдать и петь, танцевать и кататься на земле.

ГЛАВА ВОСЕМНАДЦАТАЯ

Солнечные лучи проникали в табли-

ний. Водяные часы, стоявшие на столике из эбенового дерева, указывали третий час после восхода солнца. Петроний Леонид сидел в кресле, обдумывая текст письма, которое он хотел отправить со своим доверенным лицом к старшему брату в Байю.

"Дорогой Веций, привет! Пишу тебе, и боль сжимает мое сердце. Только вчера узнал от твоего сына и моего любимого племянника, что ты уехал в Байю. Пусть бог дарует там тебе покой и скорое выздоровление. Наша семья принесла богатые дары Юпитеру, чтобы он смилостивился над твоей судьбой. Я пока не могу навещать тебя, но посылаю в Байю Кимона, ты его хорошо знаешь. Попытайся на него. С любым делом он справляется блестяще, и ты найдешь в нем надежную поддержку для себя. Он умен и бесхитроуен, умеет ловко позабавить и поднять настроение, так что пользуйся им по своему усмотрению".

Подумав немного над тем, упомянуть в письме или нет о своих отношениях с Фабиней, Петроний Леонид написал несколько слов о прошедшем дне рождения, о ссоре с женой, а о ее причине почитал не нужным сообщать. В конце письма он добавил: "И послушайся моего совета, Веций. Не покидай курорт раньше времени. Серные, грязевые источники пойдут тебе только на пользу. Будь здоров. Твой Пасхис".

В письме или нет о своих отношениях с Фабиней, Петроний Леонид написал несколько слов о прошедшем дне рождения, о ссоре с женой, а о ее причине почитал не нужным сообщать. В конце письма он добавил: "И послушайся моего совета, Веций. Не покидай курорт раньше времени. Серные, грязевые источники пойдут тебе только на пользу. Будь здоров. Твой Пасхис".

Продолжение следует
"Школьники постарше" №32
28 августа - 4 сентября 2001

Привет всем девчонкам. Если вы любите писать письма и у вас есть ч/ю, то я к вашим услугам. Мне 19 лет, Стрелец, с ч/ю, в/п в меру, рост 180 см, спортивного телосложения. Увлекаюсь спортом, музыкой и т.д., общительный и вообще прикольный. Отвечу всем. Жду писем и фотографий. Желательно чистый конверт. 356524, Ставропольский край, Петровский р-н, с. Гофицкое, в/ч 3709, 2 РОН, Шаяхаттинову Ильяссу.

Здравствуй. Пишут вам трое солдат срочной службы Внутренних Войск МВД РФ. Мы бы хотели познакомиться с девушками 18-23 лет. Служим мы на Северном Кавказе и служба у нас не мёд. Поэтому любое письмо от девушки будет нам в радость и поможет легче справиться с трудностями. И если вдруг откликнутся девушки, которым безразлична наша судьба, то мы будем очень рады. Я. Вовишкин Вадим Сергеевич, рост 185 см, зелёные глаза, люблю гулять, ездить на машине, ходить на дискотеки, 3/3 Стрелец, умный, весёлый.

Рыдин Георгий Валерьевич, рост 185 см, зеленоглазый брюнет. Общительный, весёлый. Люблю песни под гитару, отдых на природе, также ходить на дискотеки. Живу в Свердловской области в городе Нижнем Тагиле, по 3/3 Дева 356524, Ставропольский край, Петровский р-н, с. Гофицкое, в/ч 3709, 3 РОН.

Здравствуй, милые девушки. Пишет вам сержант Внутренних Войск, который горит желанием с вами познакомиться. Немного о себе: меня зовут Иван, можно Ваня, мне 19 лет, глаза зелёные, 3/3 Рыбы, рост 175 см. Увлекаюсь рукопашным боем. Люблю отдыхать на природе. Играю на гитаре. Остальное в письме. 356524, Ставропольский край, Петровский р-н, с. Гофицкое, в/ч 3709, 3 РОН. Жилёву Ивану Р.С. От вас фото и конверт с о/а. Фото обещаю вернуть. Пишите! Не пожалеете.

Здравствуй. Пишет вам ваш постоянный читатель. Сейчас я нахожусь в рядах вооружённых сил, но армейские будни стали надоедать и я стал задумываться о том, чтобы через вашу службу знакомств познакомиться с той единственной и неповторимой половиной и надеюсь вы мне в этом поможете. О себе: увлечения - люблю собираться с друзьями возле костра. Люблю гонять на мотоцикле с большой скоростью по ночным улицам. Слушать музыку (в основном ПОП-музыку). Основные увлечения - при дальнейшей переписке, рост 185 см. Спортивная фигура, цвет волос - брюнет, цвет глаз - карие. Характер весёлый, общительный. Люблю юмор. Живу в Ростовской области, Цимлянский р-н, пос. Железнодорожный. От девушек жду письма с данными о себе и если можно с фотографией. 356524, Ставропольский край, Петровский р-н, с. Гофицкое, в/ч 3709, 3 РОН, Чурекову Андрею.

Здравствуй! Пишет вам военнослужащий срочной службы. Так как армейские будни стали надоедать и охота переписываться с девушками или так сказать с девушкой, которая была бы единственной, любимой, и чтобы я знал, что я не один в мире, кроме своих родителей, а также в ожидании встречи со мной. Теперь жду письма от вас, себе молодой

старше. О себе: мне 14 лет, по 3/3 Весы, кареглазая шатенка, рост 160 см, окончила 8 класс. Кумиры нет, но люблю слушать музыку, ходить на дискотеки, люблю шумные компании, без в/п, но с ч/ю, а также хочу расширить круг своих друзей. Желательно фото (при необходимости вернуть). Пишите, отвечу всем. 303930, Орловская обл, пос. Хотынец, ул. Кирова, 3, Свете.

Привет, девчонки! А вот и мы! Два привлекательных парня. Милые девчонки, если вы красивые и привлекательные, но вас никто не замечает или ваши качества не могут оценить по достоинству, тогда пишите нам, кому 15-17 лет. Мы очень прикольные ребята, с большим ч/ю без в/п. Иван — 16 лет, рост 180 см, по 3/3 Козерог, волосы черные. Люблю слушать RAMMSTEIN, ARIA, КиШ, Би-2. Владимир — 16 лет, рост 169 см, по 3/3 Рак, волосы русые. Любимые группы: ARIA, RAMMSTEIN, LIMP B, КиШ. Ответим всем. Желательно фото (при необходимости вернём). 662060, Красноярский край, г. Боготол, ул. Садовая, 8, Владимиру.

Hello! Пишет вам девчонка по имени Юлия. Мне 12 лет. Смотрю на мир карими глазами с высоты 153 см. Хочу познакомиться с девчонками и мальчишками 12-14 лет. По 3/3 Рак, с ч/ю. Кумиры: АЛСУ, НАТАЛЬЯ ОРЕЙРО, БРИТНИ СПИРС, ДИЭЛ. Фото обязательно (верну). 612241, Кировская обл, Яранский р-н, с. Энгенер, ул. Юбилейная, 12, Головиной Юле.

Привет всем тем, кто в данный момент наткнулся и читает моё коротенькое письмо. Если вы прикольные, с ч/ю, то скорее пишите мне. Немного о себе: я - Аскер, симпатичный брюнет, жизнерадостный и умный. Не имеет значения возраст. Остальное в письме. Присылайте, пожалуйста, фото и конверт с о/а. Отвечу всем на 100% (особенно девчонкам, в тот же день) 368857, Дагестан, Ногайский р-н, ул. Нариман, Абубекеру Аскеру. (Лично в руки).

Здравствуй! Я, девчонка 16-ти лет, закончила 11 классов. Меня зовут Румия, по 3/3 Весы, без в/п, с ч/ю. Люблю петь, танцевать, читать. Имею очень много друзей и подруг, но я всё равно расширяю круг своего общения, ведь друзья это самое прекрасное, что есть на Земле. Я люблю музыку. Мне нравится N.OREIRO, ДИАНА, РЕФЛЕКС, АРИАНА, Ю.ШАТУНОВ, КРЕЙГ ДИВИД. Пишите мне, буду рада ответить вам всем. 413277, Саратовская обл, Ровенский р-н, с. Первомайское, ул. Первомайская, Имухамбетовой Румии.

Привет всем, а особенно пацанам. Пишет вам Ирина, мне 14 лет, 3/3 Телец, брюнетка, рост 168 см, глаза голубые. Люблю гулять, слушать музыку (в зависимости от настроения), ходить на дискотеки. Пишите все, возраст значения не имеет. 431863, Саратовская область, г. Балаково, ул. Н. Леонова, 73-190, Ирине.

Привет! Мы - крутые девчонки. Я Альбина — мне 14 лет, рост 165 см, я брюнетка. Кумиры: АЛСУ, ПРЕМЬЕР-МИНИСТР, РУКИ ВВЕРХ. Я - Галия — мне 14 лет, рост 164 см, я блондинка. Кумиры: ДИЭЛ, АВАРИЯ, ДЕМО, АЛСУ. Пришлите фото (вернём). Остальные подробности в письме. 412962, Саратовская обл, Вольский р-н, с. Ивановка, ул. Молодёж-

нобом. Света — кареглазая шатенка, 16 лет, на мир смотрю с высоты 170 см. Люблю ходить на дискотеки и слушать хорошую музыку Романтичная, общительная, ну просто очаровашка. Милые парни, если вам одиноко, пишите. Телефон ускорит знакомство. 422885, Татарстан, Алькеевский р-н, с. Юмачи, ул. Пролетарская, 2, Ларионовой Светлане; ул. Пролетарская, 4, Романовой Ольге; 433514, Ульяновская обл, г. Димитровград, пос. Дачный, ул. Луговая, 16-16, Ганиной Евгении. Р.С. На письма с фото ответим в первую очередь.

Всем привет! Пишет вам девчонка по имени Елена. Я хочу переписываться с девчонками и мальчишками 13-16 лет. О себе: мне 13 лет (скоро 14). Окончила 7 класс, рост 160 см, глаза карие, шатенка. Люблю слушать музыку и танцевать. Кумиры: РУКИ ВВЕРХ, НАТАЛЬЯ ОРЕЙРО. Жду писем. Желательно фото (верну). 423038, Татарстан, Аксубаевский р-н, дер. Ст. Савруши, Васильевой Елене.

Привет всем!!! Я хочу переписываться с мальчишками и девчонками 13-16 лет. Немного о себе: меня зовут Наташа, 14 лет, по 3/3 Рак, глаза серо-голубые, волосы каштанового цвета. Кумиры: ТУРБО-МОДА, РУКИ ВВЕРХ, ИГОРЕК, Н. ОРЕЙРО. Без в/п, но с ч/ю. Желательно фото (при необходимости вернуть). Отвечу всем на 100%. 423060, Татарстан, р/п Аксубаево, ул. Пионерская, 1, Наташе.

Привет всем девчонкам и мальчишкам. Меня зовут Олеся. Мне 12 лет. Я хочу переписываться с девчонками и с мальчишками 12-14 лет. Я по 3/3 Скорпион, волосы русые, глаза голубые. Я очень люблю слушать музыку. Кумиры: Н.ОРЕЙРО, РУКИ ВВЕРХ, ТУРБО-МОДА, ЧАЙ ВДВОЁМ. Я очень люблю переписываться. Я без в/п, но с ч/ю. Отвечу на все 200%. Р.С. Подробнее в письме. Фото, при необходимости вернуть. 423053, Татарстан, Аксубаевский р-н, с. Савгачево, ул. Советская, 10, Альдивановой Олесе.

баевский р-н, с. Савгачево, ул. Советская, 10, Альдивановой Олесе.

Всем привет! Меня зовут Наташа. Я хочу познакомиться и переписываться с девчонками и особенно с парнями не младше 15 лет. О себе: глаза карие, волосы тёмные, рост 165 см. Люблю слушать современную музыку. Больше всего мне нравятся группы: РУКИ ВВЕРХ, ТУРБО-МОДА, ТАТУ. Очень люблю юмор и приколы. Если можно, пришлите свою фотографию (верну). Пишите, отвечу всем. Жду писем. 423071, Татарстан, Аксубаевский р-н, дер. Н. Тимошкино, Евдокимовой Наташе.

Привет всем! Пишет вам весёлая и прикольная девчонка Оксана. Немного о себе: мне 16 лет, рост 170 см, глаза карие, волосы чёрные, 3/3 Рыбы, без в/п. Хотела бы переписываться с пацанами и девчонками 16-20 лет. Кумиры: ГОСТИ ИЗ БУДУЩЕГО, ВИРУС, СВЕТА, РУКИ ВВЕРХ. Люблю слушать музыку, ходить на дискотеки,

мне 13 лет, волосы светлые, рост 161 см, по 3/3 Водолей. Люблю слушать музыку. Кумиры: ВИРУС, ДЕМО, АЛСУ, РУКИ ВВЕРХ. С ч/ю. Отвечу всем, кому не лень взять ручку и листок и написать письмо. Желательно фото (при необходимости вернуть). 425091, Марий Эл, пос. Красногорский, ул. Чавайна, 28, Пригоде Анастасии.

Привет всей молодежи планеты Земля. Зеленоглазая брюнетка, рост 186 см и с хорошим ч/ю, хочет найти себе друга. О себе: мне 14 лет, люблю заниматься спортом, смотреть TV и слушать музыку (остальное о себе в письме). Пацаны, хотите найти подругу? Считайте, что вы её нашли. Я сделала первый шаг, следующий за вами. Пишите! Р.С. Можете прислать фото, при необходимости вернуть. Лично в руки. 425445, Марий Эл, Новоторъяльский р-н, дер. Шура, 27, Анкудиновой Кате.

Hello, boys and girls!!! Если вам 12-14 лет, то пишите мне. Немного о себе: меня зовут Оля, по 3/3 Телец, без в/п, с ч/ю. В свободное время слушаю «Европу плюс» и очень люблю читать «Школьники постарше». Кумиры: Н.ОРЕЙРО, ВИРУС, РУКИ ВВЕРХ. Отвечу всем на 100%. 425050, Марий Эл, Звениговский р-н, пос. Суслонгер, ул. 1-ая Пролетарская, 10 «А»-16, Михайловой Оле. Р.С. Пишите те, кому нравится Н.ОРЕЙРО. Будет сюрприз!

Привет, пацаны и девчонки! Меня зовут Сергей. Глаза голубые, рост 168 см, ч/ю огромное. Мне 13 лет и я хотел бы, чтобы мне написали. какие-нибудь репера, потому что я увлекаюсь HIP-HOPOM, BREAK DANCE. Пишите, присылайте фото (при необходимости вернуть). 425060, Марий Эл, г.Звенигово, ул. Гагарина, 13-7, Сергею.

Ау, фанаты РОКА, где вы? Я хочу с вами переписываться. Немного о себе: зовут меня Таня, 14 лет, 3/3 Стрелец, обожаю слушать рок-группы. Остальные подробности в письме. Фото ненужно, ведь в человеке главное не внешность, а душа. Пишите все, возраст не имеет значения. 425350, Марий Эл, г.Козьмодемьянск, ул. Строителей, 12-13, Петровой Тане.

Здравствуй, люди! Меня зовут Света. Мне 16 лет. Особых пристрастий в музыке нет. Увлекаюсь фотографией, люблю театр, путешествия. О себе подробно в письме. Пишите! Жду! 424031, Марий Эл, г.Йошкар-Ола, а/я 113, Соловьёвой Светлане.

Привет, пацаны! Пишет вам симпатичная девчонка Земфира. Мне 13 лет, рост 140 см, по 3/3 Рыбы. Кумиры: АЛСУ, РУКИ ВВЕРХ, ТУРБО-МОДА, БЛЕСТЯЩИЕ. Хочу переписываться с пацанами 13-15 лет. Пишите. Жду. Отвечу на все 100%. Желательно фото (при необходимости вернуть). 424037, Марий Эл, г.Йошкар-Ола, ул. Первомайская, 78-31, Земфире. (Лично в руки).

Привет всем! Пишет вам девчонка 15 лет. Меня зовут Мария, по 3/3 Рыбы. В свободное время слушаю музыку. Кумиры: ТУРБО-МОДА, ТАТУ. Пишите. Отвечу всем, кому 15-16 лет. Если можно, пришлите фото, если что, верну. Пишите. 425525, Марий Эл, Мари-Турекский р-н, дер. Ново-Павловск, ул. 3-я, Марии.

ку разноликих стилей и направлений. Увлекаюсь английским языком, но терпеть не могу химии и историю. Я хотела бы переписываться с пацанами и девчонками 15 и т.д. лет. Буду рада ответить на все письма. 424005, Марий Эл, г.Йошкар-Ола, ул. К. Либкнехта, 84-6, Катерине

Привет, девчонки и девушки! Я бы хотел переписываться, а может в дальнейшем и познакомиться с девчонками 16 лет. Немного о себе: зовут Влад, 21 год, рост 165 см, шатенка с ч/ю. Слушаю самую разнообразную музыку. Пишите те, кто заинтересовался моим письмом. Прощу прислать фото, взамен своё. Отвечу всем, кто пожелает мне написать. 425470, Марий Эл, Новоторъяльский р-н, дер. Большая Нурма, п/о Передвижное, 2, Янгабышеву Владу.

Привет всем! Пишет вам классный пацан по имени Саша. Мне 13 лет, по 3/3 Водолей. Кумиры: ДИЭЛ, ИВАНУШКИ, АНДРЕЙ ГУБИН, АЛСУ. В свободное время люблю гулять, слушать музыку, иногда хожу на дискотеку. Я без в/п, но с большим ч/ю. Пишите все, кому 13-15 лет. 425440, Марий Эл, Новоторъяльский р-н, п/о Токтар-Сола, дер. Алеево, Липину Александру. Р.С. Желательно фото, при необходимости вернуть, если надо.

Привет всем! Пишет вам Олеся. Я хочу познакомиться с девчонками и пацанами 14-16 лет. Мне 14 лет, 3/3 Дева. Моё хобби: слушать музыку, гулять, читать книги. Кумиры: НАТАЛЬЯ ОРЕЙРО, АЛСУ, РУКИ ВВЕРХ, HI-FI. А подробности в письме. Отвечу всем. Пишите. 425416, Марий Эл, Советский р-н, с. Ронга, ул. Садовая, 1-3, Алмакаевой Олесе.

Hello всем! Меня зовут Ника. Мне 14 лет, я с огромнейшим ч/ю и без в/п. Кумиры: ЗЕМФИРА, ДИЭЛ, ДЕМО. Остальное в письме. 425000, Марий Эл, г. Волжск, ул. Тихая, 4-22, Нике. Фото будет нелишне. Пишите. Жду.

Привет всем! Я желаю переписываться с парнем, который может быть станет моей второй половинкой. По 3/3 Овен, 17 лет, рост 175 см, шатенка. Обожаю медленные композиции, тем более когда за окном дождь. Желательно фото. 425290, Марий Эл, Килемарский р-н, п/о Арда, пос. Механизаторов, ПУ-22, общ. 4, комн. 6, Лене.

Привет всем! Меня зовут Люба. Хочу переписываться с пацанами и девчонками 16-20 лет. Мне 17 лет, брюнетка с зелёными глазами, рост 155 см, по 3/3 Телец. Люблю ходить на дискотеки. Кумиры: РУКИ ВВЕРХ, ВИТАС. Желательно фото (верну). 425342, Марий Эл, Килемарский р-н, с. Юксары, ул. Полевая, Любе Л.

Hello! Пишет вам весёлая девчонка с красивым именем Наталия. Хочу переписываться с пацанами и девчонками 17-20 лет для дружеских отношений. Мне почти 18 лет, шатенка с голубыми глазами, рост 160 см, по 3/3 Близнецы. Нравятся РУКИ ВВЕРХ, ТУРБО-МОДА, ВИТАС, БУЛАНОВА. Отвечу на 100%. Желательно фото (при необходимости вернуть). 425290, Марий Эл, Килемарский р-н, п/о Арда, дер. Кузькино, 7, Наталии.

Привет, девчонки и пацаны! Пишет девчонка по имени Кате. Мне 14 лет, рост 160 см, глаза карие, волосы тёмные, 3/3 Рыбы, без в/п. Хотела бы переписываться с пацанами и девчонками 16-20 лет. Кумиры: ГОСТИ ИЗ БУДУЩЕГО, ВИРУС, СВЕТА, РУКИ ВВЕРХ. Люблю слушать музыку, ходить на дискотеки,

с. Гофицкое, в/ч 3709, 3 РОН, Турекову Андрею.

Здравствуй! Пишет вам военнослужащий срочной службы. Так как армейские будни уже надоели и охота переписываться с девчонками или так сказать с девушками и найти ту единственную, любимую, желанную свою историю пополам. И что бы та единственная украсила мою службу своими письмами и чтобы я знал, что я кому-то нужен кроме своих родителей, а также ждет с нетерпением моего письма, а может даже встречи со мной. Теперь хочу написать немного о себе: молодой веселый парень 18 лет, глаза голубые с зеленоватым оттенком, лицо овальное, цвет волос русский, рост 175 см. Люблю встречаться ТЕТ-А-ТЕТ, но также люблю посидеть пострелаться в компании и сходить в поход, половить рыбу, позагорать или посидеть ночью у костра и посмотреть на звезды. Насчет музыки я не заикаюсь на одном, а могу петь и ПОП RAVE, HOUSE, МЕТАЛЛ. От вас обратный адрес, немного о себе и фото 356524, Ставропольский край, Петровский р-н, с. Гофицкое, в/ч 3709, 3 РОН, Павлюченкову Алексею Викторовичу.

Здравствуйте. Хотим познакомиться с красивыми и веселыми девчонками. Немного о нас: одного из нас зовут Андрей Кондуров — мне 19 лет. Служу в рядах Российской Армии. Я веселый общительный пацан, который желает познакомиться с такой же общительной девчонкой. О себе: брюнет, глаза карие, рост 174 см, спортивного телосложения, без в/п. Для серьезных отношений. Фото обязательно. Хобби: водить.

Логвиненко Евгений — мне 18 лет, служу в Российской Армии. Я привлекательный молодой человек, который хочет познакомиться с девушкой для серьезных отношений. О себе: волосы темные, глаза карие, рост 170 см, без в/п. Фото обязательно. Хобби: DJ.

Мороз Дмитрий — мне 19 лет, служу в Российской Армии. Я симпатичный, обязательный молодой человек, который хочет познакомиться с молодой девушкой для серьезных отношений. О себе: рост 180 см, спортивного телосложения, волосы светлые. Хобби: спорт, музыка. 356524, Ставропольский край, Петровский р-н, с. Гофицкое, в/ч 3709, 3 РОН.

Тяжело без сигареты,
Тяжело порой без сна
Но трудней всего солдатам,
Когда долго нет писем.

Привет всем девчонкам Чувашии! Пишет вам два друга срочной службы Вадим и Сергей. Мы очень хотим переписываться с девчонками Чувашии, а в частности из городов Чебоксар и Новочебоксарск, т.е. мы хотим своего домашнего адреса в эту республику и там же хотелось бы приезжать в наш родной город и много там познать. Везде что стоит взять, мы готовы писать вам пару строк. Денег не пишите. Ответим всем. Амурская область, Октябрьский р-н, пос. Екатеринославка, ул. Южная, 157-21, Стрельцово Н.В. (Сергею и Вадиму).

Привет всем! Пишет вам жизнерадостная девчонка. Меня зовут Света. Ухожу переписываться с пацанами 14 лет и

рост 160 см, глаза голубые. Люблю гулять, слушать музыку (в частности, и от настроения), ходить на дискотеки. Пишите все, возраст значения не имеет. 431863, Саратовская область, г. Балаково, ул. Н. Леонова, 73-190, Ирине

Привет! Мы крутые девчонки Я.А. Сина — мне 14 лет, рост 165 см, я брюнетка. Кумир АДСУ ГРЕЙС Р-МИНИСТР, РУКИ ВВЕРХ Я Галия — мне 14 лет, рост 164 см, я блондинка. Кумир: ДЕЦЛ, АВАРИЯ, ДЕМО, АДСУ. Пришлите фото (вернем). Остальные подробности в письме. 412962, Саратовская обл., Вольский р-н, с. Ивановка, ул. Молодёжная, Девличаровой Галии. Ханамедовой Альбине. Мы хотим познакомиться с девчонками 13-15 лет. С хорошим ч/о.

Привет всем! В том числе и тебе. Если ты весел и жизнерадостен, то выбор за тобой. Мы две симпатичные девчонки, без в/п и с ч/о. Марина — 12 лет, рост 152 см, брюнетка, по 3/3 Весы. Мария — 13 лет, рост 160 см, брюнетка, по 3/3 Водолей. Наши увлечения: английский язык и дискотеки с классической музыкой. Кумир: NATALIA ORE RO, FIVE. Остальное по переписке. 432067, г. Ульяновск, пр. Ленинского Комсомола, 32-275, Маше и Марине. P.S. В письме укажите кому именно. Желательно фото.

Привет всем! Пишет вам две привлекательные девушки. Хотим переписываться с девчонками, особенно с пацанами наших интересов или просто для хороших друзей. Гроссба до 14 лет не писать. Юлия — рост 169 см, темно-русые волосы, серые глаза, с ч/о, без в/п, по 3/3 Лев. Катя — рост 172 см, темно-коричневые волосы, серые глаза, с ч/о, без в/п, по 3/3 Водолей. Подробностей при переписке. Желательно фото. Ответим всем на 100%. P.S. Из мест лишения свободы не писать. 433374, Ульяновская обл., Тереньгульский р-н, с. Ясашная Ташла, ул. Ленина, 125, Юле, Кате.

Привет всем!!! Меня зовут Юля, по 3/3 Телец, глаза карие, 13 лет. Хочу переписываться с мальчишками и девчонками 12-14 лет. Люблю слушать музыку, ходить на улицу, смотреть телевизор. Кумир: РУКИ ВВЕРХ, ДЕМО, ТУРБО-МОДА, ПАЦАНЫ. Отвечу всем на 100%. Желательно фото (верну). Пишите!!! 433171, Ульяновская обл., Майнский р-н, с. Полбино, Басыровой Юле.

Привет огромной России!!! В особенности всем классным парням. Пишет вам две неразлучные сестрички. Лилия — 20 лет, глаза серо-зеленые, пацанка. Рост 168 см, по 3/3 Водолей. Пишите все, парни от 21 до 28 лет. Юлия — 14 лет, глаза светлые, блондинка, рост 165 см, по 3/3 Рыбы. Пишите все, парни от 15 до 20 лет. Люблю без в/п с огромным энтузиазмом. Служим в армии, пишите нам, не пожалеете. Ответим 100%. 446960, Самарский обл., ст. Клишино, ул. 1 Мая, 3 «А», Юлии или Лилии.

Здравствуйте, милые парни! Пишет вам три жизнерадостные девушки. Сина — по переписке блондинка 18 лет, по 3/3 Рак, рост 165 см, веселая, жаждет общения. Галия — блондинка, 17 лет, по 3/3 Водолей, рост 173 см. Обоим жизнерадостно, особенно Сине, которая Люблю танцевать, бить, гулять под звездным

небом. Пишет вам две девушки. Сина — по переписке блондинка 18 лет, по 3/3 Рак, рост 165 см, веселая, жаждет общения. Галия — блондинка, 17 лет, по 3/3 Водолей, рост 173 см. Обоим жизнерадостно, особенно Сине, которая Люблю танцевать, бить, гулять под звездным

небом. Пишет вам две девушки. Сина — по переписке блондинка 18 лет, по 3/3 Рак, рост 165 см, веселая, жаждет общения. Галия — блондинка, 17 лет, по 3/3 Водолей, рост 173 см. Обоим жизнерадостно, особенно Сине, которая Люблю танцевать, бить, гулять под звездным

Привет всем, всем, всем!!! Пишет вам девушка по имени Ландыш. По 3/3 Дева, Весы 15 лет, рост 161 см, глаза карие. В свободное время слушаю магнитофон, смотрю TV, читаю. Фото необязательно, ведь душа красивее человека, а не его внешность. Пишите все, что я заинтересовала, от 15 до 18 лет. 422820, Татарстан, р-н Камское Устье, ул. Полевая, 8-1, Ландыш.

Привет всем! Меня зовут Оксана. Мне 15 лет. Желая познакомиться с девчонками и пацанами 15-18 лет, по 3/3 Дева, рост 167 см, глаза карие, брюнетка. Кумир: Н ОРЕЙРО, РУКИ ВВЕРХ, ИГОРЕК. Люблю ходить на дискотеки. Пишите все. Отвечу всем. 431292, Мордовия, Краснослободский р-н, с. Новая Карья, ул. Молодежная, 7, Ломайкиной Оксане.

Привет всем! Пишет вам девчонка по имени Лена. Мне 14 лет, по 3/3 Рак, глаза зеленые, рост 160 см, волосы темные. Хочу переписываться с мальчишками и девчонками 14-16 лет. Желательно фото, при необходимости верну. Всем отвечу на 100%. Мордовия, Краснослободский р-н, с. Новый-Усад, ул. Молодежная, Филиппенко Елене. (Лично в руки) P.S. Если у вас есть телефон, пишите.

Привет, пацаны и девчонки! Пишет вам классная девушка по имени Ирина. Мне 14 лет, рост 165 см, глаза серо-голубые, с огромным ч/о, без в/п. Кумир: РУКИ ВВЕРХ, АВАРИЯ, ТУРБО-МОДА, ИГОРЕК. Пишите все, кому 14-17 лет. Отвечу всем 1000%. 431640, Мордовия, Ичалковский р-н, пос. Комля, ул. Новоселов, 7, Комаровой Ирине.

Нико boys всей планеты Земля! Пишет вам симпатичная девчонка Маша. Мне 14 лет. Хочу переписываться с пацанами 14-18 лет. Немного о себе: рост 158 см, по 3/3 Рыбы, волосы темно-русые. Кумир: ИГОРЕК, РУКИ ВВЕРХ, АВАРИЯ. Отвечу всем на 100%. Все остальное в письме. 424005, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Дачная, 6, Маше.

Нелло! Меня зовут Семен, мне 17 лет, по 3/3 Рак, без в/п. Хочу переписываться с девчонками 15-17 лет. Мои хобби: слушать музыку, играть на гитаре. Кумир: МАРИИ ЭЛ, М.К.Р.Д., ВИРУС. 425091, Марий Эл, Звениковский р-н, пос. Красногорский, ул. Чкалова, 28, Лобкову Семену.

Нелло! Привет всей планете Земля. В особенности пацанам 12-14 лет. Я хочу переписываться о себе: меня зовут На-

таша. Пишет вам две девушки. Сина — по переписке блондинка 18 лет, по 3/3 Рак, рост 165 см, веселая, жаждет общения. Галия — блондинка, 17 лет, по 3/3 Водолей, рост 173 см. Обоим жизнерадостно, особенно Сине, которая Люблю танцевать, бить, гулять под звездным

Привет всем! Пишет вам девчонка по имени Марина. Я хочу переписываться с пацанами 15-18 лет, по 3/3 Дева, рост 155 см, блондинка с голубыми глазами. Пишите все. Отвечу всем. Об остальном узнаете в письме. 424039, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Кулибина, 1-64, Марине.

Привет, пацаны и девчонки! Пишет вам веселая, милая, добрая и жизнерадостная девчонка по имени Жанна. Я хотела бы найти друзей по переписке 17-22 лет. Немного о себе: мне 17 лет, блондинка, рост 162 см, по 3/3 Дева, без в/п и с большим ч/о. Кумир: ЛЕОНАРДО ДИ КАПРИО, ЭНРИКЕ ИГЛЕСИАС, РУКИ ВВЕРХ, ТУРБО-МОДА. Очень люблю животных, особенно лошадей. А также люблю ходить на дискотеки. В свободное время слушаю музыку, читаю молодежные журналы и гуляю на улице с друзьями. Пишите все. Отвечу всем 100%. Если хотите, вложите фото, при необходимости верну. P.S. С мест лишения свободы прошу не писать. 424002, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Я. Эшпая, 130, общ. №1, комн. 542, Жанне.

Привет всем девчонкам и пацанам!!! Ну, и как у вас настроение? Все ли в порядке или что-то вас беспокоит? Если тебе скучно, то не волнуйся, напиши мне письмо и мы подружимся. Ты найдешь себе веселую, добрую и жизнерадостную девушку, которой можно поделиться своими проблемами и тайнами. Меня зовут Динара. Мне 18 лет, рост 159 см, по 3/3 Телец, глаза карие, без в/п и с большим ч/о. Кумир: ЛЕОНАРДО ДИ КАПРИО, Д. ГУРЦКАЯ, А. ГУБИН, РУКИ ВВЕРХ. Люблю слушать роковую музыку, заниматься спортом, гулять с друзьями, готовить. Также очень люблю природу. Пишите все, кому 17-22 лет, вы не пожалеете. Если нетрудно, вложите фото (при необходимости верну). Отвечу всем на 100%. 424002, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Я. Эшпая, 130-534, Динаре. P.S. С мест лишения свободы не писать.

Привет, девчонки и мальчишки! Меня зовут Галия. Мне 13 лет. Закончила 7 классов. По 3/3 Дева, родилась в год Крылика. Без в/п, с прекрасным ч/о. Люблю слушать дискотеки, слушаю музыку, читаю, люблю танцевать с девчонками, мальчишками 13-15 лет. Если хотите, пришлите фото (фотографию верну). Отвечу всем. 424028, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Строительная, 9 «А», Татьяна. (Лично в руки).

Привет всем! Пишет вам веселая и оччень симпатичная девчонка. Мне 15 лет, рост 170 см, по 3/3 Водолей. Я шатонка, а глаза у меня зеленые. Люблю слушать всякую-бляку, т.е. музы-

ку. Пишет вам две девушки. Сина — по переписке блондинка 18 лет, по 3/3 Рак, рост 165 см, веселая, жаждет общения. Галия — блондинка, 17 лет, по 3/3 Водолей, рост 173 см. Обоим жизнерадостно, особенно Сине, которая Люблю танцевать, бить, гулять под звездным

Привет девчонки и пацаны! Пишет вам имени Катя. Мне 15 лет. У меня есть друзья, оно заключение, оно дружба, оно дружба из детства, оно дружба из детства. Если вы хотите, пришлите фото (верну). P.S. С мест лишения свободы прошу не писать. 425222, Марий Эл, Медоводский р-н, с. Кузнецово, д. в п/п № 88-00 053256. В первом письме напишу свой полный адрес. P.S. Прошу откликнуться одного человека, посетившего на "Острове невезения", т.е. Гладиатора, я

Привет всем! Пишет вам классная девчонка Мария. Мне 12 лет, окончила 5 классов. Рост 150 см, глаза зеленые, без в/п, русые волосы. Люблю читать, я кумир: НАТАЛИЯ ОРЕИРО, ЛЮБОВЬ СТРЕЛОВА, БЛЕ-СТ. Также люблю слушать иностранную музыку. Очень хочу найти друзей по переписке. Пишите все, кому 12-14 лет. 425229, Марий Эл, Килемарский р-н, пл. Красный мост, пос. Озерки, Капустинной Марии.

Привет всем! Пишет вам классная девчонка Мария. Мне 12 лет, окончила 5 классов. Рост 150 см, глаза зеленые, без в/п, русые волосы. Люблю читать, я кумир: НАТАЛИЯ ОРЕИРО, ЛЮБОВЬ СТРЕЛОВА, БЛЕ-СТ. Также люблю слушать иностранную музыку. Очень хочу найти друзей по переписке. Пишите все, кому 12-14 лет. 425229, Марий Эл, Килемарский р-н, пл. Красный мост, пос. Озерки, Капустинной Марии.

Привет всем! Пишет вам классная девчонка Мария. Мне 12 лет, окончила 5 классов. Рост 150 см, глаза зеленые, без в/п, русые волосы. Люблю читать, я кумир: НАТАЛИЯ ОРЕИРО, ЛЮБОВЬ СТРЕЛОВА, БЛЕ-СТ. Также люблю слушать иностранную музыку. Очень хочу найти друзей по переписке. Пишите все, кому 12-14 лет. 425229, Марий Эл, Килемарский р-н, пл. Красный мост, пос. Озерки, Капустинной Марии.

Привет! Пишет вам две клевые, симпатичные и привлекательные девчонки. Мы хотим переписываться с пацанами и девчонками 19-20 лет. Надежда — 18 лет, рост 160 см, глаза карие, 3/3 Дева. Катя — 19 лет, блондинка с зелеными глазами, 3/3 Близнецы. Марин — 19 лет, шатенка с карими глазами, 3/3 Лев. Надежда Б — 19 лет, волосы русые, с карими глазами, 3/3 Рак. В/п не имею. Желательное увидеть в письме. Пишите Эл, г. Йошкар-Ола, с. Семеновка, ул. Молодежная, 4 «А», 2 этаж, ком. воспит-ая. Надежде, Наташе Ч., Марине и Наташе Б.

Привет всем! Пишет вам классная девчонка. Люблю слушать музыку, гулять, по вечерам и ходить на дискотеки. Нам обоим по 14 лет. Наташа — блондинка с темными волосами, рост 158 см, с карими глазами, без в/п, по 3/3 Близнецы. Юля — рост 167 см, ч/о, хотя отбавила без в/п, по 3/3 Овен. Ответим на все 100%. Пишите при необходимости в письме. 425226, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, М.К.Р.Д. и Марии р-ножники, 4-2, Юле. (С пометкой на руки).

Привет всем! Пишет вам классная девчонка. Люблю слушать музыку, гулять, по вечерам и ходить на дискотеки. Нам обоим по 14 лет. Наташа — блондинка с темными волосами, рост 158 см, с карими глазами, без в/п, по 3/3 Близнецы. Юля — рост 167 см, ч/о, хотя отбавила без в/п, по 3/3 Овен. Ответим на все 100%. Пишите при необходимости в письме. 425226, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, М.К.Р.Д. и Марии р-ножники, 4-2, Юле. (С пометкой на руки).

НУДКИ: Пришлите свое фото, с попра-
той 425030, Марии Эл, Волжский р-н,
пос. Приволжский, ул. Молодежная, 4-
59, Диме.

Привет всем!! Пишет вам девчонка по имени Алина. Я хотела бы переписать-ся с девочками и пацанами 16-19 лет. Я зарегистрирована в соц.сети, 16 лет, по э/з. Скоро будет паспорт, 425135, без в/п. с ч/з. Ответчу всем. Марий Эл, Моркинский р-н, п/о Осип-Сола, поч. Никольский, Ятмановой Али-не. Жду ваших писем.

Здравствуйте. Мы хотели бы познакомиться с девочками и пацанами 15-18 лет Илга — 16 лет, рост 165 см, глаза зеленые-карие, по 3/3 Водолей, брюнетка. Кумиров не имею, но с удовольствием слушаю хорошую музыку разного стиля. И Лариса — 16 лет, рост 160 см, по 3/3 Лев, шатенка. Я. Инга — 16 лет, рост 155 см, по 3/3 Лев, глаза карие, волосы темного цвета. Мы все трое очень веселые, немножко скромные и конечно же привлекательные. Любим гулять, танцевать, общаться с людьми и просто наслаждаться жизнью. И если вы заинтересовались, если вам одиноко, то пишите нам. С нами вы не соскучитесь. С нетерпением будем ждать ваших писем. 425134, Марий Эл, Моркинский р-н, п/о Арино, дер. Маламаш, И. Ларисе, Я. Инге, Илге. (Укажите кому именно).

Привет всей молодёжи 21 века. Меня зовут Ольга. Мне 15 лет, по з/з Телец, без в/п, с ч/ю, смотрю с высоты 165 см голубыми глазами. Хочу переписываться с парнями 15-20 лет. О себе: я очень весёлая, тактичная, люблю приколы. Кого я заинтересовала, пожалуйста, пишите. Отвечу 100%. При возможности фото (при необходимости верну). 425000, Марий Эл, г.Волжск, ул. Дружбы, 2-1, Ольге.

Hello! Пишут вам две девочки. Хотим познакомиться с пацанами или парнями 14-17 лет (для Ксении можно и 13-летнего). Ксюша — 14 лет, блондинка, люблю слушать музыку, ходить на дискотеки, без в/п, не люблю скучать. Даша — 16 лет, с голубыми глазами, люблю слушать музыку, ходить на дискотеки, без в/п, не люблю скучать. Пацаны или парни, если вас заинтересовало наше письмо, то напишите нам обязательно. Может быть встретимся. Желательно фото, при необходимости вернём на 100%. Ждём с нетерпением ваши письма, ответим всем, не то, что некоторые. 428023, Чувашия, г.Чебоксары, ул. Эльмена, 22-36, Дарье; 22-31, Ксении.

Привет всем! Пишет к вам симпатичная девчонка по имени Татьяна. Мне 15 лет, закончила 9 класс, рост 160 см, по 3/3 Весы, без в/п, и с ч/ю, глаза зелёные, шатенка. Люблю шумные компании. Люблю гулять и слушать музыку. Кумиры: ДЕМО, РУКИ ВВЕРХ, АПСУ, ВИРУС. Отвечу всем 100000000%. 429260, Чувашия, Аликовский р-н, п/о Таутово, дер. Шерашево, Захаровой Татьяне.

т всем! Пишет к вам веселая де-
вочка Альбина. Я хотела бы по-
знакомиться с девчонками и пацанами
лет с себе: мне 15 лет, по 3/3 Лев.

лаза синие, Шатенка. Люб
... ходить на
... ВИРУС
... ственчу всем на
... Чувашия, Аликов-
... дер Хоровары, Три-

ки на фотографиях. При необходимости
верну В ответ пришлю свое.

Привет всем! Пишут нам три девушки, нам по 17 лет. Мы учимся в техникуме на экономическом факультете. Оля — шатенка с зелеными глазами. Оля — шатенка любит слушать музыку. Оля з/з Телец. Она МИССИЯ гуляет с друзьями. У Лени — темные волосы, а глаза карие, з/з Телец. Ей нравятся хорошая музыка всех направлений. Турбо-МОДА. ЗЕМФИРА. Любит тепло. Аня — блондинка с серыми глазами з/з Стрелец. Ей нравятся песни АЛСУ, ИКС-МИССИЯ. Любит читать, особенно романы и детективы, гуляет с друзьями. Мы хотели бы переписываться с интересными парнями 17-19 лет. Желательно фото (при необходимости вернем). 428027, Чувашия, г.Чебоксары, ул. Шумилова, 5-26, Ольга; 428022, Чувашия, г.Чебоксары, ул. Калинина, 102-43 Анне. Елене писать по тому же адресу, что и в Ани.

Привет всем! Пишут вам две веселые девчонки Таня и Дина. Мы бы хотели познакомиться и расширить круг своих друзей, которым 16-20 лет. Мы очень любим ходить на дискотеки, танцевать и слушать хорошую музыку. Всех, кого заинтересовало это небольшое объявление и кто хочет знать о нас больше, пишите 429356, Чувашия, Батыревский р-н, с. Сугуты, Чиркиной Дине или Исаковой Тане. P.S. Пишите нам отдельно.

Привет, пацаны! Огромный привет вам от Фаины и Надежды. Надя — я отличная девочка, вполне привлекательная и весёлая, люблю шумные и весёлые компании. Мне 16 лет, по 3/3 Близнецы, волосы тёмные, глаза карие. Люблю слушать музыку. Остальное в письме. Фаина — мне 15 лет, шатенка, глаза карие, по 3/3 Весы, без в/п. Ответим всем 429253, Чувашия, Аликосовский р-н, дер. Н. Татмыши, ул. Некрасова, Никифоровой Фаине; дер. В. Татмыши, ул. Пушкина, Титовой Наде.

Привет всем! Пишут вам жизнерадостные девчонки. Мы бы хотели переписываться с пацанами. Татьяна — 13 лет, глаза голубые, по 3/3 Овен, рост 150 см, с ч/ю, но без в/п. Кристина — 13 лет, глаза коричневые, по 3/3 Рыбы, рост 152 см, с большим ч/ю, без в/п. Кумиры: АНДРЕЙ ГУБИН, СТРЕЛКИ, ВИРУС, РУКИ ВВЕРХ. Фото обязательно. 429305, Чувашия, Канашский р-н, дер. Мокры, ул. Спортивная, 17, Татьяне; ул. Гагарина, 11, Кристине.

Привет всем. Пишет вам жизнерадостная девчонка Лена, которая хочет познакомиться с парнями 13-14 лет. А собственно я девчонка с тёмно-русыми волосами и карими глазами. И смотрю я на этот прекрасный мир с высоты 151 см. Кого заинтересовала такая с ч/ю и без в/п девчонка, пишите. 429520, Чувашия, Чебоксарский р-н, дер. Пархикасы, ул. Молодёжная, 4-14, Майоровой Лене. (Лично в руки). P.S. Сфоткать своими глазами вас я не могу, поэтому прошу прислать самим свою фотку (если понадобится, верну). Ради шутки прошу не писать.

Привет всем пацанам и девчонкам планеты Земля. Пишут вам две тринадцатилетние девчонки. Мы бы хотели расширить свой круг друзей и переписываться с пацанами и девчонками в возрасте 12-14 лет. Алена — 13 лет, день рождения 25.05.88г., по 3/3 Близнецы, рост 153 см.

хороших друзей и подружек. Люблю читать, люблю танцевать. Люблю гулять на свежем воздухе. Люблю слушать хорошую музыку и петь. Занимаюсь спортом. Кумир — РУКИ ВВЕРХ, HI-FI, ДЕМО, ВИРУС. Пишите все, кому 16-19 лет. Ответчу всем. Желательно фото (верну). 469386. Чувашки, Яльчикский р-н, с. Большие Яльчики, 21, Адюковой Татьяне.

Привет всем! Я бы хотела переписываться с девочками и пацанами. О себе: зову Елена, 14 лет, светленькая, рост 151 см, без в/п, хожу на дискотеки и т.д. О себе лучше расскажу в письме. Пишите. Желательно фото. 429340, Чувашия, Комсомольский р-н, с. Комсомольское, ул. Центральная, 34, Елене.

Привет всем! Быть может, этот привет долетит не до всех и многие его не услышат или не увидят. Они кое-что потеряли. Я уж давно хочу найти хороших друзей. Я очень нуждаюсь в них. Ищу тех, с кем можно было бы поделиться радостью и бедой, ищу также единственного друга, с которым было бы хорошо. Думаю, что найдётся среди вас тот, который заставит биться своё сердечко веселее и сильнее, то есть тот, который станет дорог моему сердечку. Напишу чуть о себе: буду кратка, я симпатичная девчонка 13 лет, с тёмными волосами, с серо-голубыми глазами. Пишите все, с 13 лет, но не младше. Ответчу всем (обязательно). 429060, Чувашия, г.Ядрин, ул. 50 лет Октября, 62 «А»-52, Ирине.

Привет всем пацанам города Чебоксары! Пишет вам симпатичная и жизнерадостная девчонка по имени Светлана. Мне 15 лет, по 3/3 Скорпион, волосы русые, глаза серо-зеленые, рост 157 см. Пишите все, кому 15-18 лет. Пишите, отвечу всем, кто пришлёт фото. Желательно из Чебоксар. 428024, Чувашия, г.Чебоксары, пр. Мира, 92-132, Светлане. P.S. Вложите конверт для быстрого ответа.

Здравствуйте!
Мы надеемся, что откликнутся милые девушки, которые были бы не прочь завести с нами серьезные отношения. Андрей — 21 год, с члю, очень обаятельный, спортивного телосложения, по з/з Овен, рост средний, brunet, карие глаза, вл нет. Люблю слушать музыку, которая нравится душе. Обязательно фото, привашия, г.Чебоксары ЮЛ-34/1, 15 отряд, лан — 21 год, с ч/м мечтаю найти ту единственную девушку, которую можно понять меня и под моих прошу не писать мне будет с фотографией, если позволите, то вышлю конверт. 428016, пос. Лапсары, учр 1970 **Рустану**. Можете написать на любые из вышеперечисленных адресов.

Большой привет всем парням, которые сейчас читают наше послание. И надеемся, что вы будете к нему равнодушными

лет, чем-то похожую на меня для вза-
имно приятного знакомства, романти-
ческих встреч. Телефон ускорит встречу
+ ждите письма в конверте для уверен-
ности в том, что вы точно получите ответ
на свое письмо с подробным описани-
ем себя самой. Жду твоего письма, ми-
лая моя. 428024, Чувашия, г.Чебокса-
ры-24, д/в, п/док №616222. Ответ гаран-
тирую всем и сразу, без каких-либо ис-
ключений.

Привет всем тем, кто читает наше объявление, а особенно сильной половине человечества. Если вы хотите перелисываться, а потом возможно и встретиться с двумя очаровательными девушками, то пишите нам, пацаны до 16 лет. Аня — 15 летняя шатенка с зелеными глазами, рост 160 см, по 3/3 Стрелец. Катя — 16 летняя брюнетка с зелено-коричневыми глазами, рост 158 см, по 3/3 Скорпион. Девчонки, мы с большим ч/ю, без в/п. Любим послушать ВИРУС, ДЕМО, ИВАНУШКИ, но больше всего предпочитаем песни под гитару. 428023, Чувашия, г.Чебоксары, ул. Гражданская, 109-178, Ане или Кате. P.S. Ответ гарантирован на 100%. Желательно фото (вернем). Пишите, не пожалеете.

Привет! Я хотела бы переписываться с девочками 12-13 лет. Мне 13 лет, карие глаза, длинные волосы, Водолей. Кумиры: ВИРУС, ДЕМО. 429521, Чувашия, Чебоксарский р-н, п/о Ишаки, дер. Чиганары, ул. Советская, 4, Плотниковой Любе.

Привет всем! Я хотела бы познакомиться с пацанами 17-20 лет. Немного о себе: 18 лет, брюнетка, рост 160 см, глаза карие, по 3/3 Рыбы, короткие волосы, без в/п, но с ч/ю. Гарантирую 100% ответ. P.S. Пришлите фото, при необходимости верну. 429308, Чувашия, Канашский р-н, п/о Байгильдино, дер. Туруново, ул. Гагарина, 70, Егоровой Оксане.

Привет всем! Пишет вам Вероника. Мне 17 лет, по 3/3 Стрелец. блондинка, рост 165 см. Подробности в письме. Пишите все. 429308, Чувашия, Канашский р-н, дер. Туруново, ул. Восточная, Федотовой Веронике.

Привет! Очень хочу познакомиться с парнем, который готов стать хорошим другом.

Который меня поймет во всех случаях, который не обидится на меня из-за пустяка. О себе я девушка скромная, а по имени Катюша, мне 14 лет, шатенка с длинными волосами, глаза зеленые, по гороскопу Стрелец, рост 156 см, с ч/о, без в/п. Определённых кумиров нет. Музыка слушаю по настроению. В свободное время рисую, веду спортивные обзоры жизни. Я хочу переписываться с парнями 14-16 лет. Пишите Хотелось бы получить письмо с фотографией (если нужно будет, верну) 429332, Чувашия, г. Канаш, ул. Ильича, 8-7, Катюше.

Привет всем девочкам и пацанам! Я хотела бы переписываться с девочками и пацанами 14-18 лет. О себе: зовут Лилия, мне 15 лет. Рост 165 см. Кумиры: ДЕМО, ВИРУС, рост 165 см. Обожаю слушать веселую музыку ВЕРХ. тальное при переписке музыку.

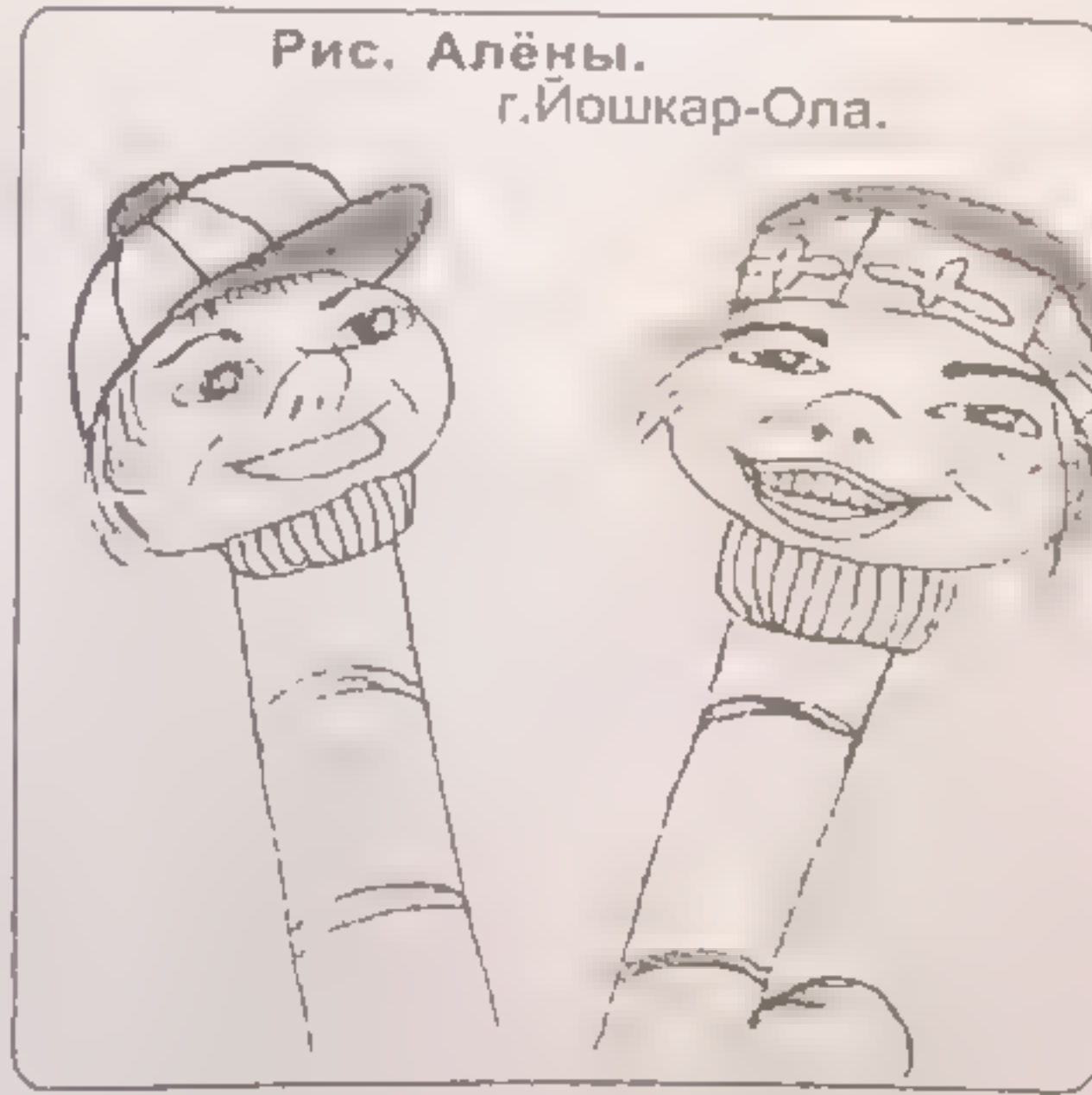


Рис. Алёны.
г.Йошкар-Ола.

рост у Элизабеты - 163 см, у Марины
162 см. Письмо Ответим на 100 %
429346, Чувашия, Канашский р-н, с. Янг-
личи, ул. Николаева, Ивановой Марине
или Павловой Эльвире.

Hello! Нас зовут Оля и Марина. Немного о нас: Марина — брюнетка, кареглазая, рост 157 см, закончила 7 класс. Кумиры: АПСУ, ДЕМО, РУКИ ВВЕРХ. Оля — блондинка, голубые глаза, рост 150 см, закончила 7 класс. Кумиры: АВАРИЯ, ТУРБОМОДА, РУКИ ВВЕРХ. Желательно фото (при необходимости вернём). 429536, Чувашия, Моргаушский р-н, п/о Чуманкасы, дер. Пачкасы, Кирилловой Марине или Волковой Ольге.

Привет, девчонки и пацаны! Пишет вам жизнерадостная, общительная и классная девчонка. Хотела бы с вами переписываться (ограничений в возрасте нет). Мой рост 165 см, по 3/3 Рыбы. Мне 14 лет. Присылайте своё фото (если надо, верну). Пишите все. Отвечу всем на 100%. 428000, Чувашия, г.Чебоксары, ул. Ильбекова, 2-16, Лике.

Привет всем парням! Пишут вам две подружки. Оксана — мне 14 лет, в свободное время читаю. Любимые группы: СПЛИН, HI-FI, СТРЕЛКИ. Наташа — мне 14 лет. В свободное время слушаю музыку. Любимые группы: ВИРУС, ДЕМО. Пишите, кому 14-16 лет. Ответим всем на 100%. Желательно фото (при необходимости вернем). 429544, Чувашия, Моргаушский р-н, дер. Чуракасы, Наташе К и Оксане Е.

Здравствуй, солнышко! Я конечно, не принц и не идеал, но если у тебя нет друга с большой буквы, кому ты могла бы доверять, если сегодня тебе плохо, если тебе просто хочется, познакомиться с парнем, не способным на предательство, умеющим ценить тепло, который будет дарить тебе свои стихи, не стесняйся, напиши. О себе: студент-юрист, с большим сердцем и трепетным отношением к людям, хотя внешне ничем непривлекателен. 428000, Чувашия, г.Чебоксары, главпочтамт, п/д 554492.

Привет, пацаны! Пишут вам две симпатичные девчонки. Хотим переписываться с пацанами 14-15 лет Мария - 14 лет, Шатенка, глаза карие, по 3/3 Телец Аня — 14 лет, шатенка, глаза зеленые, по 3,3 Близнецы В свободное время гуляем, слушаем музыку, ходим на дискотеки Кумиры FIVE, NATALIA OREIRO, МЕЛ СИ, ДИАНА Обязательно фото (при необходимости вернем) Ответим на 100% 428000, Чувашия, г.Чебоксары, ул. Ярославская, 58-3, Марии. (Ане передам).

Привет! Меня зовут Ирина. Я хочу по-
реписываться с парнями 17-23 лет (о-
себе, мне 16 лет, рост 170 см, пошла Рак,
без в/д, с ч/ю. Кумиры: ВИРУС, РУКИ
ВВЕРХ, ДЕМО, ЖАСМИН. Пишите, отвечу
на 100%. Желательно фото (при необхо-
димости верну). 428000, Чувашия, г.Че-
боксары, ул. Ленинградская, 27-62, Ирине.

Ні всім мальчишкам и девчонкам. 15 лет. Меня зовут Наталья, мне 14 лет. Темно зеленые глаза, темные волосы. Пишет 426017, Чувашия, Чебоксары, ул. М. Горького, 13/22-14. Наталья.

Привет всем! Пишет вам Маша. Я
ла бы переписываться с мальчи-
девчонками 13-15 лет. Короче, я
13 лет, закончи-
карегр.

тенка. Люблю шумные компании. Люблю гулять и слушать музыку. Кумиры: ДЕМО, РУКИ ВВЕРХ, АЛСУ, ВИРУС. Отвечу всем 100000000%. 429260, Чувашия, Аликоский р-н, п/о Таутово, дер. Шерашево, Захаровой Татьяне.

Привет всем! Пишет к вам весёлая девчонка по имени Альбина. Я хотела бы познакомиться с девчонками и пацанами 14-17 лет. О себе: мне 15 лет, по 3/3 Лев, глаза зелёные, волосы синие, шатенка. Люблю дискотеки. Кумиры: РУКИ ВВЕРХ, ВИРУС, ЖАСМИН. Пишите, отвечу всем на 1000000000%. 429260, Чувашия, Аликоский р-н, п/о Таутово, дер. Хоровары, Трифоновой Альбине.

Привет всем! Пишет вам один парень. Я хочу иметь друзей и подруг. Мне 14 лет, я закончил 8 класс, глаза карие, волосы тёмные, по 3/3 Овен. Кумиры: ДЕМО, РУКИ ВВЕРХ, ВИРУС. Пишите все, кому 13-16 лет. Отвечу на все 100%. 429072, Чувашия, Ядринский р-н, с. Малое Карачино, ул. Николаева, Белоусову Михаилу.

Привет всем! Меня зовут Руслан. Я хотел бы переписываться с мальчиками и девочками 11-13 лет. О себе: 12 лет, волосы чёрные, глаза светло-коричневые. Кумиры: ДЕМО, РУКИ ВВЕРХ, АЛСУ. Пишите. Желательно фото 429402, Чувашия, Урмарский р-н, дер. Шигали, Александрову Руслану.

Привет! Меня зовут Ирина. Хотела бы переписываться с девчонками и пацанами 12-14 лет. Мне 13 лет, волосы русые, глаза карие, по 3/3 Рак. Кумиры: РУКИ ВВЕРХ, ВИРУС, ДЕМО, С. РОТАРУ. Люблю киносериял «Секретные материалы» и «Баффи». Пишите все. Желательно фото. 429380, Чувашия, Яльчикский р-н, п/о Яльчики, дер. Тоскаево, ул. Школьная, Такиной Ирине.

Hello! Пишут вам две симпатичные девчонки. Лена — 16 лет, по 3/3 Лев, закончила 9 класс, без в/п, с ч/ю, рост 148 см, шатенка с зелёными глазами. Кумиры: АЛСУ, НАТАЛЬЯ ОРЕЙРО, ВИРУС, PLAZMA. Хотим переписываться с пацанами и девчонками 13-16 лет. Ответим всем 100%. Желательно фото (вернём). 429060, Чувашия, г.Ядрин, ул. Максима Горького, 6 «Б»-6, Оле и Лене.

Привет всем! Пишут вам две весёлые жизнерадостные и прикольные девчонки. Настя — по 3/3 Рак, 14 лет, волосы тёмные, глаза карие. Кумиры: РУКИ ВВЕРХ, ВИРУС, СТРЕЛКИ, СВЕТА. Анжела — по 3/3 Козерог, 14 лет, волосы тёмные, глаза карие. Кумиры: РУКИ ВВЕРХ, ВИРУС. Мы хотели бы переписываться с девчонками и пацанами 13-15 лет. Пишите, ответим всем. Пожалуйста, пришлите фото, при необходимости вернём. 429954, Чувашия, г.Новочебоксарск, ул. Речная, 2-48, Насте или Анжеле.

Hello! Hello! Hello! Пишет вам девчонка 15 лет, которую зовут Эльмира. Немного о себе: я закончила 9 класс, родилась в год Тигра, по 3/3 Лев. На мир смотрю с высоты 158 см. В свободное время люблю слушать музыку. Кумиры: РУКИ ВВЕРХ, ОТПЕТЫЕ МОШЕННИКИ, ТУРБО-МОДА, ВИРУС. Буду ждать ваших писем. Пишите все, все, все!!! Отвечу на все ваши письма. Обещаю. 429701, Чувашия, Ибресинский р-н, пос. Ибреси, ул. Лесная, 16, Эльмире. P.S. Буду очень счастлива, если раскрыв конверт, увижу ваши сияющие улыбки.

но я девчонка с тёмно-руссыми волосами и карими глазами. И смотрю я на этот прекрасный мир с высоты 151 см. Кого заинтересовала такая с ч/ю и без в/п девчонка, пишите. 429520, Чувашия, Чебоксарский р-н, дер. Пархикасы, ул. Молодёжная, 4-14, Майоровой Лене. (Лично в руки). P.S. Сфоткать своими глазками вас я не могу, поэтому прошу прислать самим свою фотку (если понадобится, верну). Ради шутки прошу не писать.

Привет всем пацанам и девчонкам планеты Земля. Пишут вам две тринадцатилетние девчонки. Мы бы хотели расширить свой круг друзей и переписываться с пацанами и девчонками в возрасте 12-14 лет. Алёна — 13 лет, день рождения 25.05.88г., по 3/3 Близнецы, рост 153 см, глаза карие, брюнетка, с большим ч/ю и без в/п. Кумиры: РУКИ ВВЕРХ, ВИРУС, ИВАНУШКИ, HI-FI. Инга — 13 лет, день рождения 03.01.88г., по 3/3 Козерог, рост 153 см, глаза карие, брюнетка, без в/п и с большим ч/ю. Кумиры: ВИРУС, ДЕМО, АЛСУ, HI-FI. Очень люблю смотреть фильм «X-files». Мы обе увлекаемся хореографическими танцами, любим танцевать, слушать магнитофон, гулять по вечерам. Пишите все. Ответим на 100%. Желательно фото, при надобности вернём. 429523, Чувашия, Чебоксарский р-н, п/о Яныши, дер. Яныши, ул. Центральная, 3-1, Алёне; 4-2, М. Инге.

Привет, девчонки! Пишет вам молодой парень из мест не столь отдалённых, желающий найти подругу по переписке, а возможно даже для более серьёзных отношений. Немного о себе: мне 23 года, рост 172 см, по 3/3 Рыбы, брюнет, спортивного телосложения. Остальные подробности в письме. Просьба: моложе 18 лет не писать. Если не затруднит, то в письмо вложите чистый конверт + фотографию. 428016, Чувашия, г.Чебоксары, пос. Лапсары, учр. ЮЛ-34/1, 14 отряд, Богачёву Роману Васильевичу.

Привет всем девчонкам, пишет вам весёлый, молодой пацан из мест лишения свободы, ищущий подругу для переписки, а возможно для более серьёзных отношений. О себе: мне 20 лет, рост 177 см, спортивного телосложения, по 3/3 Весы, брюнет с серыми глазами, общительный, без в/п. Остальные подробности в письме. 428016, Чувашия, г.Чебоксары, пос. Лапсары, учр. ЮЛ-34/1, 14 отряд, Бугаеву Петру Сергеевичу.

Привет всем! Пишет вам весёлая девчонка по имени Лариса. Мне 16 лет. Хочу переписываться с девчонками и пацанами. О себе: я блондинка, рост 158 см, глаза зелёные, по 3/3 Лев. Кумиры: АВАРИЯ, ДЕМО, СТРЕЛКИ. Пишите все, кому 14-17 лет. Отвечу всем. 429404, Чувашия, Урмарский р-н, дер. Кудеснеры, ул. Ленина, 2 «А», Андреевой Ларисе.

Hi! Пишет вам озорная девчонка по имени Таня. Мне 15 лет, по 3/3 Стрелец. Люблю поприкалываться с друзьями, хорошо оттачивать на тусовке и ... Остальное узнаете, если напишете. Пишите все, что хотите. 429140, Чувашия, Комсомольский р-н, с. Комсомольское, ул. Октябрьская, 3-2, Тане.

Привет всем! Вам от 13 и далее и вы хотите общаться по переписке? Вот мой адрес: 428003, Чувашия, г.Чебоксары, ул. Энгельса, 18-33, Анюте. Пишите и не прогадаете.

Привет всем! Пишу с надеждой найти

душу, которая нравилась бы мне. Остальное при переписке. Обязательно фото, при необходимости верну. Откликнись, та единственная 428016, Чувашия, г.Чебоксары, пос. Лапсары, учр. ЮЛ-34/1, 15 отряд, Ишееву Андрею; Руслан — 21 год, с ч/ю, по гороскопу Лев, спортивного телосложения, брюнет. Давно мечтаю найти ту единственную, надеюсь откликнется девушка, которая постарается понять меня и поддержать. Легкомысленных прошу не писать. Буду рад, если письмо будет с фотографией, при необходимости верну. А остальное при переписке. И если позволяет возможность, вкладывайтесь. 428016, Чувашия, г.Чебоксары, пос. Лапсары, учр. ЮЛ-34/1, 15 отряд, Векову Руслану. Можете рассчитывать на серьёзные отношения.

Большой привет всем парням, которые сейчас читают наше послание. И надеюсь, что не останутся к нему равнодушными (хоть кто-нибудь). Мы бы хотели завязать дружескую переписку с хорошими и симпатичными парнями, которые поддержали бы нас в трудную минуту. Валерия — блондинка с серенькими глазами, 17 лет. Ия — светло-русые волосы и светло-карие глаза, 17 лет. Нелли — брюнетка с карими глазами, 15 лет. В общем говоря, мы симпатичные девчонки с большим ч/ю и без в/п, нам нравится находиться в хорошей, весёлой компании друзей и прикалываться друг над другом, но без обид. Ответим всем на все 100%. Если есть фото, то пришлите (если надо, вернём). 429310, Чувашия, Канашский р-н, с. Шихазаны, ул. 40 лет Победы, 14-5. (Делайте пометку, кому именно).

Hello!!! Пишет вам клёвая девчонка. Меня зовут Таней. Мне 16 лет. По 3/3 Водолей, год Быка, рост 167 см, глаза карие. Я хожу на дискотеку, слушаю музыку. Пишите, кому 15-18 лет. Мои любимые группы: ВИРУС, РУКИ ВВЕРХ, ДЕМО. Всё остальное в письме. Чувашия, г.Чебоксары, ул. Кадыкова, 17-30, Тане.

Привет всем пацанам. Я хочу переписываться с девушками 17-19 лет. Ради любопытства не писать. Для серьёзного общения, которая смогла бы понять. Коротко о себе: глаза зелёные, рост 178 см, спортивное телосложение. Мне 21 год. Люблю музыку разного направления, с большим ч/ю. Люблю ходить на ночную дискотеку «Корона» по субботам. Остальные подробности в письме. Отвечу на все 100%. 428031, Чувашия, г.Чебоксары, 324 Стрелковой дивизии, 6-15, Мише. (Лично в руки).

Hello!!! Всем девчонкам вселенной. Пишут к вам два прикольных пацана. Мы хотели бы переписываться с девчонками 16-19 лет. Михаил — 18 лет, рост 167 см, по 3/3 Телец, с ч/ю. Юрий — 18 лет, рост 167 см, по 3/3 Козерог, с ч/ю. В свободное время мы занимаемся верховой ездой и спортом. Любим весёлые компании, слушать музыку разных направлений. Пишите, мы вам ответим 100%. Желательно фото, при необходимости вернём. 429064, Чувашия, Ядринский р-н, с. Балдаево, ул. Школьная, 47, Субботину Юрию. P.S. Письма, обращённые Михаилу, пишите отдельно.

Добротпорядочный, нежный, ласковый, щедрый душой и телом молодой Тигрёнок 21 года, рост 175 см, по 3/3 Козерог, привлекательный зеленоглазый шатен, увлекается музыкой, кулинарией, психологией фото. Без особых проблем и в/п, с наличием ч/ю, ведущий здоровый образ жизни, не курящий, не злоупотребляющий спиртными напитками, серьёзный, приятный во всех отношениях, ищет милую кису до 25

лет, которая бы пошла со мной на все случаи жизни. О себе: я девушка скромная, а по имени Катюша, мне 14 лет, шатенка с длинными волосами, глаза зелёные, по гороскопу Стрелец, рост 156 см, с ч/ю, без в/п. Опродолённых кумиров нет. Музыка слушаю по настроению. В свободное время рисую, веду спортивный образ жизни. Я хочу переписываться с парнями 14-16 лет. Пишите, хотелось бы получить письмо с фотографией (если нужно будет, верну). 429332, Чувашия, г. Канаш, ул. Ильича, 8-7, Катюше.

Привет всем девочкам и пацанам! Я хотела бы переписываться с девочками и пацанами 14-18 лет. О себе: меня зовут Лилия, мне 15 лет, рост 165 см. Кумиры: ДЕМО, ВИРУС, РУКИ ВВЕРХ. Обожаю слушать весёлую музыку. Остальное при переписке. Желательно фото, при необходимости верну. Отвечу всем. 429351, Чувашия, Батыревский р-н, дер. Полевые Бикишки, ул. Братьев Хамдеевых, 25, Вахитовой Лилии. (Лично в руки).

Привет всем!!! Пишут вам две классные девчонки. Катя — 13 лет, по 3/3 Весы, с ч/ю, без в/п. Кумиры: РУКИ ВВЕРХ, ТУРБО-МОДА, ЭВИТА, 140 УДАРОВ В МИНУТУ. Увлекаюсь гаданием. Настя — 14 лет, по 3/3 Рыбы, без в/п, с большим ч/ю. В свободное время гуляю. Кумиры: РУКИ ВВЕРХ, ВИРУС, ДЕМО, ДЕЦЛ. Подробности в письме. 428014, Чувашия, г.Чебоксары, ул. Ашмарина, 34-64, Кате; ул. Волкова, 8-56, Анастасии.

Hello, boys and girls! Пишет вам классный пацан по имени Андрей. Мне 13 лет. По гороскопу Овен. Смотрю с высоты 153 см карими глазами. Люблю гулять и слушать музыку. В основном слушаю ДЕМО, ВИРУС, HI-FI. Остальное в письме. Пишите все, кому 12-15 лет. Желательно фото. 428022, Чувашия, г.Чебоксары, 18, ул. Николаева, 96, Андрею.

Привет всем! Две классные девчонки хотят расширить круг друзей 12-15 лет. Инна — 13 лет, 3/3 Водолей, волосы русые, глаза карие. 428024, Чувашия, г.Чебоксары, пр. Мира 72-227, Инне; Таня — 13 лет, 3/3 Близнецы, волосы русые, глаза голубые. Чувашия, г.Чебоксары, пр. Мира, 84-434, Тане. Кумиры: МУМИИ ТРОЛЛЬ, ЗЕМФИРА, БРИТНИ СПИРС, ОТПЕТЫЕ МОШЕННИКИ. Фото (при необходимости вернём). Возможна встреча.

Hello, boys! Пишет вам симпатичная девчонка. Мне 14 лет, зовут Ирина. Хочу найти себе друзей, правда у меня их много. Волосы русые, 3/3 Овен, без в/п, с ч/ю. Люблю слушать музыку, ходить на дискотеки, гулять и шутить с друзьями. Кумиры: BACKSTREET BOYS, FIVE, ENRIQUE IGLESIAS, ОТПЕТЫЕ МОШЕННИКИ. Желательно фото, при необходимости верну. Подробности в письме. Отвечу 100%. 429800, Чувашия, в пос. тырь, микрорайон Стрелка, 12-61, Гуляевой Ирине.

Огромный привет всем пацанам. Пишут вам девчонки. Эльмира — волосы светло-коричневые, кареглазая, весёлая девчонка. Любит песни в исполнении HI-FI, ВИРУС, ДЕМО, РУКИ ВВЕРХ. Марина — волосы тёмно-коричневые, кареглазая блондинка, с весёлым характером. Кумиры: ТУРБО-МОДА, РУКИ ВВЕРХ, ДЕМО, ВИРУС. Нам обоим по 15 лет,

Привет всем! Пишет к вам весёлая девчонка по имени Альбина. Я хотела бы познакомиться с парнями 17-21 лет. О себе: мне 16 лет, рост 170 см, по 3/3 Рак, без в/п, с ч/ю. Кумиры: ВИРУС, РУКИ ВВЕРХ, ДЕМО, ЖАСМИН. Пишите, отвечу всем 100%. Желательно фото (при необходимости верну). 428000, Чувашия, г.Чебоксары, ул. Ленинградская, 27-62, Ирине.

Hi всем мальчишкам и девчонкам. Я хочу переписываться со всеми, кому 13-15 лет. Меня зовут Наташа, мне 14 лет, у меня тёмно зелёные глаза и закончила 8 класс. Пишите! 428017, Чувашия, г.Чебоксары, ул. М. Горького, 13/22-14, Наташе.

Привет всем! Пишет вам Маша. Я хотела бы переписываться с мальчишками и девочками 13-15 лет. Коротко о себе: мне 13 лет, закончила 8 класс, рост 158 см, кареглазая. Люблю находиться в компании лучших друзей и поэтому хочу расширить их круг. В свободное время слушаю музыку, гуляю с друзьями. 428000, Чувашия, г.Чебоксары, пр. Ленина, 1-82, Маше.

Привет!!! Меня зовут Володя. Я хотел бы переписываться с девчонками 13-15 лет. О себе: мне 14 лет, рост 165 см, голубые глаза, по 3/3 Дева, родился 19 сентября 1986 года. P.S. Желательно фото, при необходимости верну. п/о Ярабай, Чувашия, Моргаушский р-н, дер. Ермаково, Яшкову Владимиру.

Привет всем! Пишут вам две весёлые и симпатичные девчонки. Мы хотим познакомиться с пацанами и девчонками 15-18 лет. Обе закончили 10 класс. Надя — 15 лет, волосы русые, глаза голубые, рост 170 см, с ч/ю и без в/п. Лариса — 16 лет, рост 162 см, глаза коричневые, блондинка, 3/3 Близнецы, с ч/ю и без в/п. Мы очень любим танцевать, ходить на дискотеки. Кумиры: ВИРУС, РУКИ ВВЕРХ, ДЕМО. Желательно фото. Остальное в письме. Пишите. 429404, Чувашия, Урмарский р-н, дер. Кудеснеры, ул. Садовая, 21, Охотниковой Наде; ул. Первомайская, 14, Николаевой Ларисе.

Hello, boys and girls! А особенно пацанам. Пишут вам две симпатичные подружки. Нам по 14 лет, мы обе закончили 8 класс. Оксана — длинноволосая блондинка, глаза голубые, 3/3 Козерог, смотрит на мир с высоты 151 см. Кумиры: ЗЕМФИРА, РУКИ ВВЕРХ. В свободное от учёбы время любит гулять, прикалываться на дискотеках и т.п. Ольга — зеленоглазая брюнетка, смотрит на мир с высоты 155 см. Обожают группы: РУКИ ВВЕРХ, ЛЕТО, ДЕВЧАТА. В свободное от учёбы время просто обожают ходить на дискотеки, а особенно танцевать медляки. Мы обе с ч/ю и без в/п. Пишите все, от 14 до 17 лет, не пожалеете! 429300, Чувашия, г.Канаш, ул. Фрунзе, 17-58, Оксане или Ольге. (Лично в руки). P.S. Пришлите свою фотку (при необходимости вернём).

Hello, zests girls! My name is Sergey and я хотел бы переписываться с клёвыми девчонками без в/п и конечно же с ч/ю. Хочу рассказать немного о себе: закончил 11 классов, по 3/3 Скорпион. Закончил музыкальную школу, играю на музыкальных инструментах. Очень люблю математику, физику и подвижную музыку. Пишите все, красивые девчонки. 429330, Чувашия, г.Канаш, ул. Ильича, 9-88, Сергею.

«Школьники постарше» №32 (104)
28 августа - 4 сентября 2001 г.



СЛОВЕСНЫЙ ФУТБОЛ «ДИМА» И «ОЛИМПИАДА»

и оулиаоаессашнбаарлтооеск
ртдеепинимоясеи биптсерьдгийт
оснрерднилицрв ёциепипьмтло
уииргватрнпиллб аколгааыснийр
воамарькапнирроосжуакннаитсн
яадавеухгтриажемуфштижаргута
рабттаровотблагнааеоджонтьтм
пййидайтнанвкчимрийнмдпрлра
сихузрцкиамиваноакиапоеуаеот
лррттаралександриянанбантннинм
аабхгеоооасолхраввикортнэтит
молньбишмзнаъарисдклоимйашья
ратганьозииныхклемелтчанекида
ятапиасумадаоасоноветишнатите
ртриккрапоозмсрапасэтцслонар
аяаннбеаежыййзавкйекаиавноо

1. Материк.
2. Бахчевая культура.
3. Животное.
4. Геометрическое тело.
5. Знак зодиака.
6. Птица.
7. Имя мальчика.
8. Цветок.
9. Фрукт.
10. Чувашский космо-
навт.

1. Емкость для воды.
2. Столица Норвегии.
3. Оптический прибор
из двух линз.
4. Венгерский автобус.
5. Мелкий мусор.

2-й тайм:

1. ... Олимп.
2. Неизвестное число.
3. Пустыня в Африке.
4. Бабочка.
5. Планета.
6. Химический элемент.
7. ... и нитка.
8. Газ,
9. Ниже глаз.
10. Драгоценный камень.
11. Сердце атомохода.
12. Бог солнца.
13. Одно из древних названий современной территории Англии, Шотландии и Уэльса.
14. «Аргентина-..., 5:0».
15. Через них прошёл А.В. Суворов.

17. Марка самолёта.
18. Метод воздействия на больного, вызывающий полную или частичную утрату сознания.
19. Место, где содержатся животные для показа.
20. Столица Австралии.
21. Один из четырёх мушкетёров.
22. Марка самолёта.

Дима
ГЕРАСИМОВ.
Чувашия, Аликовский район, дер. Шоркасы.

«СПАРТАК» И «ЛОКОМОТИВ»

[illegible]

1-ў таъм:

1. Предмет одежды, гардероб.
2. Восточный головной убор.
3. Тонкая бумажная ткань, сходная с полотном.
4. Мужская куртка-безрукавка эпохи Петра первого и Екатерины Великой.
5. Национальная еврейская одежда - длинный пиджак.
6. Мужское пальто в виде плаща с пелериной (19 век).
7. Контур, очертание.
8. Модное пальто особого фасона, любимое купчихами (19 век).
9. Женский меховой шарф (19 век).
10. Металлический колпачок для пальца.
11. Гребень надолбом в картине М.А. Врубеля «Царевна-Лебедь».
12. Этот предмет появился в Европе в 12 веке, когда ещё не изобрели карманы.
13. Детский и женский головной убор.
14. Ткань с мелкими рубчиками
15. Шерстяная плотная ткань с гладкой поверхностью
16. Тёплые чулки, закрывающие ноги от ступни до колена.
17. Внутренняя сторона одежды.
18. Наплечные шнуры на мундире штабных офицеров.
19. «Дедушка» шапки-ушанки.
20. У древних греков: род широкой, падающей складками одежды.
21. Лёгкий костюм, ут-

ФУТБОЛ "СНЕЖАННА И ДИАНА» И «АЛЬБИНА И ИННА»

ренный или вечерний, для приведения себя в порядок.

1. Женское платье для верховой езды.
- Кафтан из тёплого сукна у крестьян.
3. Головной убор шута.
4. С его помощью женская талия становится «осиной».
5. Лёгкая майка предельно простой формы на бретельках.
6. Рыжий таракан.
7. Шуба мехом внутрь и наружу.
8. Национальная одежда народов Севера, прототип спортивных курток-плащей с капюшоном.
9. Одежда из двух предметов.

10. Мягкий белый известняк для разметки на материале.
 11. Верхняя часть женского платья.
 12. Род парадного сюртука, родом из Англии.
 13. Ставка в карточной игре.
 14. Шляпа-цилиндр.
 15. Обитатель океана, прижившийся на морской фуражке.
 16. Род мягких войлочных туфель.
 17. ... Сен Лоран - всемирно известный кутюрье.
 18. Путешествие, поездка.
 19. Пышная отделка у воротника.
 20. Вид, облик.
 21. Оно появилось в 3 тысячелетии до н. эры и до сих пор говорит только правду модникам и модницам.
 22. Поношенная одежда.
 23. «Ситцевая» столица России.
 24. Непохожий на других.
 25. Форменная одежда слуг.
 26. Родина кимоно.
 27. Стихотворная форма.
 28. Клубный пиджак.
 29. Место для борьбы.
- Сергей ГРЕБНЕВ.**
Марий Эл,
п. Параньга.

Сергей
ГРЕБНЕВ.

Марий Эл,
п. Параньга.

СЛОВЕСНЫЙ ФУТБОЛ
«ПУТИН» И
«ЗЮГАНОВ»

1-й таўм:

образеркалобноволоановоригиналивреяи
болшртасъентлакетвспскарскоежевикани
акяшкल्लीциерифвееилруаатласвсплокоа
жшйа^абтаиекнпложамцааиеьербарооерлгине
янлпевнроьернабрюнкнркусиличосиаяоич
обаомбррфзтамклкаенаюженотсельбантыр
веркрясикрнеюаябаросаорцкратасемрлм
илмлаоиааселотнрржабблнфнунийьдеани
шраяттркулсисиаткбаеврбцасойодува
ууркофткатвркрса

ЛОКОМОТИВ

СЛОВЕСНЫЙ ФУТБОЛ
«ПУТИН» И
«ЗЮГАНОВ»

1-й тайм:

1. Цветок
2. Река.
3. Животное.
4. Цвет.
5. Химический элемент.
6. Марка комбайна.
7. Марка машины.
8. Фрукт.
9. Море.
10. Химический элемент.
11. Северный
12. Отрицательный

13. Сельскохозяйственный транспорт.
14. Школьная принадлежность.
15. Химический элемент.
16. Электричество.
17. Море.
18. Животное.
19. Человек, легко поддающийся чувству страха.
20. Домашнее животное.

21. Драгоценный камень.
22. Животное.
23. Южный фрукт
24. Молочный продукт.
25. Страна.
26. Дерево.
27. Фрукт.
28. То же, что чисто, аккуратно.
29. Тупой и ...
30. Молочный продукт.
31. Бахчевая культура.
32. Бахчевая культура.

33. Укрытие от солнца и дождя
34. Животное.
35. Животное.
36. Напиток.
37. Повар.

5. Имя девочки.
6. Попугай.
7. Домашняя или дикая птица.
8. Певица.
9. Змея.
10. Животное.
11. Зубная паста «Аква...».
12. Настольная игра.

13. Имя девочки.
14. Река.
15. Песня группы «Вирус».
16. Предательство.
17. Фрукт.
18. Планета.
19. Ванька-встанька.

Александр НИКОЛАЕВ.
Марий Эл, Моркинский район, дер. Нурумбал.

СПАРТАК

асирискиазубраашуасолохмийтсончла
уадконлилипутомркичъялюхиаакроанр
аареяоеалакбзиьибвбаттилтмуоровес
лгш

— Иванов, говорят, что ты выиграл кучу денег и купил особняк.
— Спасибо, Катя. Это очень приятная новость!

Русский осматривает жильё американца: спальню, столовую, детскую, кухню, гостиную. А потом говорит:
— И у нас всё это есть, только без перегорода.

Два туриста пришли в гостиницу, хозяин которой предлагает им довольно грязный номер.
— И сколько стоит этот свинарник?
— Для одной свиньи — 2 фунта, для двух — 3.

Петров решил найти деньги на улице, но денег не оказалось.
— И нестыдно тебе искать деньги на улице, их даже там нет? — спросил дядя.

— В Чувашии ты был богатым человеком, а в Америке бедный, стыдно наверное?

— Нестыдно.
— Почему?
— Потому что на соседней улице ищет деньги мой бывший шеф, кандидат наук.

Прислала АЛИНА, г. Чебоксары, СШ №22

Картошка допрашивает яйцо:
— Отвечай, куда дело морковь?
— Я не скажу, я крутое

На уроке географии
— Назовите искусственные водоёмы.
— Пруды, бассейны, аквариумы и фонтаны.

Прислала Марина ПЕТУХОВА, г. Волжск, ул. Свердлова

Врачу позвонил мужик и сообщил, что его маленький сынишка проглотил авторучку.

— Сейчас приеду, — ответил врач, — а вы пока что делаете?
— Пишу карандашом, — ответил отец.

Маленькая Линда разговаривает с мамой.

— Мамочка, ты мне говорила, что у ангелов есть крылья, и они могут летать, да?

— Да, доченька.
— Вчера вечером, когда тебя не было, я слышала, как папа назвал мою нянечку ангелом. А когда она полетит?

— Завтра утром, дорогая.
Прислала Наталья В. и Донис Ф.

Длинные ноги не роскошь, а средство передвижения.

Упыбайтесь — шеф любит идиотов.

Пациент:
— Я... этот самый... а-а-а Сидоров... у меня... как его там... склероз! Во! Доктор: — А, да... Петров!.. вам с этим как его расстройством желудка надо к окулисту!

Что такое маленькое синоним?

ку, затем кинула соломкой.
— Ну вот, к ссоре! — расстроилась она.

По дороге в Лувр Д'Артаньян загнал двух лошадей. Одну — Портосу, другую — Арамису

Два крутых банкира сидят на вчерашней поэзии в школе. Сын одного из них громко читает на сцене стихотворение.

«Моя милиция меня бережёт!..»
— И мне купить, что ли?

В квартире звонит телефон. Мужчина берёт трубку и слышит.

— Дорогой, у нас родился сын!
— Боже, как я счастлив! А кто это говорит?

Дама спрашивает нищего.
— А зачем вы в каждой руке держите по шляпе?

— Мадам, сегодня я открыл филиал

Прислала Настя и Марина, Йошкар-Ола.

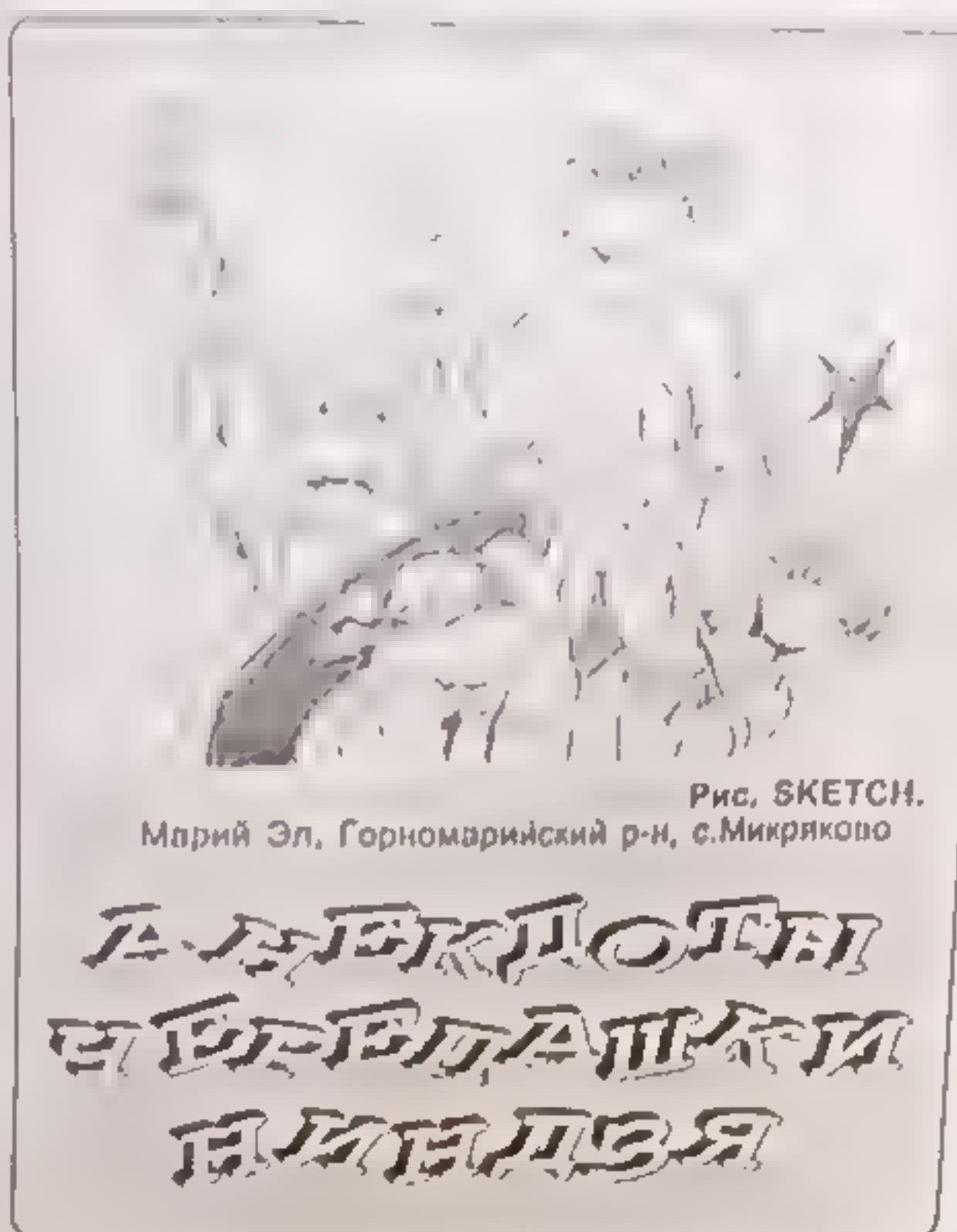


Рис. SKETCH.
Марий Эл, Горномарийский р-н, с.Микряково

сне тигра?
— Проснуться.

Перед кем все люди снимают шляпу?

— Перед парикмахером.

Почему Робин Гуд грабил богатых?

— Потому что у бедных не было денег

— Почему мумии не могут разговаривать по телефону?

— Потому что они связаны по рукам и ногам.

— Чем больше ковыряешь, тем больше становится. Что это такое?

— Дыра

— Какая разница между блохой и собакой?

— Блохи могут ползать по собакам а собаки по блохам не могут

Прислала Лена ИВАШКИНА и Лена ГЕРАСИМОВА, Чувашия, Поречский р-н, с. Сыреси

Звонок в дверь:

— И кто там?
— Тимуровцы! Воды наносить, дров порубить

— Кто?
— Тимуровцы! В магазин сходить, пол помыть

— Кто, кто?
— Блин!!! Тимуровцы!!! Твою мать!

Обед сварить, батарейки в слуховом аппарате поменять, твою мать

Прислала КЭТ, Удмуртия

— И как ты не боишься, Леночка, бродить по улицам в такое позднее время?

— А я знаю кун-фу, каратэ, самбо, айкидо, тэквондо и ещё много всяких страшных слов!

Объявление по общему микрофону на центральном рынке:

— Уважаемый владлец бульварера, пожалуйста, заберите свою собаку с колбасного прилавка

— Алло! Позовите, пожалуйста, Васю

— Нет нашего Васи. Он покинул этот мир. Ушёл в другой.

— Умер?!
— Да нет, в интернет вышел.

Прислала Юнона, г. Чебоксары, СШ № 61

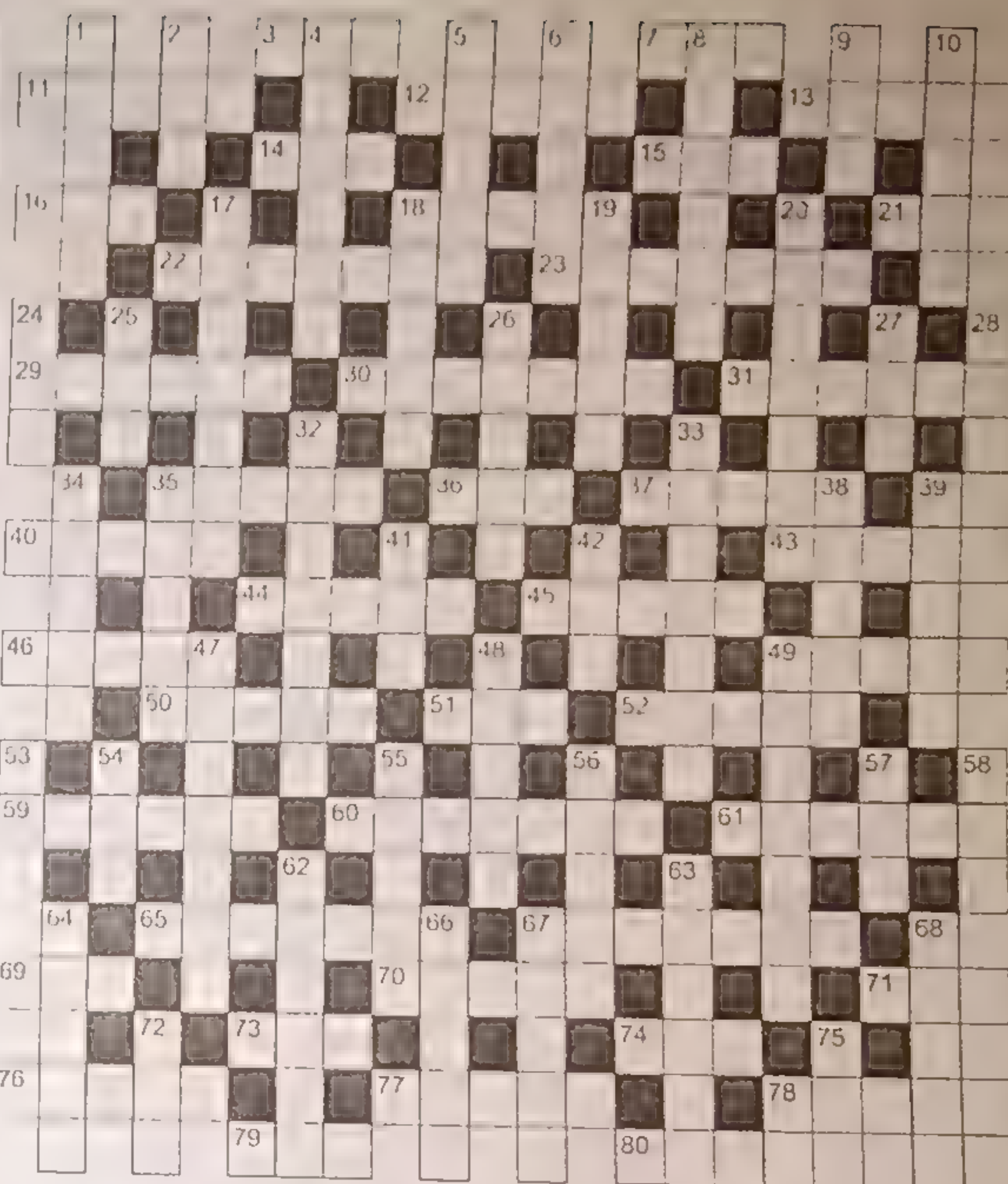
Умер новый русский. В своём завещании он написал, что хочет, чтобы все его деньги похоронили вместе с ним. Что же делать, стали пихать ему деньги в гроб, а они вываливаются. Один из присутствующих друзей не выдержал и предложил:

— А может, не стоит так мучиться. Выпишем ему просто чек...

— Ну и забор у тебя сосед! Высо-

ченный-то какой, щелей нет. Ты что, краденое прячешь, да?

— Господь с тобой, там и заработанное тоже есть!



КРОССВОРД

По горизонтали:

3. Купля и продажа товаров партиями, большими количествами.
7. Двухсложная стихотворная стропа с ударением на втором слоге.
11. Высказывание, сообщение, вызванное вопросом.
12. Человек, который приводит в исполнение приговор о смертной казни, производит пытки
13. Устройство для приёма звуковых вещательных передач.
14. Участок земли, засаженный деревьями, кустарниками, цветами.
15. Английская мера длины, равная 91,44 см
16. Широкий и неглубокий округлый сосуд.
18. Повесть А.П. Гайдара «... и его команда».
21. Земельная мера в некоторых странах, равная 4047 кв. м.
22. Инструмент для забивания, ударов в виде металлического или деревянного бруска, насаженного под прямым углом на рукоятку.
23. Шум, скандал.
29. Машина для обработки, изготовления чего-нибудь.
30. Отлитый из медного сплава полый конус с языком, издающий громкий звон.
31. Род литературных произведений, преимущественно поэтических, выражающих чувства и порождения.
35. Человек, обладающий большими материальными ценностями
36. Толстая заостренная палка.
37. Крытое нежилое строение, обычно без отопительных приборов

4. Предмет одежды — кусок ткани, обычно квадратный, или вязаное изделие такой формы.
5. Накладка на голову, имитирующая волосы, причёску.
6. Туго натянутая сетка для прыжков-подскоков.
8. Воинское звание выше генеральского, присваиваемое за выдающиеся заслуги в руководстве войсками.
9. Человек, лишённый всех прав и средств производства и являющийся полной собственностью владельца, распоряжающегося его трудом и жизнью.
10. Пластика с надписью (на товарах, на багаже, грузах).
17. Речь одного лица, обращённая к слушателям или к самому себе.
18. Шум, звуки от ударов ног при ходьбе.
19. Радиоактивный химический элемент — инертный газ, продукт распада радия, используемый в научной практике и в медицине.
20. Небольшой огороженный садик, цветник перед домом.
24. Буква греческого алфавита
25. В дореволюционной России, воспитанник привилегированного военного учебного заведения
26. Защитная оболочка, в которой гусеница превращается в куколку.
27. Показная роскошь, щегольство.
28. Геометрическое тело.
32. С 1830 года столица Венесуэлы
33. Большой круглый хлеб
34. Холодное кушанье из мелко нарезанных овощей, яиц, мяса или рыбы, приправой
35. Сосуд для вина в виде большого рожка.

— Да, доченька.
— Вчера вечером, когда тебя не было, я слышала, как папа назвал мою нянечку ангелом. А когда она полетит?
— Завтра утром, дорогая.
Прислала Наталья В. и Денис Ф.

Длинные ноги не роскошь, а средство передвижения.
Улыбайтесь — шеф любит идиотов.

Пациент.
— Я... этот самый... а-а-а Сидоров... у меня... как его там... склероз! Во!
Доктор: — А, да... Петров!.. вам с этим как его... расстройством желудка надо к окулисту!
— Что такое маленькое, синенькое по огороду скачет?
— Лягушка в спортивном костюме.
Прислала ЮЛЯ.
Саратовская область, с. Кривояр.

— Доченька! Этот парень — сирота. К тому же он хромым. Не выходи за него замуж!
— А ведь мне и не нужен красавец.
— Я не о том, пожалей парня, он и так наказан...

Пациент перед операцией спрашивает у врача: — Вы уверены, что у вас получится?
— Я провёл уже 50 операций, когда-то же должно получится...

Идёт операция:
— Тампон... Скальпель... Зажим... Ещё тампон... Спирт... Ещё спирт... Снова спирт... Всем спирт... Помянем умершего!

Прислала Дарья М.
Нижегородская область, п. Мулино.

— Дедушка не очень рассердился, когда его проверяли на таможне?
— Напротив! Ведь при осмотре нашли его очки, которые он потерял неделю назад!

Мужик с большим мешком за плечом переходит границу.
— Что у вас в мешке? — спрашивает таможенник.
— Еда для моей канарейки.
Таможенник открывает мешок.
— Это же кофе! Разве канарейки едят столько?
— Какое мне дело? Не захочет есть, не надо!

В переполненном пассажирами автобусе: — Девушка, вы ещё долго будете держать меня за усы?!

— О, простите меня! Я не знала, что вы сейчас выходите.

— Хочешь, я тебя поцелую?
— Не надо, я тебя и так люблю.

Сначала она бросила в него тарел-

Второй, третий раз обиделся, понял, а они нет.

Заяц говорит волку:
— Если отгадаешь три загадки, разрешу тебе меня съесть.
— Согласен.
— Пара чёрных, блестящих, со шнурками стоит у двери.
Волк молчит. Заяц:
— Это пара ботинок. Теперь вторая загадка: четыре чёрных, блестящих, со шнурками стоят у двери.
Волк молчит. Заяц:
— Две пары ботинок. Третья загадка, самая сложная: живёт в болоте, зелёная, квакает. Начинается на «ля», заканчивается на «гушка».
Волк радостно кричит:
— Три пары ботинок.

На остановке стоят пионер и пенсионер. Пенсионер чихает. Пионер:
— Будьте здоровы.
— Спасибо.
— Пожалуйста.
— Не стоит.
— Ну что вы.
— Не умничай.
— Да иди ты!

Прислала Юля МЕРКУШЕВА.
Мордовия, Атюрьевский район, с. Атюрьево.

Нагруженные мешками с деньгами грабители пытаются скрыться от полиции:
— Ну, что я тебе говорил? — тяжело дыша, произнёс один из бандитов. — Едва у тебя появляются деньги, тут же появляются и большие хлопоты...

— А я знаю, зачем туристы с собой в лес берут приёмник!
— Зачем?
— Чтоб там его потерять и всю обратную дорогу ныть: «Ну зачем я взял с собой этот чёртов приёмник?».

— А знаете, как в лесу узнать, где находится юг? Надо посмотреть на окружающие вас деревья. Если дерево — пальма, то юг определённо уже здесь!

— Что это за хлеб ты купила?
— Бородинский.
— Ты смотри, каким урожайным был 1812 год.

— А почему американцы были на Луне, а мы нет?
— Кто тебе это сказал?
— Да я сам видел фотографию «Американцы на Луне».
— А знаешь, кто фотографировал?
Прислала ЮЛКА.
г. Йошкар-Ола.

— Что есть у спонсов и больше ни у каких животных?
— Спонята!

— Что нужно сделать, встретив во-

В интернете вышел.
Прислала Юнона.
г. Чебоксары, СШ № 61.

Умер новый русский. В своём завещании он написал, что хочет, чтобы все его деньги похоронили вместе с ним. Что же делать, стали пихать ему деньги в гроб, а они вываливаются. Один из присутствующих друзей не выдержал и предложил:
— А может, не стоит так мучиться. Выпишем ему просто чек...

— Ну и забор у тебя сосед! Высоченный-то какой, щелей нет. Ты что, краденое прячешь, да?
— Господь с тобой, там и заработанное тоже есть!

Прислала Танюшка К.

В магазине:
— Мне бутылочку лимонада...
— Вам с собой?
— Нет, без вас!

Он не любил солёные огурцы, потому что голова не пролезала в трёхлитровую банку, а если и пролезала, то рассол больно щипал глаза.

— Давайте выпьем, Наташа, сухого вина!
— Насыпай...

Если на вас упало яблоко — удирай-те как можно скорее. Яблоня от яблока недалеко падает.

Вовочка рассказывает папе:
— Мы, передовые тинейджеры, решили сдать две тонны макулатуры. Погрузили её в машину, поехали, но не вписались в поворот. Заодно сдали две тонны металлолома.

— Этот пешеход — самоубийца, он уже полчаса бежит перед нашей машиной!
— Дурак, сворачивай с тротуара на дорогу!!!

Прислала Vit@.
г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова.

Чапаев и Петька решили, что если Петька угадает, в какой руке бутылка, то они её разопьют, а нет, разобьют.
Петька: — В левой.
— Думай, Петька, думай...

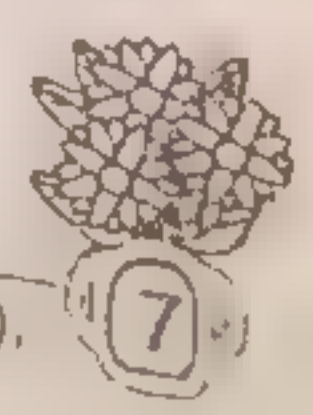
Петька с Василием Ивановичем купили бутылку пива и не знают, где рыбу сушёную достать. Петька вспомнил, что видел у дома Фурманова на нитке целый ряд рыбы. Пришли они к этому дому. Петька стал отвязывать рыбу, а из дома Фурманов выходит и спрашивает: — Что вы делаете?
— Гирлянду к 7 ноября вешаем.
Фурманов: — Так ведь ещё рано!
Василий Иванович:
— И я говорю, Петька, снимай!
Прислал Максон, 13-ти лет.
Чувашия, Красночетайский район.

16. Широкий и неглубокий округлый сосуд.
18. Повесть А.П. Гайдара «... и его команда».
21. Земельная мера в некоторых странах, равная 4047 кв. м.
22. Инструмент для забивания, ударов в виде металлического или деревянного бруска, насаженного под прямым углом на рукоятку.
23. Шум, скандал.
29. Машина для обработки, изготовления чего-нибудь.
30. Отлитый из медного сплава полый конус с языком, издающий громкий звон.
31. Род литературных произведений, преимущественно поэтических, выражающих чувства и переживания.
35. Человек, обладающий большими материальными ценностями.
36. Толстая заострённая палка.
37. Крытое нежилое строение, обычно без потолочных перекрытий.
40. Высокая обувь, охватывающая голени.
43. Краткое изречение, обычно выражающее руководящую идею в поведении или деятельности.
44. Хищная пресноводная рыба семейства тресковых.
45. Промысловая рыба семейства карповых с крупной чешуёй.
46. Гибкое длинное кручёное (или витое, плетёное) изделие, трос.
49. Однолетнее травянистое растение семейства мальвовых, лубяное волокно которого употребляется для изготовления текстильного сырья.
50. На юге, в Средней Азии: белый хлеб в виде большой плоской лепёшки.
51. Острое инфекционное заболевание, характеризующееся лихорадочным состоянием и расстройством сознания.
52. Крупная ящерица, длина которой 0,8-3 метра.
59. Тропическое растение с крупным ароматным и сочным толстокожим плодом овальной формы.
60. Ударный мембранный музыкальный инструмент в виде цилиндра, сверху и снизу обтянутого кожей.
61. Старинное гребное многовёсельное военное судно, на котором в Западной Европе гребцами обычно были каторжники.
65. Группа выючных животных, перевозящих грузы, людей.
67. Всадник с пикой, участвующий в бое быков.
69. Подарок, приношение, пожертвование.
70. Домашнее животное - помесь ослицы и жеребца.
71. Часть суши, вдающаяся острым концом в море, озеро или реку.
73. Отражение звука от предметов, отзвук.
74. Закрывающееся отверстие, например, на палубе корабля, в полу сцены, в борту судна, самолета, в танке.
76. Крупная хищная морская рыба.
77. Южное растение, а так же его плоды (зерна), обладающие острым жгучим вкусом, употребляемые как пряность.
78. Часть ударного механизма в ручном огнестрельном оружии.
79. Буква греческого алфавита.
80. Раствор смол или синтетических веществ, покрывающий твердой блестящей плёнкой какую-нибудь поверхность.

17. Речной или морской, обращенная к слушателям или к самому себе.
18. Шум, звуки от ударов ног при ходьбе.
19. Радиоактивный химический элемент - инертный газ, продукт распада радия, используемый в научной практике и в медицине.
20. Небольшой огороженный садик, цветник перед домом.
24. Буква греческого алфавита.
25. В дореволюционной России, воспитанник привилегированного военного учебного заведения.
26. Защитная оболочка, в которой гусеница превращается в куколку.
27. Показная роскошь, щегольство.
28. Геометрическое тело.
32. С 1830 года столица Венесуэлы.
33. Большой круглый хлеб.
34. Холодное кушанье из мелко нарезанных овощей, яиц, мяса или рыбы с приправой.
35. Сосуд для вина в виде большой рюмки.
38. Государство в Азии, в южной части Аравийского полуострова.
39. Африканское парнокопытное жвачное животное с очень длинной шеей и длинными ногами.
41. Древнее народное сказание о легендарных героях, богах, о явлениях природы, а так же вообще недостоверный рассказ, выдумка.
42. Большой сосуд для жидкостей.
47. Прямокрылое всеядное насекомое, вредитель в хозяйстве.
48. Оптическое явление - появление в атмосфере мнимых изображений отдалённых предметов.
49. Огородное растение рода тыквы с овальным продолговатым плодом.
53. У некоторых тюркских и монгольских народов: феодальный владетельный князь, монарх, а так же его титул.
54. Промежуток времени, равный 60 минутам.
55. Крупный сибирский и среднеазиатский олень с большими рогами.
56. Туго набитая продолговатая подушка для поперечных краёв дивана, тахты.
57. Ценная бумага, содержащая распоряжение вкладчика выдавать предъявителю означенную сумму с текущего счёта.
58. Движение ногой при ходьбе, беге, а так же расстояние от ноги до ноги при таком движении.
62. Плотная шелковая или хлопчатобумажная ткань с мягким гладким и густым ворсом.
63. Ядовитая змея с плоской треугольной головой.
64. В шашечной игре: шашка, доведённая до последнего ряда клеток соперника и получившая право передвигаться на любое число клеток.
66. Отдельно исполняемая часть эстрадного, циркового представления, концерта.
67. Одна из отдельных друг от друга подвижных конечностей кисти или стопы.
68. Водоплавающая птица семейства утиных.
72. То же, что волчок.
75. Остроносый и шутник, специально содействующий при дворе или при бо- гатом барском доме для развлечения господ, гости забавными выходками.

г. Новочебоксарск Д.В. ИГОНИН.

- По вертикали:
1. Очень сильный испуг, сильная боязнь.
 2. Множество деревьев, растущих на большом пространстве с сомкнутыми кро-



Hello !!!

Урок 108.

I. Пингвин - он и в Африке пингвин...

A lorry driver is driving 200 penguins to London Zoo when his lorry breaks down on the motorway. The driver gets out of the cab and is looking at the engine when a second lorry driver stops in front of him and asks if he needs help. The penguins' driver explains that he is taking the penguins to the zoo and asks if the other man would take the penguins there. He agrees. Some hours later, the 2nd lorry driver drives past the first one, who is still waiting on the motorway. The penguins are still on the lorry, and look happy. «I thought I asked you to take those penguins to the zoo,» shouted the first driver. The second replied, «I did, but I had some money left, so we're going to the cinema now.»

II. Идиоматические и устойчивые выражения:

lay someone off - уволить по сокращению. Six hundred workers at the automobile factory were recently laid off. На автомобильной фабрике недавно шестисот рабочих попали под сокращение.

leave me alone - оставьте меня в покое! Please leave me alone so I can finish this essay. Пожалуйста, оставьте меня в покое, дайте мне закончить сочинение!

let bygones be bygones ['байгонз] - что было, то прошло. We need to let bygones be bygones and forget about our past differences. Что было, то прошло, и нам надо забыть о наших прошлых разногласиях.

make up one's mind - решить, принять решение. I haven't made up my mind yet about whether or not I will accept the new job. Я ещё не решил, возьмусь ли я за эту работу или нет.

III. Шутки, приколы и анекдоты

What goes «ZUB, ZUB»?
A bee flying backwards. (Buz, Buz)

☺ ☺ ☺

Question: What begins with T, ends with T and has T in it?

Answer: A teapot.

☺ ☺ ☺

Q: What a bee says when it gets in the hive?
A: Hi Honey! I'm home!

☺ ☺ ☺

Q: What did one light bulb say to another light bulb?
A: You are the light of my life.

IV. Напоминаю всем, что Курс Английской Разговорной Речи, который начинается 14 сентября, будет только единственным курсом в этом году... Оставайтесь с нами и ищите наше объявление-купон (скидкой) в газете.

До встречи,
Сергей СМЕРНОВ,
руководитель программы Авиа-Тренинг.

Информация о курсах: т. 42-21-71
Для писем: 428017, Чебоксары-17, а/я 50.

ЯЗЫК МОЙ - ДРУГ МОЙ

СЛОВЕСНЫЙ ХОККЕЙ "ИВАНУШКИ" И "РУКИ ВВЕРХ"

МИНОХКОТЕВЦЕМИНСЗЧМИНЦЖСЦИН
ЭГТПАПЗСЧЖЗТЭГТЦЖОЭГТФПРЭГТ
СПЪБЦФУМАСЛОФПРУЖЧЕАРТЕЛЬШУП
ЦХЕЗЧЗХФОЦЗМИНОАЗЪДЗОХИЖАЦФ
ОЛАВРПМИНЛЕЭГТБИЙЕШЕИМИНУМРЖ
БЪС УУАЭРТШПЪЕХОУРОХЖУЭГТ ФЗПЗ
ФПЗТЕЖДИЕЦУИОПССЕЧНИМИНОУОА
ОЖЦИКПЕИСЪИУД ЦШЯЗЭГТЕАЦЖЛ
МИНАУАЦВОЖХШЗ ХНЕХЗЦЖДЦЗЧЬ
ЭГТДКУМИНШМИНДЕЯБЛОКОГОН ФРБ
ОСТЕШРЭГТЕЭГТАУМИНЗООЦОЧНУСО
ЭПАЮЧПАЦМИНЧПМОЭГТЦКУТРАФОХМ
ФЦМОБФРЦЭГТОФБУЦЦФОЧУМИНРРАЖ
УЗОЧУИОФПЛЕГНАХЖЧСЗХОЭГТАРЗФ
ПЖРХЧПКФЖЕМИНФПМИНПМИНФЭШМИН
СЧАНИГНАТНЭГТЧЬЭГТУЭГТХФЬЭГТ

Переведите слова на немецкий язык.
1-й период:
1. Der Dom.
2. Der Bezirk.
3. Die Kinderwartin.
4. Der Apfel.
5. Das Feuer.
6. Der Damm.
7. Der Engel.
8. Das Band.
9. Die Angina.
10. Der Duft.
11. Die Tube.
12. Die Rinde.
13. Der Bogen.
2-й период:
1. Der Mittwoch.
2. Das Artel.
3. Die Lampe.
4. Das Album.
5. Der Marsch.
6. Der Schal.
7. Die Schürze.
8. Wann.
9. Die Hölle.
3-й период:
1. Das Diplom.
2. Das Öl.
3. Der Vater.
4. Die Blume.
5. Das Kabel.
6. Der Lorbeer.
7. Das Radio.
8. Das Schaf.
9. Der Akt.
Ирина РОДИОНОВА,
Чувашия, Комсомольский р-н,
дер. Альбусь Сюрбеево.

ПЕЧЕНЬЕ «ЯГОДЫ НА СНЕГУ»

3 ст. л. муки, 300 г сливочного масла, 3 яйца, 1 ст. сахара, 1 ст. л. сметаны, 200 г смородины с сахаром.
Из муки, масла, желтков и сметаны замесить тесто. Раскатать тонким слоем и вырезать кружочки, на которые выложить взбитые белки. Затем отправить их в духовку. Выпекать на слабом огне 15-20 мин. Печенье смазать смородиной со стороны белков. Можно соединить по два.

ТОРТ «ЗЕБРА»

Продукты: 3 яйца, 250 г сливочного масла, 1,5 ст. сахара, 3 ст. муки, 1 ст. сметаны, 0,5 чайной ложки гашеной соды.
Все взбить, разделить на две части. В одну часть добавить какао-порошок, в другую - лимонный сок. Выпекать до готовности.

Тенгиз Разина

ц	у	к	е	н	ч	ш	з	х	ъ	щ	й	й	ц	у	к	е	а	у	ш	з	х
ф	ы	в	а	е	р	о	л	д	ж	ь	ц	а	р	ы	ш	г	р	т	р	э	
ч	с	м	н	т	э	б	ю	а	п	р	т	и	т	ь	а	а	у	п	р	ш	й
ц	у	и	е	н	г	ш	з	х	ъ	д	а	а	ш	р	л	ь	с	к	я	т	а
ф	х	в	а	п	у	о	л	д	а	э	ш	л	г	к	э	е	ч	ч	с	л	э
э	с	м	н	т	к	б	ю	н	п	р	к	а	а	и	й	ц	а	т	е	к	г
т	ч	к	е	н	г	э	а	х	а	ш	у	н	о	л	э	б	и	я	т	л	а
л	ж	ы	л	ш	а	о	м	л	ж	ш	у	ч	с	м	т	з	ь	я	а	г	ы
е	с	м	и	т	а	з	т	и	т	к	и	и	е	э	и	л	э	к	у	и	я
л	р	и	е	н	г	ы	и	х	д		и	о	л	п	с	з	к	ч	с	л	а
ы	н	э	э	р	и	л	а	р	с		э	п	м	и	ц	э	а	и	г		
й	д	т	м	р	и	а	п	и	ы	х	р	е	т	к	ы	р	у	р	м	л	д
е	о	г	у	х	г	ь	з	и	э	г	в	о	и	л	э	ш	ю	а	а	к	б
д	о	н	а	р	э	г	т	с	с	ь	ц	г	т	з	э	ч	у	я	ф	и	а
ш	й	ө	к	ш	е	е	р	у	р	у	и	и	л	и	л	э	и	т	г	и	
ь	ы	л	ы	р	э	э	д	ы	м	э	р	е	р	г	и	э	х	ч	д	а	й
б	л	н	ө	я	т	й	г	э	т	ь	х	а	л	к	р	р	ы	ч	к	ы	н
ю	а	х	р	е	а	и	д	п	г	о	к	м	я	й	ы	и	к	а	к	г	й
т	с	а	п	р	ш	л	ч	у	э	и	ч	э	э	ы	ы	м	ш	о	т	о	ж
э	и	т	ь	б	ю	а	п	э	к	и	ш	р	т	к	м	а	и	г	и	л	
е	н	г	ш	з	х	ь	а	я	м	ы	в	ш	з	х	о	о	я	с	р	э	а

СЛОВЕСНЫЙ ХОККЕЙ «TWO» AND «FIVE»

VOGURDDTATIONIOPIDRU
EGARLGNNNEADUDUATRIPA
RERTBNAOBVTEDNAAUNHT
NABEEMZECRHAOOCEGNLA
MCELSKIRTEIMOTGAMEYE
EMOLCMCEESESGSNHINRRW
NAIOAAAOEBCOI IROAOO
TEPONERLPOPHYRBYEOSL
EAEEMAERDTRYOAAALAWL
LMMMSRRPKFAOBLFZTEAE
EEOERDEFORUEAIAITBY
PLNHYRTNERIMGULPBTWU
NOVCKTGRRETTJGOPBMRG
OIXALETHOSECNHLLARAN
NANEEAAGTTRGLERERGLI
ETNNEOOERIAAOAEUTONI
XISHEORAI AZIEROTSETT
HATTEGIUOYSGKTSLVRI
IIBGINAMENVELOPESDFL
BEDEGLNYELNAIANONAUE

Переведите слова на английский язык.
1-й период:
1. Открытка.
2. Поезд.
3. Имя.
4. Конверт.
5. Вечер.
6. Пугало.
7. Желтый.
8. Шерсть.
9. Закон.
10. Сон.
11. Мясо.
12. Вещь.
13. Дичь.
14. Глаз.
15. Эра.
16. Как.
3-й период:
1. Наблюдение.
2. Орех.
3. Эрот.
4. Секунда.
5. Лекарство.
6. Правительство.
7. Телефон.
8. Экспонат.
9. Театр.
10. Вход, въезд.
11. Да.
12. Сын.
13. Родитель.
14. Или.
Ани ЛЕВИНА,
Саратовская

ТОРТ «ЗЕБРА»

Продукты: 3 яйца, 250 г сливочного масла, 1,5 ст. сахара, 3 ст. муки, 1 ст. сметаны, 0,5 чайной ложки гашеной соды. Всё взбить, разделить на две части. В одну часть добавить какао. На сковородку, смазанную маслом, ложкой уложить попеременно то белое, то коричневое тесто. Выпекать до готовности.

Получается полосатый торт. Смазать любым кремом.

КРЕМ:

1. Хорошо взбить сгущённое молоко со сливочным маслом.
2. Взбить сметану с сахаром.
3. Глазурь – 1,5 ст. сахара смешать с 3-мя, 4-мя ложками какао, добавить 4 ст. ложки молока. Всё варить на медленном огне 20-30 мин. В конце варки добавить сливочное масло.



Прислала ОЛЯ.

г. Шумерля.

ш	й	ө	к	ш	е	с	р	у	р	у	н	я	и	л	л	э	ч	у	я	ф	н	а
ь	ы	л	ы	р	о	о	д	ы	м	э	р	е	р	г	и	о	х	ч	д	а	й	
б	л	п	ө	я	т	й	г	э	т	ь	х	а	л	к	р	р	ы	ч	к	ы	н	
ю	а	х	р	е	а	и	д	п	г	о	к	м	я	п	ы	н	к	а	к	г	н	
т	с	а	п	р	ш	л	ч	у	э	и	ч	э	о	ы	ы	м	ш	о	г	ө	ж	
э	и	т	ь	б	ю	а	п	э	к	н	в	ы	р	т	к	м	а	п	г	й	л	
с	н	г	ш	з	х	ь	а	я	м	ы	в	ш	з	х	о	о	я	с	р	э	а	
п	р	о	л	д	ж	м	я	ч	с	й	р	г	ы	й	ы	с	р	и	г	ь	н	



Для тех, кто любит татарский язык

Поставь. 3-й период. 1. Значит 2. Голубь 3. Сколько 4. Плачет 5. Шерсть 6. Луч. 7. Имя мальчика.

Чуваш Республикасы. Батыр район, Озун Куак авылы

АШЫГУ - АХМАКЛЫК, КИЧЕГУ - УШӘНЛЕК

Сүз хоккейы

Тәнзилә һәм Рәзинә

Переведите слова на татарский язык

- 1-й период. 1. Чувствительный 2. Разрешение 3. Знакома 4. Имя мальчика 5. Дикий 6. Мягкий 7. Горячий 8. Имя девочки 9. Литература 10. Гора 11. Стрела 12. Сочинение 13. Золотой 14. Почему 15. Имя мальчика 16. Просьба 17. Такой 18. Беги 19. Имя девочки 20. То есть 21. Родина 22. Лилия 23. Дождь 24. Согласна 25. Хлеба

- 2-й период. 1. Гости 2. Порусски 3. Лошадь 4. Быстрый 5. Имя девочки 6. Горе 7. Камень 8. Стихотворение 9. Спасибо 10. Спокойно 11. Цветок 12. Одевай 13. Хлеб 14. Сито 15. Коино

Тәнзилә ШАМИОНОВА.

Чуваш Республикасы. Батыр район, Озун Куак авылы

СЛОВЕСНЬ

ETNNEOOERIAAOAEUTONI
XISHEORAAZIEROTSETT
HATTEGIUOYSGKTSLVRI
IBGINAMENVELOPESDFL
BEDEGLNYELNAIANONAUE

Переведите слова на английский язык.

- 1-й период:
1. Открытка.
2. Обед.

3. Королевский.
4. Смех.
5. Сердце.

6. Путешествие.
7. Кролик.
8. Чай.
9. Котелок.

10. Каждый.
11. Дом.
12. Есть.

13. Карман.
14. Рассказывать.
15. Ложь.

- 2-й период:
1. Лес.

5. Лекарство.
6. Правительство.
7. Телефон.
8. Экспонат.
9. Театр.
10. Вход, въезд.
11. Да.
12. Сын.
13. Никакой.
14. Или.

Аня ЛЕВИНА.
Саратовская область, п. Аткарск

опоемпомишавтанаркәмәшчоещәкп
нернренноуьолалхасаеунәинаоуе
опиәмпоембьлинкелмеаумднноррл
неснйеннруьлеакчлашакоарайекл
псеапәемкндлноеиубналчокоарав
пунәрпнмәсиолалнасаеуньииаосекв
япоевпаемкьтин вырәсмдбнорллка
пяннрәрәнуелаа әбухкуарийеулкк
тнооидчоиаарелфлрьлйеррйәнрамак
оопоемаоемсндисоелубнакәокаарпо
ntenнрмннруәолаашатанәрухисосен
оаоемеоемкьринкелмеаумдоттрлл
немнррннруелаакчәбухкоардреул
поеапиемкндинсәраноедрокарпв
неннскннруелеакчәбухкоардреул
поемпоемкндиноелубнакчокоарпв

«Арианна»

тата «Лиана»
сәмах футболә

1-мәш тапхәр:

әшәнче турттарса

килещә.

8. Тирәк-чашәк.
9. Уйәх ячә.
10. Халәх.
11. Килти чәр чун.

Туслә урам

Пирән урам пысәк мар.
Пиләк сәмье пурнатә унта.
Пиләк сәмье хушшинче
Туслә пурнатпәр пуринпе.



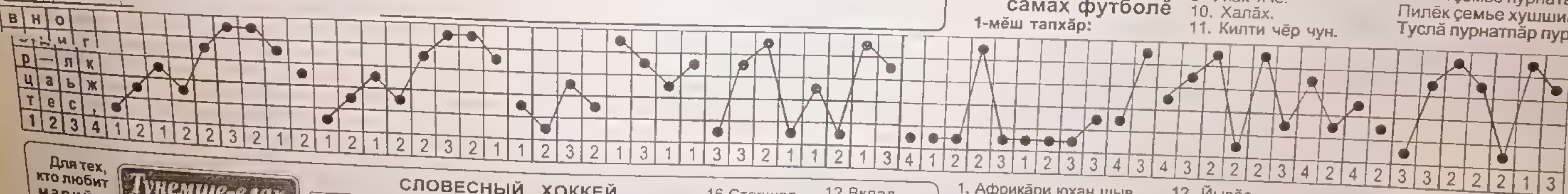
Тонавтницят Тонафнихть

Для тех, кто любит мордовский язык

В диаграмме читается пословица на мордовском (эрзя) языке.

А. Н. КУМАКШЕВ.

Чувашия, Порецкий район, с Напольное (Алвеле)



Для тех, кто любит марийский язык

Тунемше-влак Тыменыйвлә

«САША» И «ВЛАД»

Переведите слова на марийский язык.
1-й период:
1. Бегать.
2. Червь.

6. Сердце.
7. Ветер.
8. Время.
9. Бабушка.
10. Штаны.
11. Расширяет.
12. Яд.
13. Почва.
14. Тело.
15. Рожь.



«Школьные постарше» №32 (104);
28 августа - 4 сентября 2001г

СЛОВЕСНЫЙ ХОККЕЙ

с ь к у л б т э ф с ц с ь д э ь ц ф
э ц а б у а р в б м ш а т ш ы р о ш
е т с и т с о д а а ц и а у ч ш а а
м ь и б з ы п б к ж б ж к к о р ц л
ы с т ц л ы к а ь р р в ь ш а б о
ж к а е д б о о у с д у е я у й
в в б с м р к к ж м к б р ь а д
у о ч ц з ы у в ы ц а а б о а в
д е н е д ь б р ь м л л ш р к б д а
б м с а н ь з ы д з а б а о д ь л ц
с ц н а г р а м ц л е к л э л а э
ф д ш а ж ы г р ы ш а н а м л о ж м

16. Старшая сестра.
17. Критика.
18. Тепло.

2-й период:

1. Видеть.
2. Вязь.
3. Яблоко.
4. Мерин.
5. Милый, дорогой.
6. Выходи.
7. Совет.
8. Улыбаться.
9. Вилы.
10. Век.
11. Меткий.

12. Вклад.
13. Землянка.
14. Мгновение.

3-й период:

1. Связь.
2. Яма.
3. Озеро.
4. Русский.
5. Два.
6. Огонь.
7. Вынеси.
8. Вечер.
9. Хватит.
10. Цена.

Вероника ПИРОГОВА.
Марий Эл, Куженер район, Ружбеляк.

1. Африкәри юхан шыв.
2. Килти чәр чун.
3. Хәр ача ячә.
4. Чечек.
5. Музыка инструменчә.
6. Уйәх ячә.
7. Тәс.
8. Вәсен кайәк.
9. Хурт-капшанкә.
10. Иывәс.
11. Улталакан сын.

- 2-мәш тапхәр:
1. Шкул хатәрә.
2. Арсын ача ячә.
3. Килти кайәк-кәшәк.
4. Сынна вәлерекен «эмөл».

5. Хурт-капшанкә.
6. Атте...
7. Сәрана е пылак шыва лавккана мән

12. Иывәс.
13. Хәр ача ячә.
14. ... тата сисәм.
15. Сырла.
16. Шәшкә симәсә.
17. Кәрпе.
18. Савәт...

19. Авалхи ҫынсем саванта хайсен япалисене хунә.
20. Тип сәр (материк)
21. ... кәперә.
22. Хәр ача ячә.
23. Вәл санән, анчах унна ытларах ыттисем уса кураçсә.

Таня КУЗЬМИНА.

Чаваш ен, Патәръял район, Пүртлә.

Хуйхә пулсассән пәрин
Хуйхәратпәр пиләк кил.
Саванәс пулсан пәрин,
Пурте савнаçлә элпир.

Күршәсемпе саванса
Пурәнмашкән пит аван.
Саванса пурнар, туссем,
Яланах пәр-пәринпе!

Аня.
Чаваш ен,
Эләк район,
Тават.



Для тех, кто любит чувашский язык

♥Милая Натулька! Главное не отчаиваться, ведь ты будешь встречать новое тысячелетие не одна, а с сыном. Ты правильно сделала, что не поменяла своего человечка на того, кто испортит совесть, я согласна — мужчины глупые овцы.

Хочу пожелать тебе и твоему мальчугану счастья, любви и удачи. Держись! Ты ещё встретишь по-настоящему достойного человека. Ты ещё будешь счастлива.

А если твой бывший не вспомнит о тебе, ничего, у тебя есть сын. У тебя есть цель, живи ради него. Когда-нибудь блудный отец вернётся. Верь, если хочешь.

Донна, милая Донна!

Я понимаю, что «богатые тоже плачут», но твоя история просто шокировала меня. Если Саша сын лучшего друга твоего отца, это ещё не значит, что тебя, свободного человека можно заставить связать жизнь с ним!

Саша — настоящий подлец! Как он мог так тебя обмануть? Он ведь сломал твою жизнь!

Донночка, побыстрее скажи все Косте, если ты его любишь и жёпаешь ему счастья.

Главное, не отчаивайся, не падай духом! Если верить во всё хорошее, то беда больше не появится под твоими окнами. Верь, что счастье придёт, верь и всё будет хорошо.

СНЕЖИНКА.

♥Привет, островитяне! Вам не надоело плакать из-за глупостей? Вы бы обернулись, посмотрели вокруг себя, вот это всё и есть настоящее горе. Горе в том, что у человека нет родителей, он не может найти работу, он бомж, беден. А вы все называете свои глупые мысли горем. Надеюсь, что вы одумаетесь.

Но хочу немного помочь Фиалке №45 (69). Мне кажется, что ты напрасно думаешь, что он бросит тебя. Если он любит тебя, то он поверит тебе и простит. А кончать жизнь самоубийством ни в каком случае нельзя. Тем более ты пишешь, что тебе 18 лет, потому что не даром пишет Зеленоглазая №45 (69), что в 17-18 лет — любовь прекрасна. Надеюсь, что ты поверишь мне и не покончишь с жизнью. Удачи тебе.

ОБЫКНОВЕННАЯ.

♥Привет всем, кто на данный момент читает моё послание. Я не буду жаловаться, не буду просить помощи, а просто выскажу то, что уже давно в моей душе. Меня зовут Олеся, мне 15 лет. Я очень симпатичная девчонка. Многие предлагали мне дружбу, признавались мне в любви, но я всегда всех от себя отталкивала (даже тех, кто мне нравился). После того, как я отталкиваю всех от себя, то я сильно на себя обижаюсь. Мне кажется, что во мне или какой-то инстинкт самосохранения, или какая-то гордость (скорее всего этот вариант, так я знаю, что гордости во мне много). Никто из тех парней, которые ко мне подходили, не подходил ко мне второй раз (и правильно, что это так). Я не умею общаться с парнями, я не могу понять, что они чувствуют. Я высказала свои мысли, надеюсь, что вы сможете понять меня.

это настоящий пацан, то он не посмотрит даже на эту девчонку, зачем испытывать к ней какое-то чувство, тем более ненависть. И вообще, какая девчонка сначала заманивает пацана, а затем бросит? По моему, только большая дура. А насчёт того пацана, который остался у тебя в Чебоксарах, забудь про него, если ты только уверена в том, что он тебя любит. Спорю на что угодно, что у него там есть девчонка, причем все такие же симпатичные, как ты.

Фиалка №45. Дорогая фиалочка! Я очень тебя понимаю, пойми, если он любит, он тебя простит. Все мы делаем ошибки, и не надо из-за этого кончать жизнь самоубийством, если он тебя любит, он тоже покончит с жизнью. Тебе его не жалко? Мне — очень. Так что сразу говори ему правду, её не скрывать, я уверена, что ты ещё напишешь сюда письмо, что у вас всё хорошо, и вы скоро поженитесь. Не стоит лишать его и себя счастья. Будь счастлива!

Данила №44. Всё, что я хочу тебе посоветовать — живи! Мой друг тоже втянулся, но он встретил 15-летнюю девчонку и у них всё уже хорошо. Ради любви он бросил наркотики.

Уверена, что ты вполне симпатный, ты ещё найдёшь своё место в жизни! Живи!

Розовый Слоник №43. Милая лешбьяночка, возможно ты ещё в таком мире. Поверь, на этой земле ты не одна такая. Не надо из-за подружки кончать жизнь самоубийством. Ева же ещё живёт! Да таких примеров полно! Желаю тебе добиться очень много в жизни. Уверена, после этого вокруг тебя будут виться только девушки. А твоя подружка — просто грязная свинья, посмотри ты на неё лет через 50 и на себя. У неё муж — алкаш и дети разгильдяи. Короче, из неё получится замечательная сплетница и стерва, а ты, ты будешь ходить с будущей подружкой, и никто тебя в этом не упрекнёт, не то время уже будет. Будь счастлива!

Влюблённая №43. Я рада за тебя! Моя тётя вышла замуж в 36 лет и теперь у неё есть малыш. Здорово?! Тебе только 20 лет. Будь поуверенней! KISS LOVE.

♥Привет всем читателям этой замечательной, хоть и печальной рубрики «Остров невезения?!».

Пишу сюда я впервые, и для начала хочу обратиться к Вам, пацаны и девчонки! Если вас заинтересует моя история, пожалуйста, напишите, помогите мне!

Началось все с прошлого учебного года. Я училась тогда в восьмом классе, а он в параллельном. Как-то я заметила взгляд прохожего на перемене. Я посмотрела в его сторону и увидела Его. Я и до этого Его замечала, и Он мне нравился. Наступили летние кани-

и я хочу поговорить с вами по душам. Меня зовут Евгения. Меня волнует один человек, который значит для меня всё. Он и свежий воздух, которым я дышу, и чистая вода, которую я пью... Его зовут Лёша. Много я пережила, но такое со мной впервые, уже больше года я мучаюсь и жду, может он опомнится и вернётся ко мне. Целое лето я провела с ним, мы отлично проводили время, гуляли по парку, целовались, обнимались, говорили друг другу красивые слова, не раз встречали рассвет, сидя в обнимку на скамье... Но в один ужасный день мы с ним расстались. Не сказав ничего, он ушёл от меня. В этот тяжёлый период моей единственной подружкой была подушка, много ночей я провела в слезах. В толпе я кажусь весёлой, но глаза мои грустят, грустят о нём. Когда я остаюсь одна, меня гложет тоска и одиночество. Я стараюсь его забыть, но каждая попытка неудачна. Я всегда иду его в толпе, будто он здесь, в моём мире, где живу я мечтаю и жду его. Я слишком сильно его люблю и не могу справиться с этим чувством. С каждым днём, неделей, месяцем моя любовь растёт к нему. Без него моя жизнь стала пустой и одинокой. Раньше, до знакомства с Лёшей, я была совершенно иным человеком: жизнерадостным и общительным. А сейчас? Сейчас от этой жизнерадостной девчонки ничего не осталось. Иногда мне хочется наплевать на всё и дать волю чувствам, но я не хочу, чтобы он видел, как

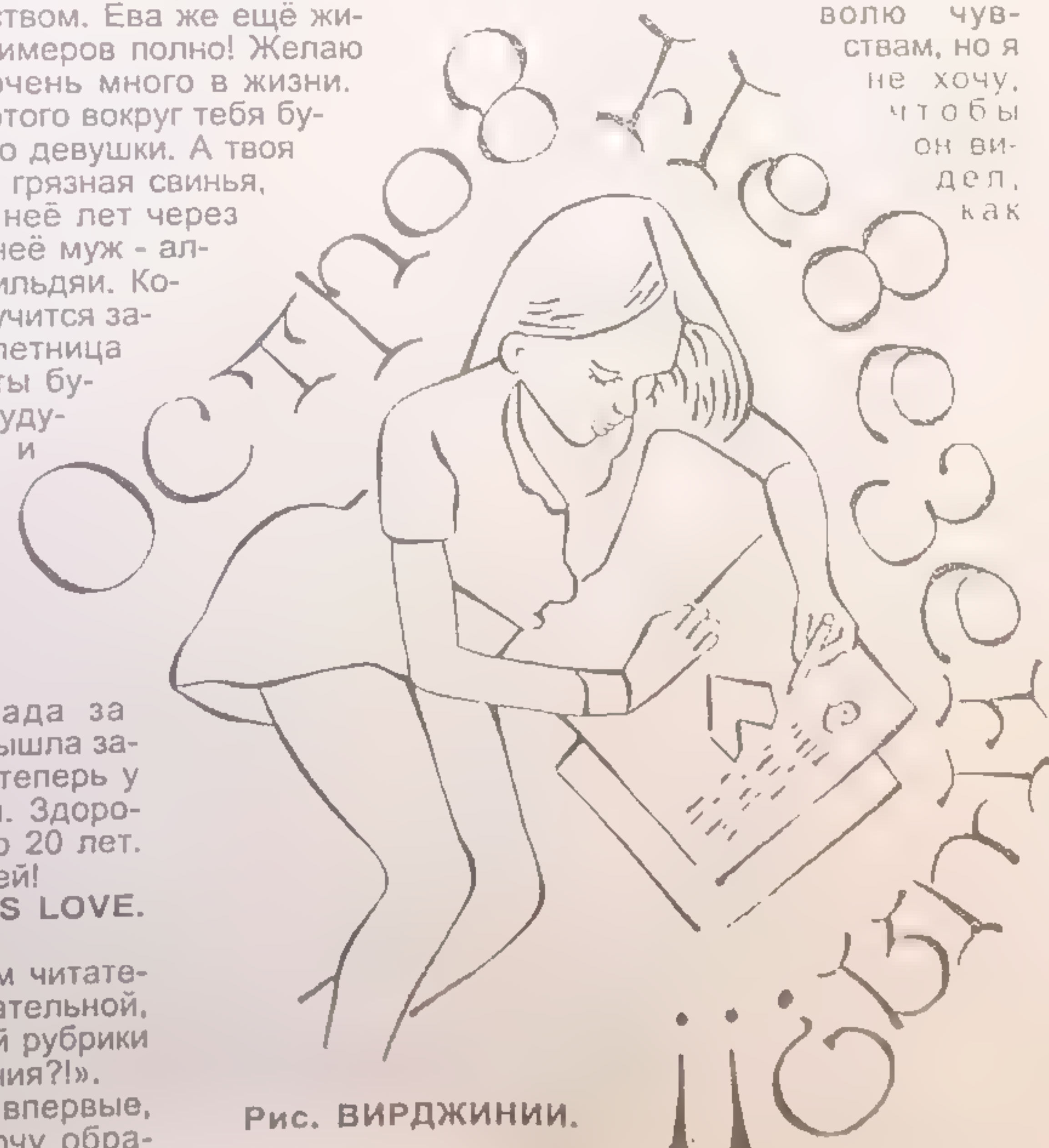


Рис. ВИРДЖИНИИ.

страдаю. После того, как он со мной обошёлся, я должна его ненавидеть, но я его люблю, да, по-настоящему люблю. Он для меня — всё. Забыть его так же невозможно, как дышать без кислорода. Когда я вижу его и слышу его голос, на глаза наворачиваются слезы. Когда он рядом, я забываю обо всём на свете и ничего не замечаю вокруг. Я устала от такой жизни, мне

не мама с бабушкой, то я бы давно покончила жизнь самоубийством. Я ходила к нему, унижалась, просила вернуться, но он не желал со мной разговаривать. Я потеряла всех друзей и подруг, у меня есть подруга, но она меня не понимает. Но эта была не единственная потеря. Через два месяца умерла моя дочка, она была моим единственным утешением, врачи сразу сказали, что она слабая и ей нужна забота и внимание. И я уделяла ей много внимания и любви. Я отдавала ей всю любовь, которая оставалась от моего разбитого сердца. А ещё через два месяца умерла моя мама (ее сбивла машина). Я осталась жить с бабушкой, мне не хватает любви Рустама, его ласки, обворожительной улыбки. Я его очень-очень люблю. Я потеряла всё дорогое, что у меня было. Помогите мне, я не знаю, что случилось с Рустамом. Может он сломался, потому что многие хотели нас разлучить. Я сейчас не учусь, и как мне сказали, Рустам тоже сейчас никуда не ходит. Только не надо просить меня забыть его, это не получится. Я не могу без него жить. Помогите мне его вернуть. Напишите мне приворот сильный, проверенный временем, вы же знаете какой-нибудь! Если у меня не будет Рустама, то я умру! Я ещё хочу обратиться к одной девчонке (Луиза, № 39 (63)), она писала про какой-то слиток, с помощью которого она приворожила пацана. Если тебе не трудно, напиши.

НАСТЯ.

♥ЗАГОВОР ДЛЯ КРАСЫ

Поставь средства для красоты своей и пользуйся ими в тайне и одиночестве. Чтоб избежать сглаза, подсмеивания. Изготовленные, тобой снадобья для красоты — это ещё половина дела. Надо наделить эти снадобья энергетической молодильной силой, которую чуяли наши прабабушки, то есть вдохнуть в них своё желание, шёпотом: «Сила земная, сила царская! Коснётся меня — не губи, а люби! Дай красоты бесконечной, молодости вечной!». Тогда увидишь — года для твоего лица замедлятся, подружки удивятся. Духовная чистота и красота лица неразделимы.

Кристина Н.

♥Приветик, хэллоу, гутен таг, здравствуйте и т. д. Меня зовут Жуана. Мне 17 лет, а подруге 18. У нас произошла такая история. Как-то мы влюбились в одного пацана. Звали его Хуан-Педро. Она знала, что я его люблю, и я тоже знала, что она любит. Однажды он пригласил нас на дачу. Мы конечно удивились, кто это зимой по дачам ходит? Но согласились. А зря. В эту ночь мы (я, подружка и он) сильно напились. Он начал к нам приставать. И закончилось это тем, что он в одну ночь переспал с двумя девушками. И мы обе забеременели. Это ведь аборт сделать сможем, но подружка говорит, что первую беременность прерывать нельзя, потом больше рожать не сможешь. Мы с Хуаном-Педро даже советовались, но и он в сломанном состоянии. Представляете, что он сделал? «Договорился» с врачом, чтобы он

всё погрузиться в учёбу. И ещё будь ласка! Устрой так, чтобы для этой компании не оставалось времени!

Александр. № 44 (68) 2000 г. Ты прав насчёт Джона, присоединяюсь к твоему мнению, между прочим, я тоже читаю книгу Деяна К. Хорошая книга! И любовь бы такая.

Малютка, № 44 (68). Расскажи обо всём отцу, если не находишь точки соприкосновения с матерью. И ещё в такие, старайся учиться лучше.

КАТТИ.

г. Чебоксары.

♥Пишет вам девушка по имени Изабелла. За последнее время я стала постоянной читательницей этой рубрики. Поняла, что я одна из вас. Я хочу поведать вам, милые девчонки и парни, свою историю, с которой мне без вас никак не справиться.

Всё началось в школе, был «Осенний бал». В этот же вечер у одного парня из нашего посёлка была вечеринка, его провожали в армию. После бала мы с одноклассницами пошли на его вечеринку, а моя подружка не пошла с нами и зашла домой. На вечеринке к одной из моих одноклассниц стал приставать один парень, который хотел взять её с собой в соседний город. А она (Полина) говорит, что поедет только тогда, когда я поеду. Я не хотела ехать с ними и придумывала всякие причины, но они силой затолкнули меня в машину. В машине было ещё два парня из нашего посёлка и одна девушка, которую я раньше не видела. Приехали в город, потом зашли в бар. Парни купили пиво, вино, шоколадки и стали пить, но и нас стали тоже уговаривать. Они говорили, что если мы не будем пить, то для нас же будет хуже. Мы выпили, после вина они купили водку и эту пришлось тоже выпить. Девушка, которую я не знала, наверное привыкла к спиртному. Она была совершенно трезвая. А мы с Полиной никогда раньше не пили, и поэтому мы еле держались на ногах. Но Полина всё время плакала, кричала на парней, разбивала пустые бутылки.

Потом один из парней проводил незнакомую девушку куда-то, и мы: трое парней и я с Полиной поехали в посёлок. У окраины села мы остановились. Я с парнем вышла из машины и пошла куда-то, другой парень сказал, что пошёл домой. В машине остались только Полина и парень. Я не знаю, что у них там было, но я после этой ночи избавилась от девственности.

Домой я пришла только в 3 ч 30 мин. Меня ждали мама и сестра. Когда я вошла в дом, мне пришлось рассказать маме о том, что со мной произошло. Но я не рассказала, что меня лишили девственности и, что много пила. Мама всё равно узнала, что я пила.

Самое страшное было впереди. Полина в школе распускала слухи обо мне о том, что я не девственница. Она говорила, что в эту ночь у меня было двое парней. Я могла довериться своей лучшей подружке и рассказать ей всё, что произошло, но она не могла понять, что я не могла даже подумать о таком. Я никогда не смогу забыть эту ночь.

Он знает в каком районе я учусь, но не знает в каком училище. Но сказал, если нужно, то все равно меня найдет где я учусь и мне придется уйти с училища, так как там не смогу учиться. Говорит «Ты же не хочешь, чтобы мы к тебе приехали в училище и увезли?» Он мне может испортить всю жизнь окончательно. Хотя он мне ее уже испортил. Да, я его боюсь. Боюсь его встретить, боюсь, что он заставит ехать к нему. Но все равно я с ним когда-нибудь встречу, это неизбежно. Меня так унижали и оскорбляли, что мне не хочется об этом вспоминать. Я их за это ненавижу, меня переполняет боль ненависти. Конечно я в чем-то сама виновата, моей ошибкой было то, что не надо было ехать к нему, но прошлого не вернуть, не исправить и уже поздно сожалеть о прошлом. Я понимаю, что всю жизнь это продолжаться не может. И что-то должно будет случиться. Выход из этой ситуации один, я решила, что если он еще раз попытается ко мне пристать, я его зарежу. Я буду носить с собой нож. Я доведена до такого состояния, что я на это решусь. Больше я не могу терпеть это. Вечно бояться его увидеть. Я терпела семь с лишним месяцев, больше я так не могу. Только надо меня сильно осудить, я сама знаю, что виновата. Мне сейчас нужно не ваше осуждение, а советы, ваше понимание и участие в моей дальнейшей жизни. Ведь от моего действия будет зависеть вся моя жизнь. Не осуждайте меня одну с моими мыслями, постарайтесь меня понять. Поддержите меня в трудный период моей жизни. надеюсь на вашу помощь и понимание.

♥ Прочитав № 45 (69) рубрику «Остров Невезения?!». Мы хотели бы обратиться к Регине (Чувашия, Вурнарский район). С тем, как ты высказалась и написала, мы с тобой полностью согласны. Умница! Такой рассудительной встречаемся первый раз. Желаем тебе:

Радости, добра,
Улыбок, нежности, тепла.
Здоровой будь, почаще смейся,
На всё хорошее надейся.
Злым языкам не попадайся,
Себя в обиду не давай.
Не падай духом никогда,
Люби всегда, свои года!

Братья А и Ю.

г. Звенигово, СШ № 3.

хочу высказать то, что накопилось в моей душе. Сейчас мне очень тяжело думать о тебе, мои мысли о тебе. Но как не думать о тебе, я не знаю. Тяжело без тебя но скоро увижу опять. Но потом больно думать, страдать. Зачем? Как люблю мой «котик», что делаешь? Люблю ли ты обо мне, скучаешь ли? Нет, а может быть и да. Для меня это важно, мне знаки внимания, чтобы я была, зачем, чтобы я страдала, чтобы ты догадываешься-

Розовый слоник. № 43 (67) Умирать не надо! Жить хорошо (иногда)! Многие девушки живут как и ты. Но ведь живут, может им тоже сначала было тяжело, но они все вытерпели, твоя подруга (вернее бывшая подружка) просто дрянь. Ну ладно, её ещё можно понять, что она отвергла твою любовь. Но зачем рассказывать о том, что ты такая, какая есть. Ты же не виновата, что любишь девушек. Тебя так устроила природа. И вообще, это твоё личное дело, кого ты любишь, парней или кого-то ещё. Лично я бы ей после такого сильно-сильно набила и расцарапала её личико (хотя за то, что она все разболтала).

Несчастная, № 43 (67). Двух моих друзей тоже изнасиловали. Сначала их напоили, потом изнасиловали их же друзья. Но они живут и ходят на те же дискотеки, иногда встречают тех же парней. Правда, они их боятся. А куда деваться? Не умирать же теперь из-за каких-то придурков! Может тебе поговорить с кем-то из взрослых (тетей, старшей сестрой).

GATA,

Этот стихотворение я посвящаю тебе:
Мы с тобой повстречались
случайно,

И не думала я тогда,
Что та встреча, как тысяча многих
Дорога для меня.

Наташе №48 (72). Наташка! В чем же причина этих катастроф и бурь? Почему тебе мешают дружить с Сашкой? Он что, плохой пацан и наоборот, настолько хорош, что другие хотят дружить с ним? Ты не обращай такого внимания на эти слова, да к тому же, если только тетя мешает вам, то тут, не то, что может мама Ты ее не слушай! Кто она такая?! Тебе же везет, он твой Сашка, с тобой, он тебя любит и оберегает Ты же делаешь хуже этими своими выходками и себе, и ему. Будь сдержаннее и смотри на все трезво, если не хочешь потерять Сашу Ведь ты, его можешь потерять не из-за тети, а за свою слабую душу Живи, люби и будь любимой! «Все будет хорошо!» - как сказал твой Сашка!

Я решил написать Киске №48 (72). Ты очень верно думаешь, и я согласен с тобой. Я бы очень хотел с тобой переписываться. Ты сообщи, пожалуйста, свой адрес в эту замечательную рубрику а потом я тебе напишу.

ДЖЕК.

Рис. Насти Дерендяевой.
Марий Эл, дер. Абанур.

ОСТРОВ
НЕВЕЗЕНИЯ

Я бы хотел обратиться к девушке под псевдонимом «Любвишная» №23 (47). Мне тебя жалко, прочитав твоё письмо, меня можно сказать чуть на слёзы не пробило. А «Мрамор» правильно говорит, чтобы сделать аборт, помочь тебе, но я не знаю, как с тобой связаться, оставь свой адрес.

♥ Здравствуйте, «островитяне»! Меня зовут Оля, но, близкие мне люди называют меня «Пупсиком». Мне 17 лет. Я не хочу жаловаться, я просто хочу рассказать вам свою историю. Вы вот все пишете «кто-то кого-то бросил», «ходит и не смотрит». А нам пришлось расстаться и мы больше никогда не увидимся.

Как-то ему позвонили, он очень расстроился и быстро уехал. Не знаю, что там произошло (мне до сих пор не говорят), но Хасана убили. Когда я об этом узнала, я не знала, что сделать, чтобы быть с ним: повеситься, застрелиться или ещё что-нибудь. Прошло два месяца после его смерти, а я до сих пор не могу прийти в себя. У меня ничего не осталось после него. Машина, мобильник, квартира, шмотки — это не память, это просто вещи. Я до сих пор виню себя в смерти ребёнка, он бы уже родился, а сейчас у меня нет ничего. Я одна, совсем одна. Я до сих пор не знаю, за что меня так карает Бог.

П.С. Если кто-то хочет написать мне, пишите в рубрику «Остров невезения?».

P.S. Ты мне очень понравилась «г
точка дружбы» и я желаю тебе удачи
во всем!

♥Здравствуйте, газета «Школьные постарше» и ее читатели! Вот читаю «Остров невезения?!» и мне кажется, что проблемы, волнующие других, касаются и меня тоже. Я тоже хочу поделиться со своими. Мне 16 лет. У меня тоже, как и у всех, та же история. Я любила одного парня из нашей школы. Он на год меня младше. Но ведь сердцу не прикажешь. Но он со мной не разговаривал. Потом в 1999 году мы с ним подружились, стали друзьями. Но я его любила и думала, что он меня тоже. Но летом, ко мне приехала подруга, и он стал разговаривать с ней, а я страдала. Она уехала. И вот в этом году я летом, в один вечер, вышла в клуб. И мы - он, я и моя подруга пошли гулять. В общем, он в этот вечер проводил меня, и мы с ним долго сидели у дома. Он стал ко мне каждый день приходить. Мы с ним ходили долго - до 2-х месяцев. Но я уехала в город к сестре. И жила там один месяц. Я каждый день мечтала о нем, представляла нашу встречу, рвалась домой. И вот настал тот день, когда я поехала домой. Мы вышли в клуб, и он пришёл и подошел и сказал: «Привет». Но он был пьяный, я с ним не разговаривала и мы перестали дружить. Но разговаривали. Я его очень сильно люблю и любила. Я его в школе каждый день видела, но он сначала со мной заигрывал. И я вскоре узнала, что он дружит с другой девочкой. Я так страдала, я, что только ни делала, чтобы заново он стал со мной ходить, но всё бесполезно. Сейчас они не ходят. И недавно я поговорила с ним, и призналась, что люблю его. Он сказал, что никогда не забудет этого. Но что любит меня, он не намерен. Потом мы с ним потанцевали вальс, проводил меня домой. Вообще ухаживал за мной. И в школе говорил «привет». Но он со мной не ходит, не знаю, что нужно делать? Что сделать, чтобы он меня полюбил, я знаю, что я ему нравлюсь, но я хочу, чтобы он меня полюбил. Может кто-то испытал это и может мне что-нибудь посоветовать. Я надеюсь, что кто-нибудь меня поймет и даст совет. Я очень жду ваших строк в этой рубрике. Кто хочет переписываться со мной или дать совет, по письму то напишите свой адрес в газету.

P.S. Парни, почему вы редко пишите в эту рубрику. Неужели в жизни только у девочек проблемы?

♥ Здравствуй, «Розовый Слоник»!
Я пишу тебе это письмо, надеюсь, ты
его прочитаешь

...иногда какого-то слитка. Напиши, пожалуйста, подробнее об этом. Если хочешь конечно, а если нет, то я не оби-

Хочу высказать то, что накопилось в моей душе. Сейчас мне очень тяжело, опять мои мысли о тебе. Но как не думать о тебе, я не знаю. Тяжело без тебя, но скоро увижу опять. Но потом вновь думать, страдать. Зачем? Как живешь, мой «котик», что делаешь? Думаешь ли ты обо мне, скучаешь ли? Думаю, что нет, а может быть и да. Для чего оказываешь мне знаки внимания, подарил цветок, зачем, чтобы я страдала? Мне кажется, ты догадываешься о моих чувствах, скажи да или нет. Надоела эта неопределенность. Милый, ты мне очень нравишься, я тебя очень сильно люблю. Я не буду за тобой бегать, надоедать тебе, к чему. Как можно тебя любить 5 лет, скажи?

Он меня не даст в обиду, горой за меня. Но что мне делать? Забыть его, но как? Говорят: «Время — лечит», но сколько ещё ждать? Его я вижу очень часто, как же не думать о нём? «Малыш», я знаю, ты не останешься один, такой красивый парень, и один, вокруг тебя много красивых девчонок. Они тебя не отпустят. Я знаю, если у меня проблемы, ты их кинешь и придешь ко мне на помощь. Девчонки, не бегите за парнем, если даже очень любите его. Девчонки, если вы хотите забыть парня, то это возможно сделать. Просто не по-дайтесь ему на глаза и вы начнете забывать о нём. Но это будет не сразу, а потихонечку. Однажды я тебя не видела 5 месяцев и начала забывать, но потом увидела и снова растаяла. Как мне его забыть, подскажите.

КСЮХА.

♥ Хочу обратиться к SOS, № 43 (67). Знаешь! Моя мать меня и похуже называла! И практически за то же самое, что и тебя. А тебя мать называла «уродкой». И подруги настоящей у меня тоже нет. Ну, правда с пацанами я общаюсь, но друга у меня нет. Был один, с которым я прикалывалась, но его забрали в армию. И ещё! Я его люблю! Я не знаю, что мне делать. Как я проживу без него два года?! Он сказал, что ненавидит писать письма и он не знает, что я его люблю. Что мне делать? Не знаю, напишет ли он мне. SOS, не расстраивайся! Когда-нибудь всё будет ништяк, надо только ждать и верить. Что и мне не помешало бы.

Ну вот. Не хотела писать о своей проблеме, но слова как-то сами собой полились. У меня есть ещё одна проблема. У моей подруги есть друг. Мы всегда гуляем вместе втроём. Но однажды решили взять с собой мою одноклассницу. И вот после этого дня этот парень гуляет с моей одноклассницей. Но ещё и со своей подругой. Я всё про него знаю. Он меня просил не говорить его подруге. Он гуляет с обеими. А мне что делать? Ведь подругу жалко, до боли за неё обидно. А однокласснице этот парень даже не нужен, она просто

...он светил фарам. Но я не обращала на него внимания за это, я караю себя и по сей день. Теперь он дружит с другой и дружат они почти год. Я же дружила с его родным братом, он очень ревнивый и даже угрожал ему. И ещё я дружила с его лучшим другом, они меня любили, а я их нет. Я хочу обратиться к Коле, почему ты не видишь как я тебя люблю? Брось свою девчонку, я знаю ты её не любишь, вернись ко мне, я тебя всегда жду.

Это стихотворение я посвящаю тебе: Мы с тобой повстречались

случайно, И не думала я тогда, Что та встреча, как тысяча многих Будет так дорога для меня. Не забыть мне тот вечер, Когда повстречалась с тобой. Где я нашла своё счастье. Милый, желанный мой. Любовь от тебя не скрывала, Просто глупой девчонкой была. Той одним лишь мечтала, Лишь тебя каждый вечер ждала Ты, дорогой мой парнишка, Может обойдешь стороной. Я люблю тебя слышишь,

малышка, Буду счастлива только с тобой. АНЮТА, 15 лет.

г. Саранск

♥ Привет! Теперь настала и моя очередь оказаться на этом островке разбитых сердец!

Начну своё письмо с того, что однажды я заметила, что нравлюсь одному парню из нашего села. Он мне делал комплименты, заигрывал со мной и даже было признанся, хотя и как-то неуверенно, в любви. Он сказал, что сам не знает, почему влюблён в меня, то есть даже не влюблён, а почему любит меня. Ведь эти два слова «любовь» и «влюблённость» совсем разные вещи. Так вот оказалось, что у него есть другая девчонка. При ней он танцевал со мной на дискотеках, подходил и разговаривал. Раньше он меня совсем не интересовал, но после его признаний я поняла: «Я его люблю, люблю, люблю!!!». Но он в отношениях со мной непостоянен, он то открыто перед всеми обнимает меня, то и вовсе делает вид, что я для него пустое место. После нескольких таких изменений я стала серьёзной: когда он вновь ко мне пристаёт, я не отвечаю ему тем же, как делала раньше. Последний раз, когда он хотел со мной о чём-то поговорить я просто ушла, да к тому же у меня была причина на это, я очень спешила. Он что-то прокричал вслед, но я не поняла, я просто хотела забыться. После этого он не подходит ко мне, не разговаривает. Он гуляет со своей девчонкой, целует её при мне, обнимает, но... Я же вижу, что он что-то ко мне испытывает, но что именно, я никак не могу понять. Нет, это вовсе не физическое влечение, это что-то другое! Девчонки, милые, помогите мне! Вообще я сильная характером, я не рыдаю в подушку, но внутри у меня всё разрывается, и никто не знает о моей любви к нему.

На дискотеках, он сейчас проходит мимо меня, там, где я танцую, хотя есть и другие свободные места, чего он хо-



час читает эту рубрику

Я бы хотел обратиться к девушке под псевдонимом «Любимая» №23 (47). Мне тебя жалко, прочитав твоё письмо, меня можно сказать чуть на слёзы не пробило. А «Мрамор» правильно говорит, чтобы сделать аборт, надо быть не человеком. Я бы хотел помочь тебе, но я не знаю, как с тобой связаться, оставь свой адрес в газете или назначь встречу (только опиши, как ты будешь выглядеть). А тот, кто это сделал, недостоин, чтобы его называли Человеком. Он, наверное «Дарвина» не читал, хотя больше похоже на его теорию. Так, что ответь на мое письмо.

И ещё, я обращаюсь ко многим девчонкам, которые сюда пишут. Вы хоть сами читаете, что вы пишете или нет. Это же полный дурдом, со смеху можно умереть. Какая может быть любовь в 13 лет. Вот вы пишете, какие мы плохие, а на себя вы со стороны смотрели, вы ещё хуже, чем мы (это не про всех сказано). Такие приколы можно «Задорнову» послать, чтобы он их на сцене прочитал. Пример, я его любила, а он меня нет, хотя мы не знакомы и я его до сих пор люблю, но мы ещё не познакомились. И вообще по себе людей не судят. Люди, прикиньте такую ситуацию. Лично я сидел в тюрьме за убийство, а сел я по вине девчонки. Шли мы с ней, гуляли, никому не мешали. Навстречу пятеро пьяных парней, остановили нас и один говорит: «Мы попользуемся твоей девчонкой, а потом отдадим». Он вытащил нож и хотел меня им ударить, но я успел выхватить нож, и ударил его. В больнице он умер. Меня посадили. Эта девчонка писала мне, как она меня безумно любит. А друзья же мне писали и не раз, то что она, просто говоря, «даёт» кому хочет. И после того, что я здесь написал, вы хотите, чтобы я вам верил, только избранным, а их очень мало. Так что, девчонки, не считайте себя центром земли. Я думаю со мной многие согласятся. Извиняюсь за грубость и прямолинейность

Удачи всем, кто сюда пишет, и кто нет, тоже. Пока!!!

СНАЙПЕР.

♥ Милые девочки и девушки, вы совсем плохо думаете о пацанах. Мы не все такие, как нас описала «Реппу». Назовем меня «Волчонок», мне 15 лет.

Я пацан и не совсем плохо думаю о девушках. Есть, конечно, плохие девчонки, но не все, а совсем малая часть.

Я прочитал рассказ «Русалочки», что ты хорошая девушка. Я тебе посоветовал одно, выбери себе хорошего, любимого, красивого парня и попробуй с ним целоваться, и, увидишь,

...ник, квартира, деньги. Я до сих пор мямлю, это просто вещи. Я до сих пор виню себя в смерти ребенка, он бы уже родился, а сейчас у меня нет ничего. Я одна, совсем одна. Я до сих пор не знаю, за что меня так карает Бог.

Девчонки, я хочу вас попросить: не играйте в игры с любовью, берегите счастливые мгновения с любимым человеком. И, дай Бог, вы будете счастливы.

ПУПСИК.

P.S. Если кто-то хочет написать мне, пишите в рубрику «Остров невезения?»

♥ Привет, «островитяне»! Меня зовут Милагрос. Читая эту рубрику, я очень сожалею девчонкам, которые не могут найти или потеряли своих пацанов. Вы с нетерпением ждете своей настоящей любви, и когда появляется на горизонте какой-то парень, то считаете, что нашли того самого принца. На следующий день он уже с другой девчонкой, а вы считаете, что жизнь разбита. Очень глупо. Придет время, и вы встретите настоящую любовь. Я не могу сказать, что в жизни у меня все гладко, но... Я встречаюсь с парнем уже 1,5 года и у меня много друзей. Я люблю и любима. Желаю всем счастья! Особенно Танюшке, Глории, Потному кабану, мисс Кириликхе.

МИЛЛИ.

♥ Здравствуй, любимая газета «Школьники постарше»! Мне очень нравится рубрика «Остров невезения?!». Я не хочу писать про свою несчастную «любовь», как у других. А хочу дать совет «Ниточке дружбы» №45 (69).

Привет, «Ниточка дружбы»! Я хочу рассказать тебе свою историю, очень похожую на твою, и дать совет.

Так вот, мы со своей подругой дружили с самого детства. Ее зовут Света. Нам было по 5 лет, когда мы с ней познакомились. И до сих пор дружим. Мы с ней редко ссорились. Если поссоримся, то в эту же минуту мирились. Однажды, мы с ней серьёзно поссорились, как всегда из-за пустяка. И не разговаривали целые две недели. Обе очень гордые и не решались подойти друг к другу первыми. Мне стало не хватать моей подруги, и я решила написать Свете записку. А она их, не читая, разрывала на кусочки на моих глазах. Мне было очень больно, и я пожалела, что мы поссорились. Но нам по-могла моя другая подруга, Таня. Через сколько раз Света не читала мои записки, а просто выбрасывала (по словам Тани). В один день, Таня сама прочитала Свете записку. И Света написала помирились со Светой, с помощью помощи. Три года прошло с тех пор, мы со Светой вспоминаем эту ссору со смехом, и я ей до сих пор доверяю, как прежде.

Дорогая «Ниточка дружбы», я советую тебе подойти первой, а вдруг получится. Один раз, второй раз, а в третий раз обязательно получится. Не слушай свою гордость. Я тебе не советую, чтоб

...и даст совет. Я очень жду ваших писем в этой рубрике. Кто хочет переписываться со мной или дать совет, по письму то напишите свой адрес в газету. LG.

P.S. Парни, почему вы редко пишете в эту рубрику. Неужели в любви только у девчонок проблемы.

♥ Здравствуй, «Розовый Слоник»! Я пишу тебе это письмо, надеюсь, ты его прочитаешь.

Меня очень огорчило твоё мнение о себе. Ты не должна лишать жизни себя из-за этого. Ты пишешь: «Я такая же, как и все...». Да! Такая. Ты человек!!! А если человек родился, то никто не вправе лишать его жизни. Слышишь, никто. И даже у тебя нет никаких прав на это. Ты- лесбиянка, но не одна же. Тебе надо найти свой круг общения, где тебя примут, такой, какая ты есть. Люди не виноваты, что они родились такими, это ведь не ты так захотела. Так захотел Бог! Ведь, как мне кажется, многие лесбиянки боролись и борются за свою жизнь. Делают так, чтобы их ориентация не влияла на их жизнь. Они работают, учатся, но любят девушек.

Ты должна бороться за свою жизнь, за свое будущее. И чтобы никакая там «подружка» не сбивала тебя с намеченной цели. Твоя бывшая подруга настоящая змея. Видимо Господь ошибся и послал ее на землю, вместо ада.

Юля М.

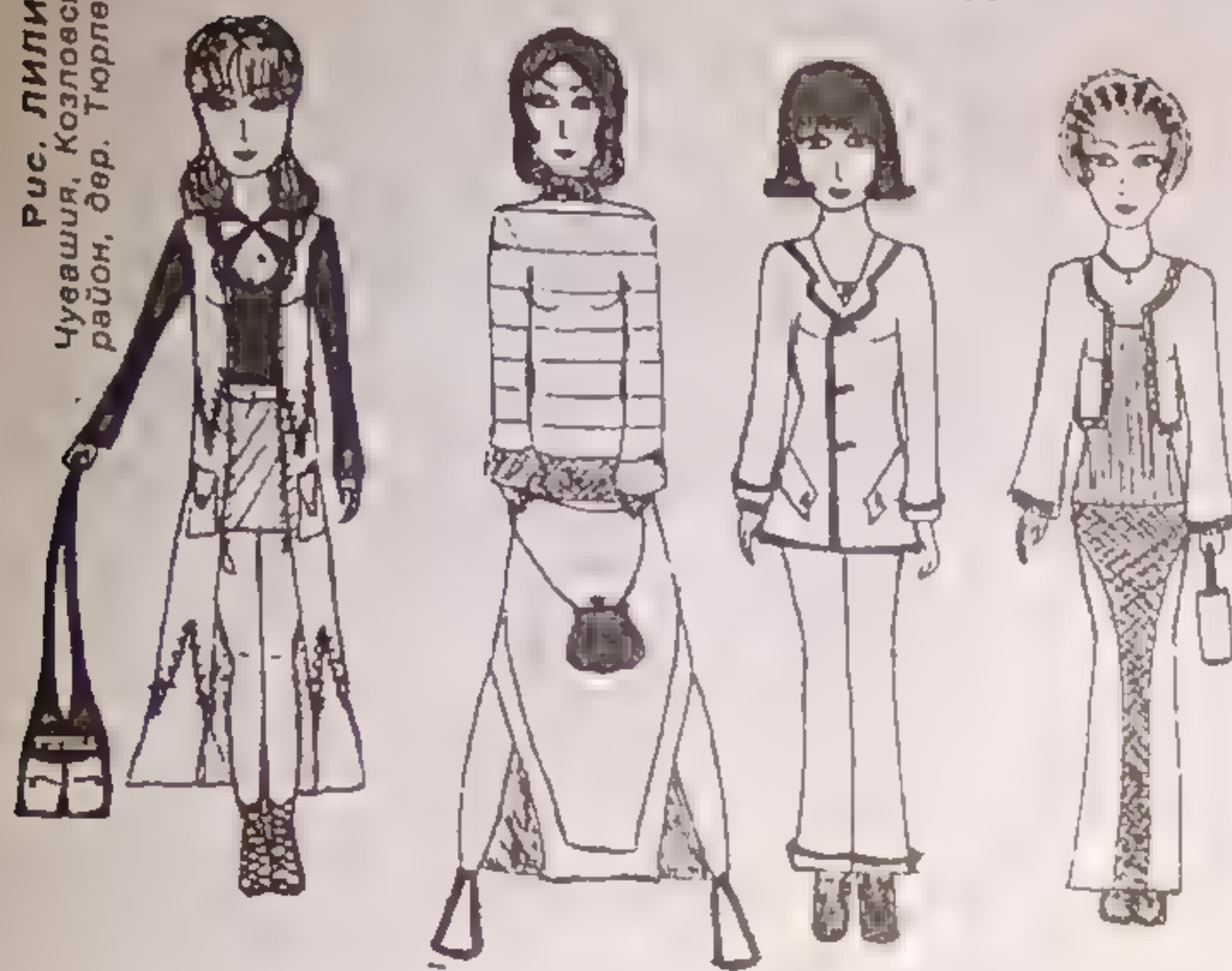
♥ Привет всем читателям рубрики «Остров невезения?!». Как хорошо, что есть такая замечательная газета, как «Школьники постарше». Вот все пишут о своей неразделённой любви, хотя всего им 11-13 лет. А какая может быть любовь в эти юные годы. Ведь всё ещё впереди. Когда мне было столько же лет, я тоже так думала, ждала принца на белом коне, что он прилетит и заберёт меня в сказочную страну и мы будем жить там счастливо. Теперь я так не думаю. Просто я вам скажу: «Вам ведь так мало лет, не убивайтесь из-за этого, всё у вас впереди!». Это моё мнение.

Сейчас мне почти 16 лет. Я дружила с парнями, но все они мне просто нравились. Последний, с кем я дружила, полностью завоевал, покорила моё сердце. Я же, из-за своей глупости, потеряла его, и это уже, наверное, навсегда. Я его очень люблю, мне нужен только он! И это действительно серьёзно. Он обо мне и знать ничего не хочет. На моих глазах ходит с другими девчонками, а мне так больно это видеть, так больно, что, когда я его вижу, на глаза наворачиваются слёзы. И я не могу их сдерживать, просто ухожу к клубу домой. Порой, я его ненавижу, но любовь к нему сильнее меня, и я всегда думаю только о нем. схожу по нему с ума. Когда иногда наши глаза встречаются, я хочу крикнуть: «Милый, я люблю тебя!». Но в горле застревает ком и я не могу произнести ни слова. А он проходит дальше, ничего не сказав. Мне очень плохо. Я даже плохо ем и сплю. Что делать, я просто не знаю. Советы, мне кажется, не помогут. Он



«Школьники постарше» №32 (104); 28 августа - 4 сентября 2001 г

Рис. ЛИЛИИ.
Чувашия, Козловский район, дер. Тюрлема.



меня и слушать не хочет. У меня к вам, «островитяне», большая просьба. Если нетрудно, выполните её, пожалуйста.

Напишите привороты, чтобы приворожить парня. В одном номере одна девчонка написала, как приворожить парня с помощью его же фотографии. Но, к несчастью, я этот номер потеряла. Если ты прочитаешь это письмо, напиши, пожалуйста, в «Школьники постарше», в эту рубрику. И ещё писала другая девчонка, там было что-то насчёт яблок. Напиши и ты в рубрику. (Просто я не хочу, чтобы кто-нибудь меня узнал). И если вы обе знаете другие привороты, пишите. И все, кто знает, не жалейте ручку и бумагу. Только пишите такие привороты, чтобы их можно было сделать без труда, чтобы ничего не нужно было доставать, типа, такие пишите, как с фотографией. Или там словами, ваше дело. Очень буду вам благодарна. Девчонки, я в отчаянии. Мне действительно нужно это, очень. Я его очень люблю и не знаю, как его вернуть. Он не верит ни единому моему слову. Пожалуйста, помогите, ребята! Я так больше не могу. Буду с нетерпением ждать номера «Школьники постарше» и буду очень рада, если в следующем номере увижу привороты. Откликнитесь, вы мне очень поможете!

Да ещё! У меня вопрос. Через сколько дней, недель или даже месяцев начнут действовать привороты?

КАРИНА.

♥Привет, «Остров невезения?!». Я хотела бы рассказать вам свою историю и заодно спросить, как мне лучше поступить.

Сейчас мне 13, но весь этот ад начался 3 года назад. Мне очень сильно понравился один пацан (назовем его А). Сначала я подумала, что это всего лишь увлечение, но 3 года — слишком долгий срок для простого увлечения. Все эти 3 года, весь мой класс унижал, смеялся, шутил надо мной. Я страшно мучилась, но всё вытерпела, а А пользовался тем, что он мне нравится, и постоянно просил что-то списать. Я, естественно, отказывать ему не могла. Три года прошли, и я влюбилась в другого парня, но он мне быстро разонравился. И опять я влюбилась в А., но теперь...

кины сыночки! На данный момент я не вижу в окружающих меня людях настоящего достойного молодого человека. Извините за резкость, но я высказала всё то, что о вас думаю. Надеюсь, что напечатают.

Z...

♥Привет, «Остров Невезения?!». Особый привет Парню, № 47 (71). Парень, виноват в этом ты!!!

Ты пишешь, что девчонка за тобой бегала, согласилась с тобой гулять после школы (причём тайком), а ты на её глазах строил глазки другим девчонкам. И вот, когда пришёл к вам в класс новенький, начал ухаживать за ней, ты наконец понял цену этой невзрачной девчонки. Вообще, ты натворил кучу ошибок, но на мой взгляд, тут только один выход. Ты пригласишь её погулять (назначив день, время, место), откроешь перед ней свои чувства, попросишь прощение за те нелепые разговоры о «постели». Если ты её на самом деле любишь, предложи ей гулять с тобой. Может с этого у вас всё и начнётся. Только, ни при каком случае не строй глазки другим девчонкам, и уж тем более не заигрывай с ними. Если она тебя любит до сих пор, то наверное простит. Но никогда не теряй надежды, научись проигрывать! Желаю удачи!!!

ДЕВЧОНКА.

P. S. А за чёрной полосой всегда приходит белая. Дождись её!!!

♥Хочу дать совет Танюше, № 39 (63). Знаешь, Таня, я считаю, что твой парень Женька эгоист, он думает только о себе. Неужели ты не понимаешь, ведь он сказал: «Если мы будем с тобой дружить, то ты не будешь думать о учёбе. Будешь думать обо мне». Разве это неэгоистично с его стороны. Разве ты не понимаешь, что из-за него ты ломаешь себе карьеру. Ты ещё ученица. Ты сейчас должна думать только о учёбе. Вот я, например, успеваю и уроки выучить и подумать о нём. И ты сможешь. Знаешь, Таня, ты ещё в своей жизни встретишь свою любовь. А этот эгоист недостоин тебя, он не должен был так говорить тебе. И тем более он старше тебя на 7 лет. Тебе можно найти мальчика своего возраста, зачем забивать...

Танцующая девочка

Лёгкий запах жасмина — её духи.
Нежный ветер прилива — тепло руки.
Красное солнце, конец дня,
Танцующая девочка в сердце огня —
Светлое платье, трепет в груди
У танцующей девочки все впереди:
Встречи, разлуки, странные сны,
Гонка за тенью жёлтой луны.
Первые чувства в мире огня...
Танцующая девочка на закате дня...

Художник и дождь

В пасмурный день острым пером
Рисует художник оранжевый гром,
Чистые капли по грязи окна
Смывают виденья усталого сна,
Тоненькой струйкой по коже стекла
Сбегает упавшая с неба вода.
Крошечный штрих, ещё и ещё —
Картина выходит уже хорошо...
Но струи иссякли, дождь перестал.
Кончилась краска, художник устал.

Два человека

Волос пропитан пылью и ветром,
Кожа от красного солнца темна —
Двое ковбоев в сотканном смертью,
Огненном круге, чья имя — война.
Двое ковбоев, усталых и нервных,
Две пары глаз из немой пустоты.
Двое коней, тоже чёрных и верных,
Два человека... и прерий кусты.
Вечный баланс между жизнью и смертью,
Вечная тяга к прикладу ружья,
Кровь под ногами становится твердью,
Рука прирастает к удилам коня.
Выстрелы, крики, боль и мученья,
Губы жуют знойно-жёлтый песок...

Два человека, и в мире весеннем
Кончился путь их нелепых дорог.

Я помню сплетенье поломанных слов,
Замкнутых линий и чувственных ртов,
Солнце садилось, сумрак дая,
И я прошептал: Не могу без тебя!
Потом были криво начертаны годы,
Стремящийся вверх, не достиг

я свободы,
Чего-то добился, чего-то не смог —
Таков был реально-печальный итог.
Теперь я в горах, далеко от людей.
И, кажется, понял смысл жизни своей.
Я понял внезапно, над миром паря,
Я понял... что жить не могу без тебя!

За окном усталый снег укрывает тяжёлую землю,
А мой маленький человек на кровати из ландышей дремлет.
Так, наверно, ангелы спят, скинув с плеч могучие крылья.
Так жемчужины в море блестят, про земные не зная усилья.
Дремлет маленький человек, моё сердце, душа и тело.
Дремлет маленький человек, моё солнце, мой дождь и небо.
Я люблю тебя, мой малыш, твои руки, твой голос и плечи.
Ты сейчас далеко, ты спишь, уходя в тёплый зимний вечер.

Дима АНДРИЕНКО.

г.Чебоксары, Московский проспект.

МОНОЛОГ «СЦЕНЫ ЖИЗНИ»

(Посвящается моим лучшим друзьям)

Я так хочу вам посвятить поэму
Всем вам, друзья, и каждому отдельно.
Давайте же поговорим, друзья,
О некоторых проблемах бытия.
Быть может, труден будет этот монолог,
Но чтобы каждый человек чего-то смог,
И чтоб преодолеть все трудности пути,
Всего лишь сделать шаг и дальше в жизнь идти.
Все сделали мы в детстве первый шаг.
Теперь бы пронести с собой победный флаг!
У каждого из нас присутствуют проблемы,
Касаются они различной жизни темы.
О, милые друзья, помочь бы рада вам!
Но каждый выбирает себе дорогу сам!
Возьмем меня, к примеру, для начала.
Вся жизнь моя, как волны у причала.
Со мной судьба играет в кошки-мышки.
Остановись, проказница, ты слышишь?
Как неприятно, словно мячик в баскетболе,
От рук об землю я ударюсь больно.
Прости меня, судьба, неужто невозможно
Со мной играть хотя бы осторожно?!
Хотя бы, чтоб могла предугадать твой шаг,
Чтоб не испытывать ежеминутно страх,
Что ты вдруг выкинешь какую-нибудь шутку...
А знаешь что? На чай ко мне ты выкрой минутку.
Поговорим с тобой о том, о сём,
Как хорошо бы было нам всем всемером.
«А почему же семья?» — вы спросите меня,
Отвечу вам: хотела жить бы вместе я
С её сестрицами: Любовь, Здоровье, Счастье,
Потом, конечно же, семья, любимый человек,
А вместе с ними я «и в радость, и в беде» навек.
Но это каждый ведь желает, верно?
Так как же разрешить другие нам проблемы?
Ну, возьмём мы мам, к примеру, наших.
Как же им порой за нас, девчонок, страшно!
«Мама! Не ругайся, что я поздно!
Да, я с ним была. Да, я люблю.
Мам, давай поговорим серьёзно,
Не кричи, послушай, я молю!
Знаешь, мам, с ним я забываю
Обо всём, что было в свете дня.
Да, я счастлива! Но вдруг я понимаю,
Дома ты не спишь и ждёшь меня.

Ты волнуешься напрасно, мама!
Ты пойми, я выросла — пора!
Я уверена, что он хороший парень,
Ты не бойся, что гуляем до утра.
Все взрослеют, и любовь приходит.
Значит, детство милое прошло!..
Не волнуйся, мама, спи спокойно,
Верь, как я: всё будет хорошо!»
Возьмём, к примеру, вон старушку ту.
Она сейчас шагает в пустоту.
И заболеть ей страшно, даже умереть!
А остаётся всем нам только сожалеть.
Возьмём вон девушку, вон ту, и что же?
У неё, как и у всех, проблемы тоже!
Как жить, как поступить, куда пойти учиться?
А в личной жизни как её случится?
Вы слышите?... как сердце бьётся в тишине?
Ему в ответ другое бьётся в стороне.
С него на миг всего отводит взгляд она,
А он молчит, и между ними просто пустота.
Возьмём любого пьяницу, к примеру...
Вы догадались, думаю, в чём его проблемы.
Но, люди, нет, всё это не беда!
Внимательно взглянув, всё это ерунда!
Все перечисленные выше темы
Решить возможно, выгнав силу лени!
Я главную решить хочу проблему...
И даже не решить, хотя бы обсудить.
Давайте разовьём тяжёлую мы тему.
Все слышали про этот страшный СПИД!
Как часто слышим мы про смерть, ведь верно?!
Простите мне, друзья, нельзя про смерть, наверно!
Но сколько дорогих людей уходит во забвенье,
Каких друзей теряем мы сейчас,
Как трудно говорить об этом нам подчас!
Теряем близких мы людей навеки!
А как же горько тем, кто болен этим!
Судьба, людей хороших забираешь, да?!
А как же нам без них, без их поддержки, а?!
А все это я говорю к тому
Что, чтобы ни случилось в этой жизни,
Всегда готовым быть бы ко всему,
И что бы ни случилось — постараться выжить!
Держаться вместе, быть единым целым,
Друг друга выручать во всём умело,
И чтобы каждый мог сказать в ответ:
«Какой Хороший, Добрый Человек!»

ЛИЛИЯ. Чувашия, с.Арабоси.



тела одно, делала другое и забывала о третьем. Я не понимаю, как такой разумный человек, как Кларк, мог найти себе такую девушку.

- А сколько времени они знакомы? — спросила Мелоди.

письмо.
- Письмо? Как давно я не получал писем.

- На сегодня это всё. Пока.

- Пока. - Кларк закрыл дверь, взял газеты на столик и посмотрел на письмо. Оно было...

Сейчас мне 13, но весь этот ад начался 3 года назад. Мне очень сильно понравился один пацан (назовём его А.). Сначала я подумала, что это всего лишь увлечение, но 3 года — слишком долгий срок для простого увлечения. Все эти 3 года, весь мой класс унижал, смеялся, шутил надо мной. Я страшно мучилась, но всё вытерпела, а А. пользовался тем, что он мне нравится, и постоянно просил что-то списать. Я, естественно, отказать ему не могла. Три года прошли, и я влюбилась в другого пацана, но он мне быстро разонравился. И опять я влюбилась в А., но теперь ему нравится та девчонка, которую я больше всего в жизни ненавижу! Раньше А. каждый день звонил мне, и мы часами разговаривали. А теперь он звонит ей. И каждый раз, когда я вижу, как он обнимает её при всех, сажает на колени, мне слишком больно, чтобы ещё три года мучиться и терпеть издёвки со стороны одноклассников.

МАРГАРИТКА.

♥ Добрый день! Мне самой даже не верится, что я пишу в газету. Ну, да ладно. Мне 17 лет, живу я просто отлично, жалуюсь только на одну вещь, о которой вы можете прочить ниже, если хотите, если не хотите, всё равно советую прочитать.

Где-то в сентябре-октябре, один неформал письмо написал. Меня оно очень задело. Ты пишешь, что тебе мешают жить всякие гопники, пацаны. Если честно, они меня тоже порядком достали. Гопники ладно, для меня вообще нелюди, они животные. Именно из-за них у нас в стране царит беспредел. А пацаны? Да какие они, к чёрту, пацаны?! Это они себя пацанами считают. Неформалов бьют только за то, что они хотят выделиться от остальных, например, причёску классную сделать, сережку в ухо одеть. Да кому какое дело, как человек одевается, что у него в ухе? Сами-то ходят у нас по городу все поголовно бритые, в одинаковых куртках, в подобных ботинках! Тьфу!!! Смотреть тошно! Я думаю, что не одна такая, которых бесят всякие там гопники, «пацаны». «Пацаны»! Да ведь с вами девчонки ходят только из-за вашей «крыши», а в тихаря на тех же самых «лохов» смотрят, по-моему, хорошо и стильно одетых, аккуратно стриженных. На неформов. Просто, хочу сказать, что и среди них встречаются очень даже хорошие люди. Мне, например, безразлично, кто парень, лишь бы общаться с ним приятно было и постоять, чтобы мог за свою девчонку.

А пацаны, пацаны они только про свои «понятия» загромять и умеют. Всё, я больше в них ничего не вижу.

Ещё я хочу обратиться, к так называемому, Пророку. Он написал, что девчонкам от парней нужны только деньги. А собственно, что ещё можно с вас взять? Да и что вы можете дать? Вот именно ты, что в тебе такого, чтобы привлечь девчонку? Да, я уверена, что ничего! Ты просто идиот, если считаешь

себя таким. Неужели ты не понимаешь, ведь он сказал: «Если мы будем с тобой дружить, то ты не будешь думать о учёбе. Будешь думать обо мне». Разве это неэгоистично с его стороны. Разве ты не понимаешь, что из-за него ты ломаешь себе карьеру. Ты ещё ученица. Ты сейчас должна думать только о учёбе. Вот я, например, успеваю и уроки выучить и подумать о нем. И ты сможешь. Знаешь, Таня, ты ещё в своей жизни встретишь свою любовь. А этот эгоист недостойн тебя, он не должен быть так говорить тебе. И тем более он старше тебя на 7 лет. Тебе можно найти мальчика своего возраста, зачем забегашь вперед. А самое главное, у Жени есть подруга, неужели ты станешь отбивать его у нее. На твоём месте я бы прижала свой «зад» и не рыпалась бы, как выскочка. Дождалась бы любви по своему возрасту. Вообще, Танюша, сделай так, как я тебе говорю. Желаю тебе счастья!

С уважением АНАСТАСИЯ.

♥ Привет! Я хочу поделиться с вами своей историей. Всё началось с прошлого года. Два молодых человека ненавидели друг друга, как кошка с собакой. Одним из них был Сергей (имя вымышленное), а другим человеком была Я. Он так задавался перед всеми, меня это сильно раздражало, и мы с ним чуть не подрались. Встречаться приходилось часто, (хотя учимся мы в разных классах), были дополнительные уроки. И однажды, один очень хороший человек сказал: «От ненависти до любви, всего один шаг». И в моей жизни случилось то же самое. Учитель дополнительных уроков старалась нас сблизить, и получилось так, что мы стали сидеть за одной партой (вроде помирились). Стали перезваниваться, гулять вместе.

Но вдруг меня посадили с другим парнем (его одноклассник), который меня и вовсе не интересовал. Но Сергей начал издеваться над ним и чуть не устроил скандал прямо на уроке. Потом я не поладила с его другом, разругалась ещё с друзьями. А недавно я узнала, что виной всему была моя подруга. И началась полоса невезения. Весной его друзья стали издеваться надо мной и Сергей стоял рядом с ними, как будто меня не знает. Как он меня тогда разозлил, я была готова сделать всё, чтобы ему было так же неприятно, как и мне. Я стала прямо перед ним кокетничать с другими парнями. Когда он видел меня с другими, то старался делать так, что меня не замечает или заигрывал с другими девчонками. Сейчас его никто не уважает в классе.

Но когда я вспоминаю, мне так хочется увидеть его, поговорить. Все говорят, что мы были с ним прекрасной парой и что мы созданы друг для друга.

А может нам помириться? Подойти и попросить прощения, но за что, за то что он меня предал? Я не знаю, что мне делать? Но я хочу с ним помириться. Если кому-то знакома такая ситуация, подскажите, пожалуйста.

ДЕВУШКА.

Знаешь, мам, с ним я забываю обо всём, что было в свете дня. Да, я счастлива! Но вдруг я понимаю. Дома ты не спишь и ждешь меня.



КУРОРТНЫЙ ГОРОДОК

В небольшой курортный городок в Калифорнии приезжает девушка Мелани из Бостона. Она устраивается работать в кафе у Шерри, а поселяется в коттедже Кларка.

Когда в доме была только Мелани, пришла Джессика, девушка Кларка, увидев её, решила, что Кларк завёл новую подругу.

К Кларку также переезжают Джон и его девушка Линда. Родители Линды — состоятельные люди. Они очень расстроены уходом дочери из дома. Отец собирается разобраться с этим.

А Джессика пришла в кафе Шерри. И тут она разругалась с Мелани из-за Кларка.

6 серия

Мелани схватилась рукой за щеку. Она всё не могла понять, за что ей досталось. Ведь в этом нет ничего ужасного, что она живёт в одном коттедже с Кларком. К тому же Линда и Джон тоже являются соседями Кларка.

Однако, как ни старалась Мелани успокоиться, она не могла.

— Вон из кафе! — прокричала Мелани. — Никто не будет тебя здесь обслуживать.

— Я не собираюсь ни секунды задерживаться здесь! — прокричала девушка Кларка в ответ. — Я уверена, что здесь ужасная еда и персонал не знает своих обязанностей.

Нахалка выбежала из кафе, сильно хлопнув дверью.

В этот момент из подсобки вышла Шерри.

— Мелани, а где...

— Она ушла, — оборвала Мелани. — Похоже, она забыла о каких-то неотложных делах.

— У неё всегда был беспорядок в голове, — сказала Шерри. — Она всегда хо-

тела одно, делала другое и забывала о третьем. Я не понимаю, как такой разумный человек, как Кларк, мог найти себе такую девушку.

— А сколько времени они знакомы? — спросила Мелани.

— Так. Подожди, я подумаю. Шерри на мгновение закрыла глаза, — кажется около трёх месяцев.

— Понятно. Мелани, в кафе стало больше людей.

— Поняла, нужно работать, — Мелани вытащила из кармана блокнот, куда она записывала заказы посетителей. Ей нужно было работать довольно долго, и расстраиваться из-за недавней ссоры девушки просто было нельзя.

Джон зашёл в комнату Линды. Девушка сидела за столом, задумчиво глядя в окно.

— О чём думаешь? — спросил Джон. — Привет... Я не знаю, что скажу отцу, когда он придёт.

— Но ведь Роберт должен приехать только через несколько дней. И он должен понять тебя. Ты ведь не можешь жить с ним всю свою жизнь.

— Джон, ты совсем не знаешь моего отца. Ему всё равно, что хочу я. Для него главное то, что желает он. А он всегда говорит, что я буду счастлива, только, если буду жить рядом с ним. Но это совсем не так!

— Однако, приехав, он будет беспомощен, — сказал Джон. — Ты уже переехала сюда, и ему ничего не остаётся делать, как смириться.

— Я это понимаю, но у меня есть сомнения.

— Линда, тебе нужно развеяться. Пошли сходим в кафе.

— Хорошая идея! — обрадовалась Линда. — За одно посмотрим, как там Мелани. У неё ведь сегодня первый рабочий день.

Линда и Джон спустились к двери и, открыв её, столкнулись с Кларком.

— Ты уже пришёл с работы? — удивилась Линда.

— Да. Там для меня больше нет дел. Всё нужное я взял с собой, и я смогу поработать здесь. А вы куда?

— Мы в кафе, — сказал Джон. — Проведим, как там Мелани. Ну, пока.

— Пока! — Кларк закрыл дверь и только успел сесть на диван, как в дверь постучали.

Кларк нехотя встал и открыл дверь. Это был почтальон.

— Джеф, ты сегодня поздно.

— Ты же знаешь, скольким нужно занести почту, — сказал почтальон. — А твой коттедж находится дальше всех.

— Кстати. Теперь я здесь живу не один. Ты можешь смело отдавать свежие газеты Джону, Линде и Мелани.

— Ну, ничего себе. Позавчера ещё ты жил один, а сейчас... Хотя ладно. Вот газеты, — Джеф дал Кларку несколько верхних, — и

Держите вместо, быть единым целым. Друг друга выручать во всем умело. И чтобы каждый мог сказать в ответ: «Какой Хороший, Добрый Человек!» Чувашия, с Арабосипилия.

письмо. — Письмо? Как давно я не получал писем.

— На сегодня это всё. Пока.

— Пока, — Кларк закрыл дверь, положил газеты на столик и посмотрел на письмо. Оно было из штата Виржиния. Кларк распечатал конверт и достал сложенный вдвое лист бумаги. По почерку Кларк сразу догадался о том, что это письмо от его матери. Он прочитал его.

«Кларк, как же давно я тебе не писала. Да и от тебя не было никаких вестей. Как ты живёшь, всё ли у тебя в порядке? Что же касается нас, то мы с отцом следим за хозяйством. У нас всё хорошо, но с каждым годом содержать ферму всё сложнее и сложнее. Конечно, написать обо всём в письме невозможно. Поэтому, подумав, я решила, что мне стоит к тебе приехать. Отец, сам понимаешь, не может оставить хозяйство, а вот я могла бы проводить тебя. Так что жди меня в гости. Твоя любящая мать, Норма».

Кларк не знал, радоваться этой новости или нет. С одной стороны он так давно не видел матери, что был готов отдать всё ради дня с ней. А с другой — все комнаты в коттедже заняты и... Хотя какие к чёрту комнаты! Неужели можно придумать повод не радоваться приезду матери?

— Конечно, я найду местечко для матери, — сказал Кларк сам себе. — В крайнем случае, есть и пятая небольшая комната. Правда в ней валяется какой-то хлам. Впрочем, если сделать там уборку... — воодушевлённый идеей Кларк быстро поднялся на второй этаж с целью устроить там уютное местечко.

Джон с Линдой вошли в кафе. В это время Мелани отходила от очередного столика с чаевыми. Её лицо озаряла улыбка. Мелани сразу заметила Джона и Линду и подошла к ним.

— Ну что вы стоите около двери? — спросила она. — Садитесь за любой свободный столик.

— Да, конечно, — Линда с Джоном сели на ближайшее незанятое место. Джон сказал, — Ну и как? Много чаевых заработала.

— Больше, чем зарабатывала в Бостоне, — улыбнулась Мелани. — Мне вообще здесь нравится!

— И это хорошо, — сказала Линда. — Главное, чтобы работа нравилась. Тогда всё получится.

— Это точно, — согласилась Мелани. — Кстати, о работе. У вас сегодня выходной?

— Да, — хором сказали Джон и Линда.

— А что вы хотите заказать? — спросила Мелани, и, получив ответ, ушла.

— Мелани повезло с работой, — сказала Линда.

— Да, ей вообще во всём везёт. Как бы удача не отвернулась от неё, — промолвил Джон и загадочно улыбнулся.

DREAM.

г.Новочебоксарск.
(Продолжение следует)

«Школьники, постарше» №32 (104);
28 августа - 4 сентября 2001 г.

ОТВЕТЫ НА ЗАДАНИЯ №31

На 1 стр.

Кроссворд Валентина Ольшона. По горизонтали: 4. Арат. 6. Торт. 11. Барабаник. 13. Месса. 14. Печаль. 15. Экстремист. 16. Палеон. 17. Актёр. 18. Операция. 19. Визитник. 20. Сила. 21. Кот. 24. Ном. 26. Оран. 27. Тигр. 28. Пилас. 29. Умка. 30. Град. 31. Бор. 32. Атака. 33. Тим. 34. Пель. 35. Война. 36. Акр. 38. Паша. 39. Торт. 40. Тепло. 41. Ишма. 43. Армия. 45. Филин. 46. Вертол. 47. Стоик. 48. Бараж. 50. Кипр. 51. Илья. 52. Птица. 53. Тёти. 55. Анна. 57. Ария. 59. Инор. 61. Цюль. 62. Триада. 65. Бармен. 67. Шенел. 69. Бонато. 73. Зари. 74. Угон. 75. Поголов. 77. Пиратка. 79. Кибор. 81. Кипарис. 82. Навал. 83. Актёр. 84. Соко. 86. Осолок. 89. Анзор. 92. Яик. 94. Титан. 95. Мекко. 96. Рок. 97. Ани. 98. Кастет. 100. Ученик. 102. Дю. 103. Пулемет. 104. Никотин. 105. Ишмир. 106. Кислород. 108. Сетон. 109. Скука. 110. Тора. 111. Идея. 112. Баран. 113. Старик. 116. Абрек. 118. Натиск. 119. Сокол. 121. Мытник. 124. Бра. 127. Спль. 128. Середина. 130. Собака. 131. Аристарх. 133. Адьюкт. 135. Актриса. 137. Познание. 138. Отелло. 139. Испарина. 140. Сварщик. 141. Груз. 142. Табу. 143. Контакт. По вертикали: 1. «Креатор». 2. Каполла. 3. Репатриция. 4. Аспирантура. 5. Транспирация. 6. Тапссотерапия. 7. Гематология. 8. Капитуляция. 9. Тревога. 10. Мирлида. 12. Капиталист. 15. Эскапатор. 21. Кобра. 22. Штабист. 23. Бойница. 25. Мираж. 37. Лирика. 42. Символ. 44. Рупор. 49. Агент. 54. Ермак. 56. Новатор. 58. История. 60. Орлан. 62. Тирания. 63. Исток. 64. Депутат. 65. Блоха. 66. Наркотик. 67. Шпнсьон. 68. Тавро. 70. Олахало. 71. Оскал. 72. Обморок. 76. Они. 78. Иго. 80. Гашетка. 81. Капсула. 84. Лунатик. 85. Политика. 87. Кардинал. 88. Лимонка. 90. Пиромеи. 91. Атрофия. 93. Капуста. 96. Ранение. 99. Сорока. 101. Насест. 106. Кингстон. 107. Диктатор. 113. Средство. 114. Руан. 115. Касторка. 117. Рандеву. 120. Картина. 121. Механика. 122. Сорт. 123. Классика. 125. Тренер. 126. Каприз. 129. Деньги. 132. Супруг. 134. Юмор. 136. Рост.

На 3 стр.

Криптограмма Алёши Лобанова. Дом. Еда. Дело. Сад. Бобр. Видео. Яр. Цапля. Месяц. Видел — не подобрал. Солнце. Видело — подобрало. (Роса).

Криптограмма Алексея Павлова. Жил-был добрый царь Матвей; жил с царицей своей он в согласье много лет; а детей всё нет как нет. Раз царица на лугу, на зелёном берегу у ручейка была одна; горько плакала она.

Криптограмма Дениса и Лёши Ивановых. Николай. Енот. Язва. Мыло. Тигр. Шарль. Час. Никого нельзя назвать счастливым раньше его смерти.

Криптограмма Александра Попкова. Днепр. Петровск. Тюмень. Алтай. Цезий. Опух. Бык. Жучка. Голубь. А за окном печаль и дождь вуль. нежно укрыли нас в последний раз, в последний раз, но твоих губ тепло снова увлекло, как бури корабли в бездну любви.

Криптограмма Дениса Иванова. Денис. Вата. Волк. Том. Повидло. Этаж. Ром. Зебра. Кот. Поведение — это зеркало, в котором каждый показывает свой лик.

На 6 стр.

Словесный хоккей «Малыш» и «Бима» Ильи Зверева. 1-й период: 1. Нос. 2. Самолет. 3. Никита. 4. Арлекино. 5. Ор. ГОЛ!!! 6. Девон. 7. Литература. 8. Астероид. 9. Дело. 10. Ожигление. 11. Ерик. 12. Курчонок. 13. Карбид. 14. Ельник. 15. Кошка. 16. Альпы. 17. Перрон. ГОЛ!!! 2-й период: 1. Геометрия. 2. Яблоко. 3. Оппозиция. 4. Ямайка. ГОЛ!!! 5. Кота. 6. Антон. 7. Нора. 8. Автомодель. 9. Дев. 10. Рот. 11. Торт. 12. Тата. 13. Запад. 14. Дев. 15. Он. 16. Нога. ГОЛ!!! 3-й период: 1. Арат. 2. Пель. 3. Иогурт. 4. Театровед. 5. Дом. 6. Матрица. 7. Ария. 8. Яга. 9. Ара. ГОЛ!!! 10. Забавность со счетом 4:1, в пользу команды «Бима».

Словесный хоккей «Россия» и «Чехия» Андрея Савинова. 1-й период: 1. Рено. 2. Бон. 3. Бонус. 4. Уфа. 5. Ара. 6. Аиф. ГОЛ!!! 2-й период: 1. Ля. 3. Ява. 4. Анды. 5. Бон. 6. Ас. 7. Луанда. 8. Африка. 9. Африка. 10. Африка. 11. Африка. 12. Африка. 13. Африка. 14. Япония.

33. Акула. 34. Адмирал. 35. Ля. 36. Ишь. 37. Вино. 38. Опель. 39. Носорог. 40. Гусь. ГОЛ!!! 41. Марин. 42. Инварь. 43. Рисование. 44. Ля. 45. Лоссон. 46. Надя. 47. Янтария. 48. Ирмольник. 49. Корн. 50. Анодот. 51. Три. 52. Иск. 53. Клад. 54. Доктор. 55. Рок. 56. Копыто. 57. Осонь. 58. Нора. 59. Афанас. 60. Сон. ГОЛ!!! 61. Игра. 62. Анкета. 63. Адам. 64. Мел. 65. Лото. 66. Осип. 67. Атка. 68. Анонс. ГОЛ!!! 2-й период: 1. Никотин. 2. Ноль. 3. Лак. 4. Клиффортия. 5. Иркутск. 6. Класс. 7. Святство. 8. Ока. 9. Амазонка. 10. Африка. 11. Алина. 12. Арфи. 13. Арбуз. 14. Земля. 15. Яблоко. 16. Оли. 17. Ина. 18. Ара. 19. Ангар. 20. Руда. 21. Атлас. 22. СОС. 23. Сочи. 24. Ил. 25. Лиса. 26. Акр. 27. Разор. 28. Ромб. 29. Берингов. 30. Волк. 31. Козёл. 32. Липа. 33. Аппат. ГОЛ!!! 3-й период: 1. Атлантический. 2. История. 3. Ишь. 4. Англия. 5. Иши. 6. Илла. 7. Ария. 8. Япония. 9. Ишма. 10. Армик. 11. Кино. 12. Окно. 13. Осётр. 14. Рим. 15. Минонёт. 16. Теллофон. 17. Нил. 18. Пожля. 19. Австрия. 20. Яма. 21. Лоц. 22. Шука. 23. Аралийскоп. 24. Енот. 25. Туз. 26. Звонко. 27. Кошки. 28. Аргентина. 29. Америка. 30. Аид. 31. Друг. 32. Город. 33. Дурак. 34. Коневод. 35. Да. 36. Атмосферия. 37. Яша. 38. Антон. 39. Нож. 40. Жук. 41. Каша. 42. Австралия. 43. Ямайка. 44. Ад. 45. До. ГОЛ!!! 46. Энциклопедия. 47. Наташа. 48. Анис. 49. Слон. 50. Норвегия. 51. Якубович. 52. Черный. 53. Ирландия. 54. Ястреб. 55. Букла. 56. Автор. 57. Руки вверх. 58. Хрон. 59. Нострадамус. 60. Сомали. 61. Иванушки. 62. Имам. 63. Межа. 64. Арифметика. 65. Арбитр. ГОЛ!!! Игра закончилась со счетом 4:3, в пользу «Бурной Кати».

Кроссворд Ирины Гориновой. По горизонтали: 1. Да. 3. Грля. 5. Липа. 7. Ко. 8. Стоп. 9. Ар. 10. Си. 11. Овал. 13. Бром. 14. Орда. 15. Соль. 16. Торт. 17. Сена. 19. Кабан. 22. Март. 24. Рио. 25. Ева. 26. Рука. 27. Томат. 30. Крик. 31. Кама. 33. Крот. 35. Приз. 36. Ирис. 37. Поле. 39. Ля. 40. Ор. 41. Небо. 43. Фа. 44. Арка. 45. Ария. 46. Ре. По вертикали: 2. Акт. 3. Голубь. 4. Черёмуха. 5. Ласточка. 6. Аромат. 7. Ква. 8. Соус. 12. Лист. 17. Сыр. 18. Ара. 19. Кот. 20. Бим. 21. Нет. 22. Мак. 23. Ток. 28. Обезьяна. 29. Антилопа. 31. Клоп. 32. Алтея. 33. Ксения. 34. Тепло. 38. Оса. 42. Бор.

Загадки Алёны Евгеньевой. 1. Барабанная перепонка. 2. Озеро Байкал с рекой Ангараи.

Словесный футбол «Нью-Йорк» и «Лондон» Алексея. 1-й тайм: 1. Life. 2. Ear. 3. Rabbit. 4. Teacher. ГОЛ!!! 5. Wall-paper. 6. Road. 7. Drummer. 8. Rider. 9. Ring. 10. Go. ГОЛ!!! 11. Guard. 12. Lizard. 13. Drive. 14. Egg. 15. Goat. 16. Tap. 17. Palm. ГОЛ!!! 2-й тайм: 1. Pet. 2. Topic. 3. Chin. 4. Note-book. 5. Knock. ГОЛ!!! 6. Lazy. 7. Young. 8. Gooseberry. 9. Yellow. 10. We. ГОЛ!!! 11. Reason. 12. None. 13. Egoist. 14. Thick. 15. Knife. ГОЛ!!! Матч завершился со счетом 3:3, ничья.

Словесный футбол на немецком языке Татьяны Тетериной. 1-й тайм: 1. Bach. 2. Höhe. 3. Ente. 4. Endung. 5. Gewalt. 6. Trost. 7. Tot. 8. Treffend. 9. Dankbar. 10. Reizvoll. 11. Tiefe. 12. Eidechse. 13. Eigens. 14. Sie. 15. Goll. 2-й тайм: 1. Singen. 2. Nühren. 3. Narr. 4. Redner. 5. Reich. 6. Handlung. 7. Geständnis. 8. Sachl. 9. Treu. 10. Unterwegs. 11. Sieb. 12. Sellen. 13. Nützlich. 14. Hecht. 15. Tatze. 16. Goll. Счет 3:1, в пользу Тани.

Словесный хоккей на марийском языке Надежды. 1-й период: 1. Шочмо. 2. Омо. 3. Окса. 4. Агытан. 5. Нер. 6. Рвезе. 7. Ечызе. 8. Гол. 8. Илыш. 9. Шорык. 10. Калык. 11. Курык. 12. Кияр. 13. Руаш. 14. Гол. 2-й период: 1. Күпчык. 2. Кол. 3. Рывыж. 3-й период: 1. Пеледыш. 2. Шёр. 3. Рывыж. 4. Жап. 5. Памаш. 6. Шовыч. 7. Чон. 8. Гол. Счет 2:2, ничья.

Наталья Денисован «Уй» тата «Варман» сәмах футбол. 1-мөш тапхәр: 1. Рентабельность. 2. Тес. 3. Сурок. 4. Клужка. 5. Аир. 6. Родник. 7. Кочка. 8. Андромеда. 9. Анемона. 10. Айран. 11. Нос. ГОЛ! 12. Расход. 13. Доход. 14. Дурман. 15. Навес. 16. Сосна. 17. Аэросев. 18. Вьюн. 19. Несушка. 20. Арапник. 21. Квашня. 22. Яд. ГОЛ! 2-мөш тапхәр: 1. Размол. 2. Лист. 3. Тенета. 4. Амбар. 5. Река. 6. Арахис. 7. Скоба. 8. Аллювий. 9. Иволга. 10. Ар. ГОЛ! 11. Растворитель. 12. Лебеда. 13. Аистник. 14. Кол. ГОЛ! Вайя 2:2 шутпа вәсләннә.

Криптограмма А. Н. Кумакшова на мордовском (эрзя) языке. Загадка — шиповник. Слова: 1. Шиповник. 2. Шиповник. 3. Шиповник. 4. Шиповник. 5. Шиповник. 6. Шиповник. 7. Шиповник. 8. Шиповник. 9. Шиповник. 10. Шиповник. 11. Шиповник. 12. Шиповник. 13. Шиповник. 14. Шиповник. 15. Шиповник. 16. Шиповник. 17. Шиповник. 18. Шиповник. 19. Шиповник. 20. Шиповник. 21. Шиповник. 22. Шиповник. 23. Шиповник. 24. Шиповник. 25. Шиповник. 26. Шиповник. 27. Шиповник. 28. Шиповник. 29. Шиповник. 30. Шиповник. 31. Шиповник. 32. Шиповник. 33. Шиповник. 34. Шиповник. 35. Шиповник. 36. Шиповник. 37. Шиповник. 38. Шиповник. 39. Шиповник. 40. Шиповник. 41. Шиповник. 42. Шиповник. 43. Шиповник. 44. Шиповник. 45. Шиповник. 46. Шиповник. 47. Шиповник. 48. Шиповник. 49. Шиповник. 50. Шиповник. 51. Шиповник. 52. Шиповник. 53. Шиповник. 54. Шиповник. 55. Шиповник. 56. Шиповник. 57. Шиповник. 58. Шиповник. 59. Шиповник. 60. Шиповник. 61. Шиповник. 62. Шиповник. 63. Шиповник. 64. Шиповник. 65. Шиповник. 66. Шиповник. 67. Шиповник. 68. Шиповник. 69. Шиповник. 70. Шиповник. 71. Шиповник. 72. Шиповник. 73. Шиповник. 74. Шиповник. 75. Шиповник. 76. Шиповник. 77. Шиповник. 78. Шиповник. 79. Шиповник. 80. Шиповник. 81. Шиповник. 82. Шиповник. 83. Шиповник. 84. Шиповник. 85. Шиповник. 86. Шиповник. 87. Шиповник. 88. Шиповник. 89. Шиповник. 90. Шиповник. 91. Шиповник. 92. Шиповник. 93. Шиповник. 94. Шиповник. 95. Шиповник. 96. Шиповник. 97. Шиповник. 98. Шиповник. 99. Шиповник. 100. Шиповник.

ЛИНЕЙНЫЙ КРОССВОРД

Николай
ПЧЕЛКИН.
г. Чебоксары.

Строитель-
ный материал
Дорога

Одноточечная
группа
Группа
животных

Фрукт
Объединение

Старье
Бездепный

Минерал
Искомая
величина

УЗЫ ЛЮБВИ

12 Серия. 2 часть.

(Продолжение). Краткое содержание. На каникулы везет 9"А" поездил и пригород к деду Плюшкиной. Робита пешком пришла на "Большую дискотеку" за 10 километров. Так как была осень, девочки одели сапоги, а туфли взяли в пакетики. Переоделись у Светкиной знакомой и пошли в клуб.

Капитанова и Спирсова решили познакомиться со своими друзьями.

- Тебя как звать-то? - обратилась Наташка к длинному пацану с крашеными в белый цвет волосами.

- Вася, - ответил он.

- Ага, - на полном серьезе сказала Натка, - а ты, наверное, Ваня, - ткнула она в его друга, у которого были большие серые глаза и оттопыренные уши.

- Да.

- Все вы Васи и Вани, - Наташка не верила, - а ты тогда кто? Кузя? - показала она на третьего.

- Нет, я Андрей.

- Что, Андрей, пошли танцевать с нашими, а Васей и Ваней прошу не беспокоить, - Капитанова удалилась под руку с Андреем.

Вася ушел, а Юлька спросила ушастого:

- Ты чё, правда, Ваня?

- Ну да, чего это твоя подруга не верит.

- Пошли куда-нибудь, - позвала Юлька.

- «Пепси» хочешь? - предложил он.

- Хочу! - и они тоже исчезли в толпе.

- Паш, я тебе нравлюсь? - крутилась Ленка возле пацана, которого сама же и позвала.

- Да, очень, - ответил он.

Копейкина хихикнула и стала крутить пальцем локон.

- А ты откуда? - спросила она.

- Из Москвы.

- Ой, как здорово, а то привязался тут один из деревни.

- А какая разница, из города ли, из деревни, если полюбишь.

- Ой, Пашуль, я ведь коров боюсь и гусей, в деревне в короткой юбке не выйду.

- Пойдем к моим друзьям, я тебя познакомлю, - предложил Паша.

- Это у вас иномарка? - спросила Ленка, вспомнив Каткин рассказ.

- Нет, это дядина.

- А у вашей семьи есть такая?

- Конечно.

Ленка, наверное, хотела...



Рис. Светы Михайловой

СУПЕРКЛАСС 9"А"

рому она сказала, что всё кончено, где-то там, один, а она тут с его двоюродным братом!

- Катя, пошли к нашим, вон они собрались, и Ванёк, и Пашка, и Дрюня, да уже девчонки себе нашли.

Компания собралась, все перезнакомились и стали «дрыгаться» под музыку. Где-то через минут двадцать в дверях появились «три танкиста, три веселых друга» - Казаков, Гаррин, Раздолбайкин. Сашка, возмнив себя «первым парнем на деревне» тут же подхватил за талии двух девчонок.

- Эй, ты, шустрый! Тебя к утру ждуть, - крикнул вслед Гаррин, и они с Казаковым громко рассмеялись.

- О-па! А вон девки наши, все с какими-то чуваками тусуются, небось, с теми, которые из Москвы, - указал в середину зала Тёмыч. - Пошли покажем, кто тут настоящие парни! Гаррин кивнул головой. Наши пацаны не промах: «руки в брюки» и «поехали»!

- Привет, народ! - сказал Артём и обнял за плечи танцевавших рядом Капитанову и Копейкину.

Тут же сзади к Майоровой и Зайцевой подлетел Казаков, держа в руках по три бутылки пива (купили самого дорогого).

- О, ребята, привет! А вы что одни? - спросила Нелька.

- Мы вроде с вами, - ответил с ухмылкой Тёмыч. - Уау! Пашка, родной! - крикнул он, подходя к ухажёру Копейкиной. - А ты когда приехал из Москвы?

- Три дня назад, с братаном двоюродным, - и указал на Максима.

Катя в этот момент подумала: «Скучно».

торая с интересом читала какую-то книгу, он подошел к ней.

- Здравствуйте, можно к вам присоединиться? - вежливо спросил Денис.

- Привет, давай на «ты» и если хочешь, садись, - согласилась Рина.

- А что ты читаешь?

- «Калушари».

- О, я вижу ты тоже поклонница «Секретных материалов», как и я?

- Да, я просто обожаю Малдера и Скалли!

- Может я принесу чего-нибудь, и мы обсудим твою книгу?

- Отличная идея! - обрадовалась Дежнёва.

- Вот это да! Наш Денисий нашел даму! - свистнул Ванька.

- Да, ведь это наша Ринка, полный улёт! - сказал Тёмыч. - Гаррин, гляди, Дежнёва брата по разуму нашла!

- Эта тоже с вами приехала? - спросил Макс.

- Ага, «заумная» очень, но вообще-то классная девчонка.

- А наш Денисий тоже «заумный» пацан, отличник, у него батя знает какой крутой, говорит: «Мой сын через год в Кембридж поедет учиться!» - изобразил его Андрей. - «Нечего ему с оболтусами шляться».

Катя отвела Наташку в сторону: - Натка, я влипла.

- Что случилось? Макс расхотел встречаться?

- Нет, наоборот, дело в том, что Макс и Димка, двоюродные братья и Максим хочет завтра Димке рассказать, что со мной познакомился...

шет, Димка узнает, что будет

- Да, прикол хороший, но...

...

Спартак 3 Оппозиция 4 Ямайка ГОЛИИ 5
 6 Антон 7. Нора. 8. Автомодель. 9
 10 Ар 11 Рот 12 Таз 13. Запад. 14.
 15 Он 16 Нора. ГОЛИИ 3-й период 1
 2 Пелии 3 Иогурт 4 Театронел 5 Дом
 6 Матроска 7 Ария 8 Яга 9 Ард. ГОЛИИ
 Игра закончилась со счетом 4:1, в пользу ко-
 манды «Малыш»

Словесный хоккей «Россия» и «Чехия»
 Андрея Охотникова. 1-й период. 1 Рено 2
 Омск 3 Какаду 4 Уфа 5 Ард 6 Аиф ГОЛИИ
 2-й период 1 Рубль 2 Ля 3 Ява 4 Анды 5
 До 6 Ось 7 Си 8 Ил. 9. Луанда. 10. Африка
 11 Андора 12 Америка 13. Азия 14 Япо-
 ния 15 Ямап 16 Лена. 17 Ар 18 Роза 19
 Альпы 20 Пила 21 Арфа 22. Ан. 23. Нил.
 24 Лада 25 Ад 26 Да 27 Алжир 28. Ре. 29.
 Ереван. 30 Но 31 Он. 32. На-на. 33. Акр. 34.
 Рим ГОЛИИ 3-й период: 1. Ртуть. 2. Труд. 3.
 Дракон 4 Настя 5 Ягуар. 6. Ра. 7. Аф. ГОЛИИ
 Игра закончилась со счетом 0:3, в пользу «Рос-
 сии».

Словесный футбол «Спарта» и «Спартак»
 Дмитрия Таникеева. 1-й тайм 1 Филимонов
 2 Век 3 Кино 4 Окно 5 Она 6 Австралия
 7 Яд 8 Дом. 9 Москва 10 Ар 11 Ар. 12.
 Ре. ГОЛИИ 13 Тихонов. 14. Враг. 15. Град. 16.
 Динамо 17 ОРТ 18 Титов 19 Вена 20 Але-
 ша ГОЛИИ 2-й тайм 1 Ювентус 2 Сопь 3
 Лодка. 4. Альпы. 5. Палец. 6. Цирк. 7. Кролик.
 8 Красный 9 Йод 10 Дунай 11 Иогурт 12
 Трон. 13. Нил 14 Лошадь 15 Друг 16 Гном
 17 Ми 18 Ил. 19 Люк ГОЛИИ 20 Вирус 21
 Сок 22 Крот 23 Ток 24 Крокодил 25 Лим-
 мон 26 Нора 27 Америка 28 Африка 29
 Акула 30 Анды 31 Дон 32 Нейр 33 Ром
 34. Моль. 35. Лоб. 36. Брюки. 37. Игла. 38. Ан.
 39. Норвегия. 40. Ямайка. 41. Автомат. 42.
 Тропка. 43. Ауди. 44. Ива. 45. Алжир. 46. Рука.
 47. Алло. 48. Олег. ГОЛИИ Матч завершился
 со счетом 2:2, ничья.

Словесный хоккей «Смирнова Марина» и «Буркова Катя»
 Николая Смирнова. 1-й пе-
 риод: 1. Празеодим. 2. Малави. 3. Информа-
 тика. 4. Аромат. 5. Тимур. 6. Рояль. 7. Лимон.
 8. Налим. 9. Мышь. 10. Школа. 11. Ан. 12. Нос.
 13. Свинка. 14. Астра. 15. Ампер. 16. Рено.
 17. Остров. 18. Вода. 19. Алсу. 20. Улей. 21.
 Йод. 22. Джоуль. 23. Лимонад. 24. Дом. 25.
 Мали. ГОЛИИ 26. Сатурн. 27. Нигер. 28. Рост.
 29. Торт. 30. Трамвай. 31. Инфузория. 32. Яма.

Наталья Донисован «Уй» тата «Варман»
 самах футбол. 1-мш тапхэр: 1. Рентабель-
 ность 2 Тес 3 Сурок. 4. Клушка. 5. Аир. 6.
 Родник. 7. Кочка. 8. Андромеда. 9. Анемона.
 10. Айран. 11. Нос ГОЛИ 12 Расход 13 До-
 ход 14. Дурман 15 Навос 16 Сосна 17 Ааро-
 сов 18. Вьюн 19 Носушка 20 Аранник 21
 Квашня 22 Яд ГОЛИ 2 мш тапхэр 1 Ратмон
 2 Лист 3 Тонета 4 Амбар 5 Река 6 Ар-
 хис 7 Скоба 8 Аллюция 9 Иволга 10 Ар
 ГОЛИ 11 Распоритель 12 Лебеда 13 Аист-
 ник 14 Кол. ГОЛИ Ваиа 2.2 шута веселонд

**Криптограмма А. Н. Кумакинова на мордон-
 ском (эззи) языке** Заданья: циндер, Ска-
 меика, эзем. Родник — лисьямпря. Корка —
 куво. Лестница — чалгамот. Ино Россиясь ми-
 нск помни: рустнэнь марто Мамаень чарсть, и
 Разининэнь и Пугачёвнэнь вадра ялгакс эрзятнс
 савсть.

Р. Айнетдинов сүз хоккей 1 период 1 С-
 кворала-таби 2 Деревья-агас 3 Цитрусовые
 фрукт-амон 4 Травянистые 5 Огород-клар 6
 Роджерс-оранж 7 Травянистые 8 Роджерс-оранж
 9 Пастбище-агас 10 Пастбище-агас 11 Пастбище-агас
 12 Пастбище-агас 13 Пастбище-агас 14 Пастбище-агас
 15 Сказка-акнат 16 Прирола-табигать 17 Ка-
 мениан-агас 18 Роджерс-оранж 19
 Временные-агас 20 Затем-агас 21 Ран-
 он-район ГОЛИ 2 период. 1. Ректор-ректор. 2.
 Ректор-ректор 3 Ректор-ректор 4
 Ректор-ректор 5 Ректор-ректор 6 Ректор-ректор
 7 Ректор-ректор 8 Ректор-ректор 9 Ректор-ректор
 10 Ректор-ректор 11 Ректор-ректор 12 Ректор-ректор
 13 Ректор-ректор 14 Ректор-ректор 15 Ректор-ректор
 16 Ректор-ректор 17 Ректор-ректор 18 Ректор-ректор
 19 Ректор-ректор 20 Ректор-ректор 21 Ректор-ректор
 22 Ректор-ректор 23 Ректор-ректор 24 Ректор-ректор
 25 Ректор-ректор 26 Ректор-ректор 27 Ректор-ректор
 28 Ректор-ректор 29 Ректор-ректор 30 Ректор-ректор
 31 Ректор-ректор 32 Ректор-ректор 33 Ректор-ректор
 34 Ректор-ректор 35 Ректор-ректор 36 Ректор-ректор
 37 Ректор-ректор 38 Ректор-ректор 39 Ректор-ректор
 40 Ректор-ректор 41 Ректор-ректор 42 Ректор-ректор
 43 Ректор-ректор 44 Ректор-ректор 45 Ректор-ректор
 46 Ректор-ректор 47 Ректор-ректор 48 Ректор-ректор
 49 Ректор-ректор 50 Ректор-ректор 51 Ректор-ректор
 52 Ректор-ректор 53 Ректор-ректор 54 Ректор-ректор
 55 Ректор-ректор 56 Ректор-ректор 57 Ректор-ректор
 58 Ректор-ректор 59 Ректор-ректор 60 Ректор-ректор
 61 Ректор-ректор 62 Ректор-ректор 63 Ректор-ректор
 64 Ректор-ректор 65 Ректор-ректор 66 Ректор-ректор
 67 Ректор-ректор 68 Ректор-ректор 69 Ректор-ректор
 70 Ректор-ректор 71 Ректор-ректор 72 Ректор-ректор
 73 Ректор-ректор 74 Ректор-ректор 75 Ректор-ректор
 76 Ректор-ректор 77 Ректор-ректор 78 Ректор-ректор
 79 Ректор-ректор 80 Ректор-ректор 81 Ректор-ректор
 82 Ректор-ректор 83 Ректор-ректор 84 Ректор-ректор
 85 Ректор-ректор 86 Ректор-ректор 87 Ректор-ректор
 88 Ректор-ректор 89 Ректор-ректор 90 Ректор-ректор
 91 Ректор-ректор 92 Ректор-ректор 93 Ректор-ректор
 94 Ректор-ректор 95 Ректор-ректор 96 Ректор-ректор
 97 Ректор-ректор 98 Ректор-ректор 99 Ректор-ректор
 100 Ректор-ректор

На 12 стр.
 Линейный кроссворд Николая Пчёлкина
 Порт. Алмаз. Окоп. Боров. Одр. Ауг. Портал
 Мазок. Отбор. Овод. Раут

А как разница, из города ли, из деревни, если полюбишь.
 - Ой, Пашуль, я ведь коров боюсь и гусей, в деревне в короткой юбке не выйду.
 - Пойдем к моим друзьям, я тебя познакомлю, - предложил Паша.
 - Это у вас иномарка? - спросила Ленка, вспомнив Катькин рассказ.
 - Нет, это дядина.
 - А у вашей семьи есть такая?
 - Конечно.
 Ленка, наверняка, хоть сейчас го-
 това была выйти за муж за этого Пашу, к тому же он был недурен со-
 бой.
 Майорова в это время интересова-
 лась своим кавалером. Сидя за бар-
 ной стойкой, Катька поинтересова-
 лась, как его зовут:
 - Максим, Балуюев.
 - Балуюев? - она чуть не подавилась «колой».
 - Что с тобой?
 - Ничего, просто у моего знакомого такая же.
 - А это случайно не Диман из 51 шко-
 лы вашего же города, из десятого «Б»? Ты может его имела в виду?
 - Да... Я учусь в этой же школе...
 еле произнесла Катька. - А кто он тебе?
 - Двоюродный брат, классный па-
 цан, он мне звонил недавно, расска-
 зал, что с девчонкой своей поссорил-
 ся, расстроился сильно, говорит, если
 не вернется, то что-нибудь с собой
 сделает. Ещё завтра послезавтра по-
 звонит, я ему скажу, что с тобой по-
 знакомился, может это ему настроен-
 ние поднимет.
 Катька только кивнула, но в душе
 ей стало так стыдно: её Димка, кото-

Катька отвела Пашку в сторону.
 - О, ребята, привет! А вы что одни? -
 спросила Нелька.
 Мы проде с вами, - ответил с ух-
 мылкой Тёмыч. - Уау! Пашка, родной!
 - крикнул он, подходя к ухажеру Ко-
 пейкиной. - А ты когда приехал из Мос-
 квы?
 - Три дня назад, с братаном двою-
 родным, и указал на Максима.
 Катька в этот момент подумала:
 «Сколько же их двоюродных?»
 - Во блин даешь! А я как приехал
 сюда отдыхать к однокласснице, к тётке
 потом пожалел, что в Москву, к тётке
 не уехал, там же Пашка! А ты тут уже!
 - Надо же где встретились! - оба обня-
 лись. - А это друг мой, Гаррин, учимся
 вместе.
 Пашка пожал руку Артему.
 - Пашулька, ты чего? Меня забыл? -
 раздался голос Ленки.
 - Ой, Лен, извини, голько впредь не
 называй меня Пашулькой, лучше Паш-
 кой или Павлом, в крайнем случае, Пав-
 ликом, но и Павликом не надо.
 Ленка надула губы:
 - Я как лучше хотела.
 - Но-но, не надо печалиться, сейчас
 ди-джей один крутой музон врубит, па-
 цаны, танцуете брейк? - спросил Гар-
 рин.
 - Вау, сто лет не танцевал! - обрадо-
 вался Макс. - Пашулька, вставай в круг,
 покажем какие мы крутые.
 - Ладно-ладно, - прищурившись, от-
 ветил Пашка и поглядел на Ленку.
 Мальчишки и вправду показали
 «класс». Чего только не вытворяли и
 всё правильно и пластично. Девчонки
 визжали от восторга и хлопали до тех
 пор, пока уставшие пацаны не свали-

Катька отвела Пашку в сторону.
 - Натка, я влипла.
 - Что случилось? Макс расхотел
 встречаться?
 - Нет, наоборот, дело в том, что
 Макс и Димка, двоюродные братья и
 Максим хочет завтра Димку расска-
 зать, что со мной познакомился, опи-
 шет, Димка узнает, что будет...
 - Да, приколы хорошие, но ты же с
 Димкой порвала, что тебе мешает?
 - Что оба подумают? Не успела од-
 ного бросить, к другому пошла, тем
 более к двоюродному брату. И вооб-
 ще, Макс - мимолетное увлечение,
 ну красивый, веселый, а с Димкой мы
 почти три месяца... Вот ты любишь
 Вовку своего, а сама с Андреем кру-
 тишься.
 - Вовку я люблю, а вот Андрей...
 мимолетное увлечение, - тихо закон-
 чила она.
 - А знаешь, этот Ванька, Юлькин
 ухажер, на нас как-то внимательно
 смотрит, боюсь, что он знает Вовку.
 Я его спросила, куда он ездит ле-
 том, он ответил, что в Артек, Вовик
 тоже каждое лето ездит в Артек, Вань-
 ка мне даже сказал, что его лучший
 друг в лагере - Вовка Калеганов, ну
 мой Вовка, он с ним ведёт переписку
 по электронной почте.
 Kate и К°

г. Шумерля.
 (Продолжение следует).

ШКОЛЬНИКИ

© Перепечатка материалов и ри-
 сунков без письменного разреше-
 ния редакции не допускается

Газета зарегистрирована в рег. уп-
 равлении регистрации и контроля за
 соблюдением законодательства о
 СМИ и печати Комитета РФ по печати
 в Чувашской Республике 08.04.99.
 Рег. № 4 0296.

Выходит еженедельно
 ПО ВТОРНИКАМ, 4 раза в месяц
 №32 (104) набран и сверстан учре-
 дителем, отпечатан в типографии РГУП
 "ИПК "Чувашия". 428019, г.Чебоксары,
 пр. И Яковлева, 13. Объем 3 п. л.
 Тираж 26.590 экз.
 Номер подписан в печать 27 августа
 2001 г.
 Заказ №2110
 Учредитель и гл редактор
 Аркадий Крыльцов

Адрес для писем:
 428017, г.Чебоксары-17,
 а/я 184, "Школьники
 постарше"

E-mail: school@chits.ru

**ИНСТИТУТ
 ЭКОНОМИКИ
 И ПРАВА АКСЕНОВА**

Объявляет прием студентов по специальностям:
 - БУХГАЛТЕРСКИЙ
 УЧЕТ И АУДИТ;
 - МЕНЕДЖМЕНТ

Специальное предложение:
 лица имеющие средне-
 специальное экономическое
 или высшее образование
 имеют право поступления без
 экзаменов на III курс
 Института.

(Посланный 1997/98 от 27.01.2000г.)
 (Посланный 1997/98 от 15.11.1999г.)

**ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
 ТЕХНИКУМ АКСЕНОВА**

Обучение по специальности: Выдается диплом о средне-
 профессиональном образовании По окончании
 - ЭКОНОМИКА,
 БУХГАЛТЕРСКИЙ
 УЧЕТ И
 КОНТРОЛЬ

Иногородним оплачивается дорога
 Прием документов до 8 сентября 2001 года

г. Чебоксары, ул. П. Лумумбы,
 8-333 (с 9⁰⁰ до 21⁰⁰) Тел. 23-43-50



На газеты "Школьники" и "Школьники постарше"
 можно подписаться в любом уголке Российской Фе-
 дерации в отделениях связи (Смотрите почтовый
 каталог "Подписка-2001" 2-ое полугодие (зелёно-
 го цвета), том 1, стр. 98). Подписка оформляется с
 любого месяца.

Подписные индексы: "Школьники" - 54836,
 "Школьники постарше" - 43897. Подписная цена в
 каждой республике и области разная.

Кстати, в Чувашии можно будет подписаться на
 газеты ДОСРОЧНО уже на 1-ое полугодие 2002
 года по ценам 2-го полугодия 2001 года. А основ-
 ная подписка на следующий год начнётся, как обык-
 но, 1 сентября. Возможно и цены будут другие.

Плакаты Зили ШАГАЕВОЙ.
 Чувашия, Батыревский р-н, дер. Полевые Бикшики

**РЕГИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ
 ПСИХОЛОГИИ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК**

объявляет набор на факультеты:
 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ (педагог-психолог медицинская психология психоанализ)
 ЭКОНОМИЧЕСКИЙ (экономист-менеджер, экономика труда, социология труда,
 рождение социально-трудовых отношений, экономика труда, социология труда,
 РЕКЛАМЫ (PR-технологии в рекламе, психология управления персоналом)
 сти, художественный дизайн в рекламе)
 ЮРИДИЧЕСКИЙ (учитель права)
 Вступительные экзамены ежедневно, кроме воскресенья, с 8 до 18 часов. В субботу - с 8 до 14
 Адрес: г. Чебоксары, ул. Энгельса, 28 (ост. «ул. Николаева»), проход через двор поликлиники
 "Строителей".
 Тел.: 62-13-05. Тел./факс: 62-00-66 Лиц. №24-0001 от 27.09.99 МО РФ

**АВИА-ТРЕНИНГ
 ENGLISH** Курс
 Английской
 Разговорной речи
 начинается 14 сентября.
 только один раз в этом году.
 УСИЛЕННАЯ ПРОГРАММА 75 ЧАСОВ.

YES

Бери своих друзей
 и
 приходи на курсы в школу № 29 в 18 00
 в пятницу 14 сентября.
 1-й урок БЕСПЛАТНЫЙ!!!
 42-21-71, 66-71-80
 Преподает лично её владимир 15

**ЦЕНТР
 КОМПЬЮТЕРНОЙ
 ГРАМОТНОСТИ**

Оператор ЭВМ
 Срок обучения - 1 месяц
 по 3 часа ежедневно
 Начало занятий: 3 сеп-
 тября.
 г.Чебоксары, ул. П. Лу-
 мумбы, 8-331.
 Тел 23-12-81.

10. Ожигивание. 11. Ерик. 12. Курчонок. 13. Карибское. 14. Ельник. 15. Кошка. 16. Альпы. 17. Перрон. ГОЛ!!! 2-й период: 1. Геометрия. 2. Яблоко. 3. Оппозиция. 4. Ямайка. ГОЛ!!! 5. Вера. 6. Антон. 7. Нора. 8. Автомодель. 9. Лиза. 10. Ар. 11. Рот. 12. Таз. 13. Запад. 14. Дно. 15. Он. 16. Нога. ГОЛ!!! 3-й период: 1. Арап. 2. Пегий. 3. Йогурт. 4. Театровед. 5. Дом. 6. Матроска. 7. Ария. 8. Яга. 9. Ара. ГОЛ!!! Игра закончилась со счётом 4:1, в пользу команды «Малыш».

Словесный хоккей «Россия» и «Чехия»
Андрея Охотникова. 1-й период: 1. Рено. 2. Омск. 3. Какаду. 4. Уфа. 5. Ара. 6. Аиф. ГОЛ!!! 2-й период: 1. Рубль. 2. Ля. 3. Ява. 4. Анды. 5. До. 6. Ось. 7. Си. 8. Ил. 9. Луанда. 10. Африка. 11. Андорра. 12. Америка. 13. Азия. 14. Япония. 15. Ямал. 16. Лена. 17. Ар. 18. Роза. 19. Альпы. 20. Пила. 21. Арфа. 22. Ан. 23. Нил. 24. Лада. 25. Ад. 26. Да. 27. Алжир. 28. Ре. 29. Ереван. 30. Но. 31. Он. 32. На-на. 33. Акр. 34. Рим. ГОЛ!!! 3-й период: 1. Ртуть. 2. Труд. 3. Дракон. 4. Настя. 5. Ягуар. 6. Ра. 7. Аф. ГОЛ!!! Игра закончилась со счётом 0:3, в пользу «России».

Словесный футбол «Спарта» и «Спартак»
Дмитрия Таникеева. 1-й тайм: 1. Филимонов. 2. Век. 3. Кино. 4. Окно. 5. Она. 6. Австралия. 7. Яд. 8. Дом. 9. Москва. 10. Ара. 11. Ар. 12. Ре. ГОЛ!!! 13. Тихонов. 14. Враг. 15. Град. 16. Динамо. 17. ОРТ. 18. Титов. 19. Вена. 20. Алеша. ГОЛ!!! 2-й тайм: 1. Ювентус. 2. Соль. 3. Лодка. 4. Альпы. 5. Палец. 6. Цирк. 7. Кролик. 8. Красный. 9. Йод. 10. Дунай. 11. Йогурт. 12. Трон. 13. Нил. 14. Лошадь. 15. Друг. 16. Гном. 17. Ми. 18. Ил. 19. Люк. ГОЛ!!! 20. Вирус. 21. Сок. 22. Крот. 23. Ток. 24. Крокодил. 25. Лимон. 26. Нора. 27. Америка. 28. Африка. 29. Акула. 30. Анды. 31. Дон. 32. Негр. 33. Ром. 34. Моль. 35. Лоб. 36. Брюки. 37. Игла. 38. Ан. 39. Норвегия. 40. Ямайка. 41. Автомат. 42. Тропка. 43. Ауди. 44. Ива. 45. Алжир. 46. Рука. 47. Алло. 48. Олег. ГОЛ!!! Матч завершился со счётом 2:2, ничья.

Словесный хоккей «Смирнова Марина» и «Буркова Катя» **Николая Смирнова.** 1-й период: 1. Празеодим. 2. Малави. 3. Информатика. 4. Аромат. 5. Тимур. 6. Рояль. 7. Лимон. 8. Налим. 9. Мышь. 10. Школа. 11. Ан. 12. Нос. 13. Свинка. 14. Астра. 15. Ампер. 16. Рено. 17. Остров. 18. Вода. 19. Алсу. 20. Улей. 21. Йод. 22. Джоуль. 23. Лимонад. 24. Дом. 25. Мали. ГОЛ!!! 26. Сатурн. 27. Нигер. 28. Рост. 29. Торт. 30. Трамвай. 31. Инфузория. 32. Яма.

13. Руаш. ГОЛ! 2-й период: 1. Купчик. 2. Кол. ГОЛ! 3-й период: 1. Пеледыш. 2. Шор. 3. Рывыж. 4. Жап. 5. Памаш. 6. Шовыч. 7. Чон. ГОЛ! Счет 2:2, ничья.

Наталья Денисован «Уй» тата «Вярман»
самах футболё. 1-мёш тапхър: 1. Рентабельность. 2. Тес. 3. Сурок. 4. Клушка. 5. Аир. 6. Родник. 7. Кочка. 8. Андромеда. 9. Анемона. 10. Айран. 11. Нос. ГОЛ! 12. Расход. 13. Досев. 14. Дурман. 15. Навес. 16. Сосна. 17. Аэросев. 18. Вьюн. 19. Несушка. 20. Арапник. 21. Квашня. 22. Яд. ГОЛ! 2-мёш тапхър: 1. Размол. 2. Лист. 3. Тенета. 4. Амбар. 5. Река. 6. Арахис. 7. Скоба. 8. Аллювий. 9. Иволга. 10. Ар. ГОЛ! 11. Растворитель. 12. Лебеда. 13. Аистник. 14. Кол. ГОЛ! Вайя 2:2 шутпа вёсленнё.

Криптограмма А. Н. Кумакшева на мордовском (эрзя) языке. Задвижка — циндьерь. Скамейка — эзем. Родник — лисьмапря. Корка — куво. Лестница — чалгамот. Ине Россиясь минек помни: рустнэнь марто Мамаень чавсть, и Разиннэнь и Пугачёвнень вадря ялгакс эрзятне савсть.

Р. Айнетдинов сүз хоккейы. 1 период. 1. Скворода-таба. 2. Деревня-авыл. 3. Цитрусовый фрукт-лимон. 4. Тонкий-назек. 5. Огурец-кыяр. 6. Рождество-раштуа. 7. Течь-агарга. 8. Роша-агачлык. 9. Показывать-курсәтергә. 10. Поговорка-әйтем. 11. Маслянный-майлы. ГОЛ! 12. Обезьяна-маймыл. 13. Таз-ләгән. 14. Что делать-нишләргә. 15. Сказка-әкият. 16. Природа-табигать. 17. Каменный уголь-ташкүмер. 18. Рядами-рәтләп. 19. Вареный-пешкән. 20. Зачем-то-нигәдер. 21. Район-район. ГОЛ! 2 период. 1. Ректор-ректор. 2. Решетка-рәшәткә. 3. Воспитанность-әдәплелек. 4. Истреблять-кырырга. 5. Конец-азак. ГОЛ! 6. Хвалить-мактарга. 7. Желудок-ашказаны. 8. Хвоя-ылыс. 9. Выборы-сайлау. 10. Стул-урындык. 11. Лодочник-көймәче. 12. Далеко-ерак. 13. Мелодия-көй. ГОЛ! 3 период. 1. Желанный-тансык. 2. Переход-күчеш. 3. Радость-шатлык. 4. Муравей-кырма. 5. Поляна-алан. 6. Фундамент-нигез. 7. Кладбище-зират. 8. Бесцветный-төссез. ГОЛ! 9. Перемяч-пәрәмәч. 10. Цепь-чылбыр. 11. Согласие-ризалык. 12. Давно-күптан. 13. Точка-нокта. 14. Золото-алтын. 15. Одиннадцатый месяц года-ноябрь. 16. Пища-ризык. 17. Куст-куак. 18. Козакәжә. 19. Превращаться-әверелергә. 20. Азбука-алифба. 21. Весенний месяц-апрель. 22. Ларь-лар. 23. Председатель-рәис. Уен 3:3 белән тәмамланды.

На 12 стр.

Линейный кроссворд Николая Пчёлкина. Порт. Алмаз. Окот. Боров. Одр. Аут. Портал. Мазок. Отбор. Овод. Раут.

- Ой, как здорово, а то при- тут один из деревни.
- А какая разница, из города ли деревни, если полюбишь.
- Ой, Пашуль, я ведь коров бо и гусей, в деревне в короткой юбк выйдешь.
- Пойдем к моим друзьям, я т познакомлю, - предложил Паша.
- Это у вас иномарка? — спро- Ленка, вспомнив Катькин расск-
- Нет, это дядина.
- А у вашей семьи есть такая?
- Конечно.
Ленка, наверняка, хоть сейч това была выйти за муж за Пашу, к тому же он был недур бой.

Майорова в это время интер лась своим кавалером. Сидя : ной стойкой, Катька поинтер лась, как его зовут:

- Максим, Балуюев.

- Балуюев? — она чуть не под «колой».

- Что с тобой?

- Ничего, просто у моего з такая же.

- А это случайно не Диман и лы вашего же города, из «Б»? Ты может его имела в

- Да... Я учусь в этой же еле произнесла Катька. — тебе?

- Двоюродный брат, кла цан, он мне звонил недав зал, что с девчонкой своей ся, расстроился сильно, го не вернётся, то что-нибу сделает. Ещё завтра посл звонит, я ему скажу, что знакомился, может это е ние поднимет.

Катька только кивнул ей стало так стыдно: её

ШКОЛЬНИКИ

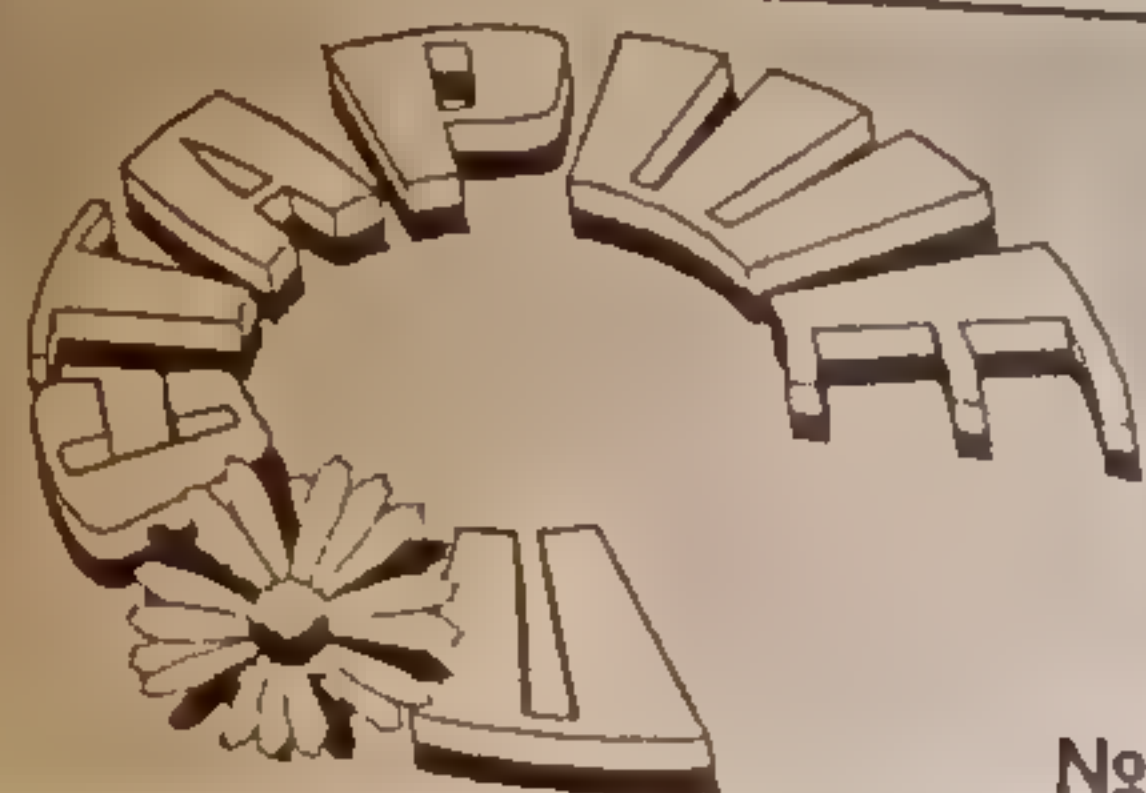


Перепечатка материалов и др.



**ИНСТИТУТ
ЭКОНОМИКИ**

(Гос. лицензия №16-351 от 29.12.1997г. МО РФ)



ШКОЛЬНИКИ

Цена свободная
№35 (107) 18 - 25 сентября 2001 г

Первый номер вышел
6 июля 1999 года

Шулачисем Schoolchildren Мәктәп балаларыdie Schüler Тунемше-влек Тыменыйвлә
Ecoliere Тонавтицият Тонафнихть Okulogrencileri Uczniowie Koululaiset Окувшилар



ФИЛЛВОРД

«ПРЕДМЕТЫ В ШКОЛЕ»

аебьяиряигогли
лгреотизолият
трагмеаолоане
гудафияяоикар
еогранфэкбира
физикисрматут

Найдите в таблице названия школьных предметов и зачеркните их. Слова можно читать под прямым углом, по диагонали читать нельзя. Слово-пароль — имя девочки.

Лена ВЕРЕТЕХИНА,
Мордовия,
г.Краснослободск.

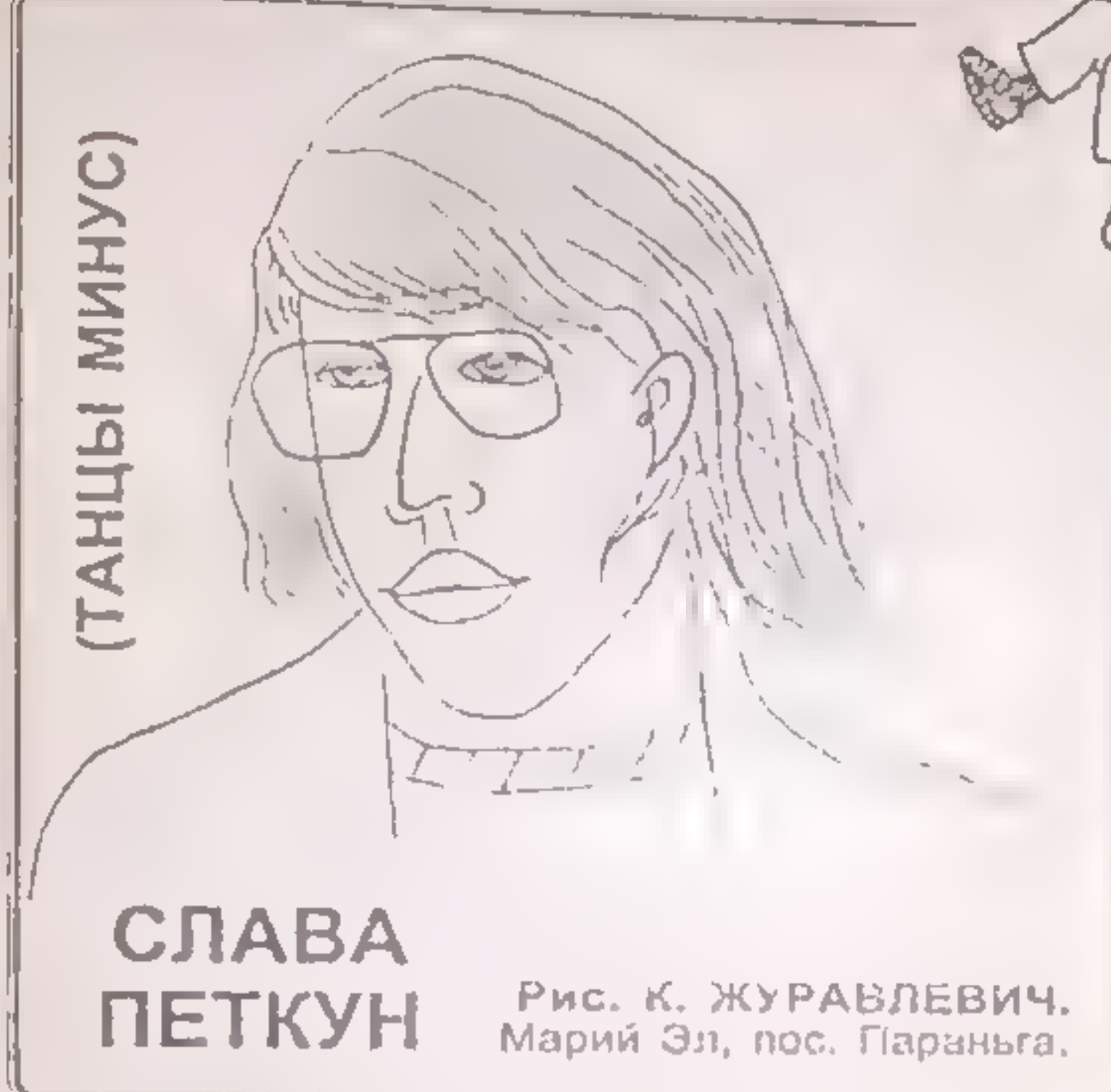
ТАТУ



Рис. Галины ОБУХОВОЙ.
Марий Эл, пос.Юрино.



Наталья ОРЕЙРО



СЛАВА
ПЕТКУН

Рис. К. ЖУРАВЛЕВИЧ.
Марий Эл, пос. Параньга.

Рис. Ирины ЕРМОЛАЕВОЙ, 11 лет.
Татарстан, Буинский р-н, д.р.Чувашский Кицаки.

СЛОВЕСНЫЙ ХОККЕЙ «HI-FI» И «РУКИ ВВЕРХ»

HI-FI

кули ста к п л е с к а з к а к к о с а л р r c p e
а к р а м р я л п o н o к т p o c и и k m m i y k i p p л
б т р а б я л и m o n k o n л т p r k л y б н и k a c c c
o i o y i m o k k p b k n e e b b i i y p p i a b a n n o
p л з e k a d a и л y и e c o k i p b a o b z e y л e y
и o a o a c p i i c t p r c p a t k o a л д и y c a n л ф т
г м л м n п e m л a o m o a o a o a y p e и e t i n a d a
e e e k a t л ф o л и t p c c a k i c n i c o k e n b n
n n п я и n o п я p л c o t c a o o c a o k y л n t t k
и л и c o i u i y a y p e p m o p r r o g t a i n a a o o t
л я n б a n m b b k k b o y л o y o o k a ф p i k a n a л
y a i p л p i л z o л c t o y a o a c p r m p b a p b o k a
n c t p a x o p a a k m o c i g k b a o b л k b k c b p л
a y t k b b m л m b e z a p m c y p t i c a o i i k k i e
t n c b o o o d a л л i g a t o p a t o m o n o p g a a k
и o a i b c p a л t o e p o i p a p c b i n o ф e л e c h
k o p m c t a p a k a n a n d y m d a y z y p p o i o
b л k o a n c o c c i c p a n y o л k a k b c i n y a k c c

РУКИ ВВЕРХ

33. Река в Африке.
34. Страдающий лунатизмом.
35. Домашнее животное.
36. Там служат.
37. Страна восходящего солнца.

3-й период:

1. Бывает письменный, рабочий и обеденный.
2. Нота.
3. Зверь.
4. Знак зодиака.
5. Выступает в цирке.
6. Цветок.
7. Дерево.
8. Фрукт.

9. Чувство.
10. Чем-то выдает себя.

11. Домашнее насекомое.
12. Вид страуса.
13. Возглас при победе.
14. Из него состоят молекулы.
15. Положение в шахматах.
16. Свойство.

12. Часть лица.
13. Рассказ на ночь.
14. Профессионал.
15. ... яблока.
16. Электричество.
17. Кладут на стул однокласснику.

22. ...-белобочка.
23. Птица, приносящая детей.
24. Застольное высказывание.
25. Водоросли в стоячей воде.

29. Домашнее животное.
30. Наркотическое растение.
31. Торг с увеселительными местами.

КРОССВОРД

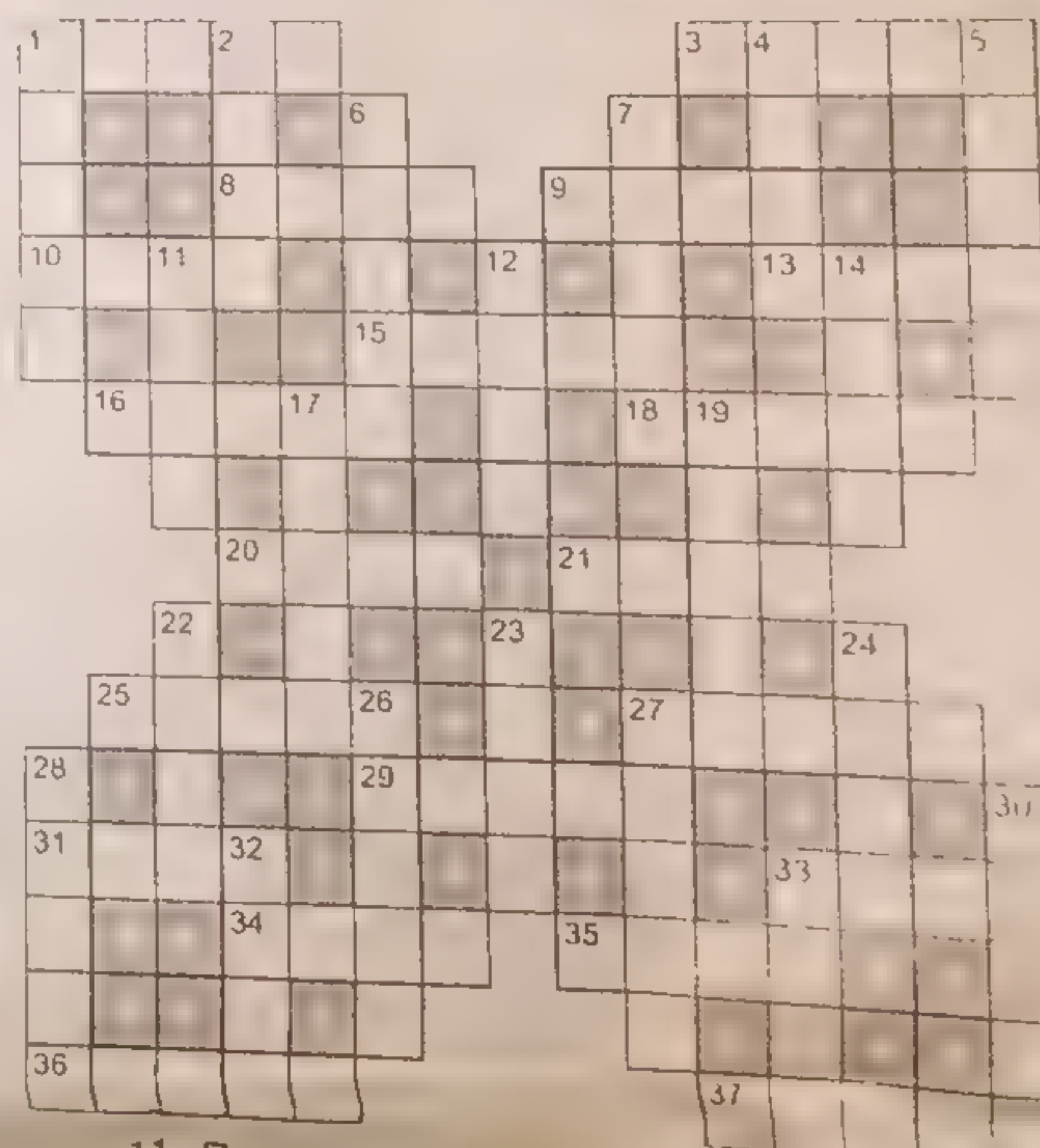
По горизонтали:

1. От чего утка плывет?
3. Сборник картинок.
8. Город в России.
9. В нём познаётся истина.
10. Слепое животное.
13. Боевая машина.
15. Игра с мячом, похожим на дыню.
16. Курорт на берегу Чёрного моря.
18. Жидкость, которую наливают в радиатор машины.
20. Папа.
21. Осадки зимой.
25. Спортивные брюки.
27. Певца ... Цой.
29. Инструмент дровосека.
31. «Высота» человека.
33. Рот, губы.
34. Бог войны в греческой мифологии.
35. Положительно заряженный электрод.
36. Продукт производства.

37. Занимается сватовством.

По вертикали:

1. Белый хлеб.
2. Животное.
4. Кондитерское изделие.
5. Вещь для ношения продуктов.
6. Цветок.



11. Прорез в стене для света.
12. Друг нитки.
14. Химический элемент.
17. Монета в пять копеек.
19. Атлантический, Тихий ...
22. Цветок.
23. Курортный город.

27. Имя няни А. Пушкина.
28. Желудочно-кишечный, пищеварительный орган.
30. Её называют конвертом.
32. Явление.

Деточки-проделки

- 2-й период:
1. Столица России.
 2. Крокодил.
 3. Часть тела.
 4. Вид транспорта.
 5. Посиневший кровоподтёк на теле.
 6. Большое морское животное.
 7. Средство связи.
 8. Животное с одним рогом.
 9. Природное явление.
 10. Двухколесный вид транспорта.
 11. Цитрусовый фрукт.
 12. Часть лица.
 13. Рассказ на ночь.
 14. Профессионал.
 15. Яблоко.
 16. Электричество.
 17. Кладут на стул с нокласснику.
 18. Бахчевая культура.
 19. Укрытие от дождя.
 20. Тик-...
 21. Пугливый человек.
 22. -Белобочка.
 23. Птица, приносящая...
 24. Застывшая...
 25. Безудержная...
 26. Сорт ягода...
 27. Сельский работник.
 28. Обезьяна.
 29. Домашнее животное...
 30. Историю...
 31. Торговля...
 32. Коренной житель.

5. Выступает в цирке.
6. Цветок.
 7. Дерево.
 8. Фрукт.
 9. Чувство.
 10. Ошибка?
 11. Домашнее животное.
 12. Вид спорта.
 13. Возглас при победе.
 14. Из него состоят молекулы.
 15. Положение в шахматах.
 16. Секрет.
 17. Марка самолета.
- Евгений ЕГОРОВ.
Чувашия, Канашский р-н, дер. Караклы.

31. «Высота» человека.

33. Рот, губы.

34. Бог войны в греческой мифологии.

35. Положительно за-...

36. Продукт производ-...

37. Занимается свято-

По вертикали

1. Белый хлеб.
2. Железо.
3. Кондитерское изделие.
4. Вещь для нашения про-...
5. Цветок.
6. Отрава.
7. Отрава.
8. Помещение на ко-

1. Гусь в слове «гусь».

2. Друг наты.

3. Химический эле-...

4. Атом.

5. Цветок.

6. Кибертронный остров в Средиземном море.

7. Один из мушкетёров.

8. Помещение на ко-

27. Имя няни А.С. Пушкина.

28. Жупудочно-ки-...

29. Жупудочно-ки-...

30. Жупудочно-ки-...

31. Жупудочно-ки-...

32. Жупудочно-ки-...

33. Жупудочно-ки-...

34. Жупудочно-ки-...

35. Жупудочно-ки-...

36. Жупудочно-ки-...

37. Жупудочно-ки-...

38. Жупудочно-ки-...

39. Жупудочно-ки-...

40. Жупудочно-ки-...

41. Жупудочно-ки-...

42. Жупудочно-ки-...

43. Жупудочно-ки-...

44. Жупудочно-ки-...

45. Жупудочно-ки-...

46. Жупудочно-ки-...

47. Жупудочно-ки-...

48. Жупудочно-ки-...

49. Жупудочно-ки-...

50. Жупудочно-ки-...

51. Жупудочно-ки-...

52. Жупудочно-ки-...

53. Жупудочно-ки-...

54. Жупудочно-ки-...

55. Жупудочно-ки-...

56. Жупудочно-ки-...

57. Жупудочно-ки-...

58. Жупудочно-ки-...

59. Жупудочно-ки-...

60. Жупудочно-ки-...

61. Жупудочно-ки-...

62. Жупудочно-ки-...

63. Жупудочно-ки-...

64. Жупудочно-ки-...

65. Жупудочно-ки-...

66. Жупудочно-ки-...

67. Жупудочно-ки-...

68. Жупудочно-ки-...

69. Жупудочно-ки-...

70. Жупудочно-ки-...

71. Жупудочно-ки-...

72. Жупудочно-ки-...

73. Жупудочно-ки-...

74. Жупудочно-ки-...

75. Жупудочно-ки-...

76. Жупудочно-ки-...

77. Жупудочно-ки-...

78. Жупудочно-ки-...

79. Жупудочно-ки-...

80. Жупудочно-ки-...

81. Жупудочно-ки-...

82. Жупудочно-ки-...

83. Жупудочно-ки-...

84. Жупудочно-ки-...

85. Жупудочно-ки-...

86. Жупудочно-ки-...

87. Жупудочно-ки-...

88. Жупудочно-ки-...

89. Жупудочно-ки-...

90. Жупудочно-ки-...

91. Жупудочно-ки-...

92. Жупудочно-ки-...

93. Жупудочно-ки-...

94. Жупудочно-ки-...

95. Жупудочно-ки-...

96. Жупудочно-ки-...

97. Жупудочно-ки-...

98. Жупудочно-ки-...

99. Жупудочно-ки-...

100. Жупудочно-ки-...

Жизнь

Жизнь такая непонятная, То ужасная, то приятная... То холодная, то горячая, То согреть теплотой. Взгляд прохожих и друзей. Мир такой, ты мне поверь... Жизнь такая штука: Дорога минута, Дорог каждый миг.

Это ты пойми. То несчастья, то потери, В них не хочешь даже верить, Горе, счастье, беды и удачи, Вот какая незадача. Ты не можешь знать, Что тебя сегодня ждёт.

Когда 16
Когда наступает 16.

Взрослеешь внезапно ты И в сердце не должны остаться Те детские наивные мечты Не побегаешь больше.

Избегать все курьёзы, В мир другой улететь. Забудь про детские шалости, Не оставляй и капли жалости, Забудь мечты и все надежды - Не помогут они уж как прежде. Пора забыть, не вспоминать. И в уголок души убраться. Всё то, что с детством связано, Всё то, что было сказано NIGHT. г. Канаш.

случайное спасение
Фантастический рассказ

(Продолжение). Краткое содержание предыдущего: Келли и Инесс - девушки с много света. Они находятся в больнице мистера Хоуса. Оказалось, что медсестра Эмили тоже с много света. Она обещала помочь девушкам.

9. Возвращение потерянной памяти

Теперь Келли ходила к Инесс каждый день. Только об этом никто не знал, даже сам мистер Хоус. Инесс никак не могла вспомнить подружку.

- Неужели ты не сможешь вспомнить, попытайся, Инесс. Нам обеим 16 лет. Мы с тобой катались на лодке. Но вдруг пошли по течению реки...

- Дальше ничего не помнишь?

- Не могу вспомнить, что было дальше.

- Можно я тебя спрошу? Как из воды мы попали сюда?

- Этого я сама не могу понять, Инесс. Если бы знала.

На другой день Инесс прибежала к Келли. Она была очень счастлива.

- Келли, нас понесло вниз по течению реки и мы ударились о ка-

последнего. Веришь? Келли была рада. Подружки обнялись, а потом Келли сказала: - Надо всё рассказать Эмили. Надеюсь, она обрадуется этому. Как раз в этот момент Эмили вошла в комнату Келли.

- Ты будешь долго жить, Эмили! Мы только что вспоминали тебя, - с радостью сказала Инесс.

- Да? А что вы такие счастливые?

- Эмили, Инесс всё вспомнила. - обрадовалась Келли.

- Тихо! Никому ни слова, поняли? Иначе наш план рухнет. Я очень рада за тебя, Инесс, очень рада.

- Инесс, ты помнишь Билли? Он тоже находится здесь, - сказала Келли. - Веришь мне?

- Келли, он давно уже умер.

- Да, но мы же остались в живых и он тоже.

Девчонки засмеялись.

(Продолжение следует).

Гульшат ХАСАНОВА.
Марий Эл, Параньгинский район, дер. Портанур

СЛЕДИШЬ ЛИ ТЫ ЗА СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ?

ТЕСТ

Ты снова убеждаешь себя в том, что с понедельника займешься спортом, а вместо этого укладываешься на диван, уплетая пирожок! Знакома тебе эта ситуация?

1. Ты с нетерпением после трудной недели ждёшь выходного дня. Каким ты его видишь?

А. Как обычно, пойдем с друзьями в тренажёрный зал. (6)

Б. Наконец-то выплыву за неделю. (0)

В. Помчусь на дискотеку. (3)

2. Сейчас многие молодые люди употребляют наркотики. Приходилось ли тебе когда-нибудь попробовать их?

А. Я вообще не воспринимаю классную вечеринку без сигар и наркотиков. (0)

Б. Было дело, ничего хорошего (3)

В. Алкоголь, наркотики не для меня! (6)

3. Воспоминания о стоматологии тебя приводят в дрожь, но зуб опять нехотит разболелся. Что ты предпримешь?

А. Приму обезболивающее лекарство, а завтра обязательно схожу к врачу. (6)

Б. Применю народное средство (3)

В. Буду громко плакать, и терпеть боль. (0)

4. Ты заметила, что твоя фигура изменилась не в лучшую сторону. Как ты к этому относишься?

А. Немедленно сяду на диету! (3)

Б. Огорчусь, но - моя лень переси-

лит. (0)

В. Займусь гимнастикой, так как я и вот в будущем не вдохновляет меня (6)

5. Долгие летние каникулы все проводят по-разному. А чем ты занимаешься всё это весёлое время?

А. Еду в деревню, дышу свежим воздухом, бегаю по утрам. Короче, живу. (6)

Б. Скучаю от безделья. (3)

В. Хожу по дискотекам и вечеринкам. (0)

6. Каждый нормальный человек имеет какое-нибудь хобби. А какое увлечение предпочитаешь ты?

А. Часами сижу у компьютера. (0)

Б. Обожаю тренажерные залы! (6)

В. Танцы на завтрак, танцы на обед, танцы на ужин - вот и весь секрет. (3)

7. Не всегда любовь бывает взаимной. Как ты отреагируешь, если при попытке пофлиртовать получишь отпор?

А. Просто отступлю без боя. (0)

Б. Я найду способ взять реванш! (3)

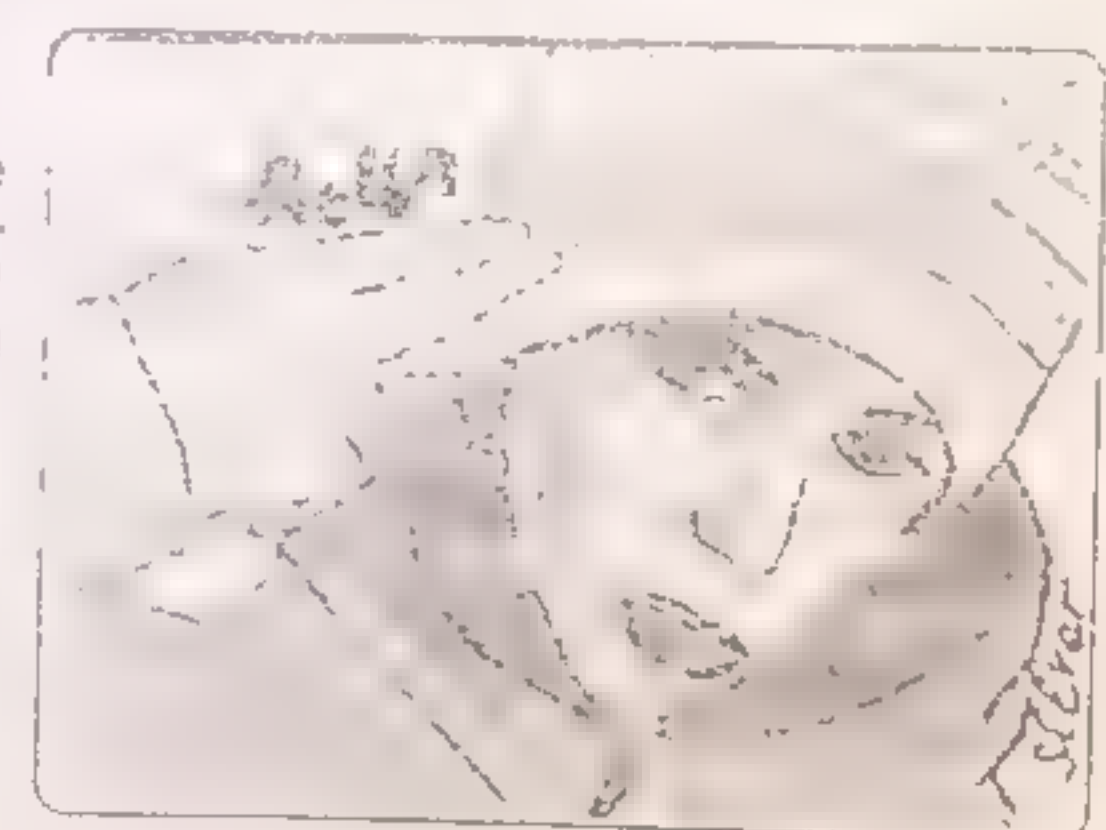
В. Я предприму ещё одну попытку, но если и она провалится, отступлю (6)

8. На каждой пачке сигарет написано: «Курение вредит вашему здоровью». Следуешь ли ты этому совету?

А. Стараюсь курить меньше, а может даже в скором времени брошу (3)

Б. Курил (а), курю и буду курить (0)

В. Не переношу запаха табака вообще! (6)



пора подумать над словами: «Береги здоровье смолоду!».

19-33. К своему здоровью ты относишься не так легкомысленно. Можешь из любопытства покурить, в компании - выпить. Но, главное ты всегда думаешь о последствиях, можешь вовремя остановиться и сказать себе: «Хватит! Пора с этим завязать!». А это уже радует и говорит о том, что своё здоровье ты все же сбережешь.

34-48. Ты привык(ла) встречать каждый новый день добро. Прокуренные тусовки, мягкий диван, килограмм ватрушек только вызывают у тебя вопрос. «Как можно так жить?», а вот воздух, солнце и вода, спортивные залы - это твой мир. Ведь как здорово встать на ролики рано утром, лететь по улицам и чувствовать, что ты полон сил и здоровья.

Прислала ТАНЮШКА.
Марий Эл г. Звенигово.

Рис. SILVERa. г Чебоксары.

Словесный футбол:
ПРАВИЛА ИГРЫ:

1.Матч проходит в 2 тайма

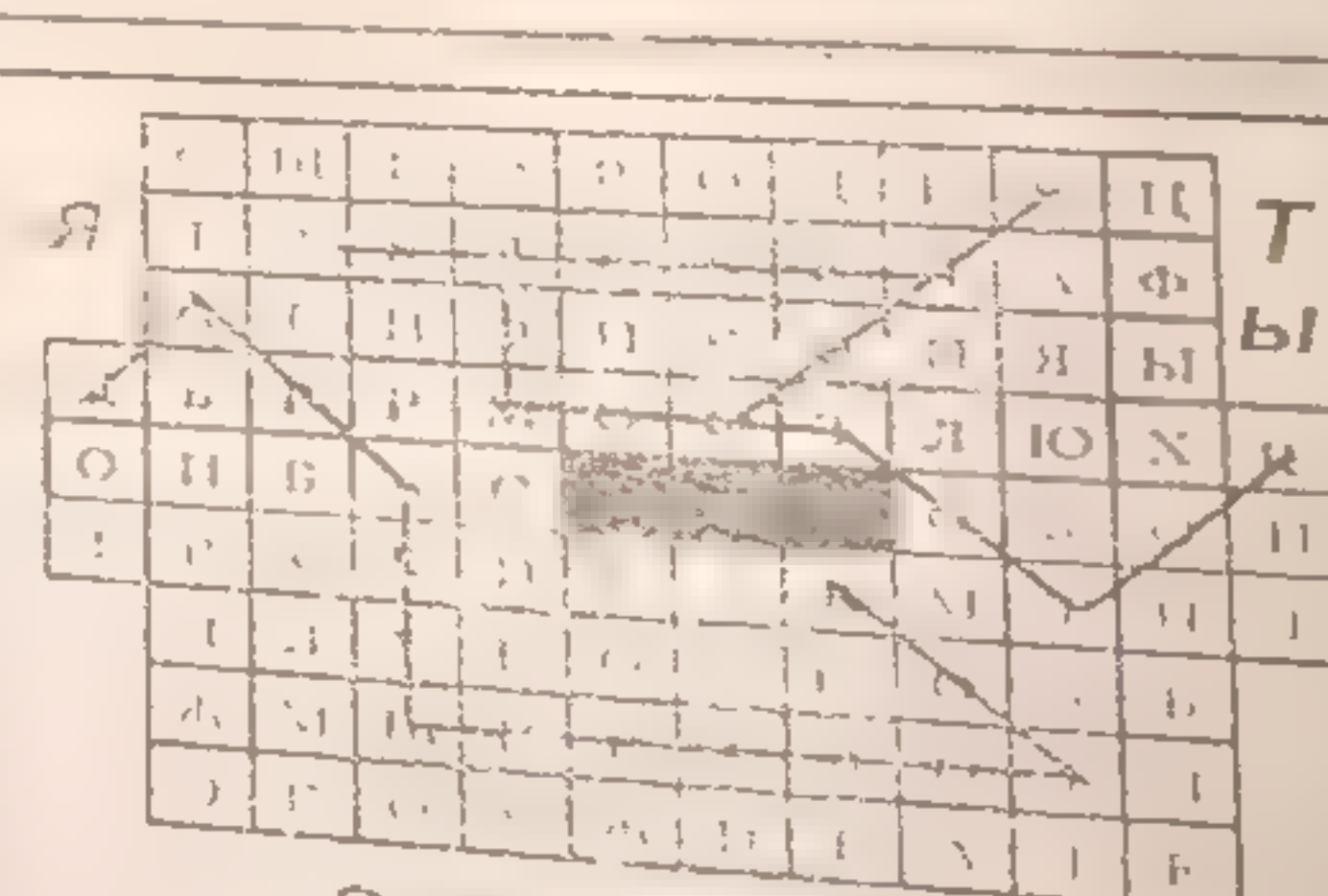
2.Начинают их с центра поля (с черной отметки). И всякий раз, после очередного гола, мяч возвращается на середину площадки

3.Читая определения с помощью карандаша прокладывают путь удар за ударом, по вертикали, горизонтально или диагонально. Главное условие - никакое слово не должно «ломаться» то есть внезапно менять свое направление.

4.Последняя буква одного слова служит первой буквой для другого

5.Гол засчитывается, если мяч оказался прямо в воротах

6.Если слово кончается на "ь" - знаки на "ы", следующее слово начинаете с предпоследней буквы.



Словесный футбол
"Я" и "Ты"

1-й тайм: 1.Помогаю (к) 2.Друг (товарищ) 3.Рыба (щука) 4.Попугай (ара) 5.Антоним слова "рай" (ад) **ГОЛ!**

2-й тайм: 1.Пищевой продукт (соль) 2.Птица (лебедь) 3.Жил (дом) 4.Переправа через реку (мост) 5.Местоимение (ты) 6.Электричество (ток) **ГОЛ!** Ничья - 1:1

ТЫ ПРОСТИ (HI-FI)

Ты прости меня, прости,
Что не смог уберечь от беды.
Возвращаясь с чужой войны,
Сердце открой и скажи:
Разве ты не любишь?

Светлым днём уснул малыш,
Луч пригнулся на детской щеке.
Добрый ангел храни твой сон.
Я точно знаю, что всё это было со мной.
Прислала Катя Т.

ТЫ ДАЛЕКО (ЖАСМИН)

Стрелки часов — беспощадные ножницы,
Вдруг перерезали времени нить.
И больше не о чем стало тревожиться,
И ничего уже не изменить.
Время застыло, а стрелки все кружатся,
Скоро мне станет как в детстве легко.
Только увидеть тебя не получится,
Ты далеко.

Припев:
Прыгала через огонь,
Ветер звал на помощь,
Чтоб о тебе забыть,
Чтобы тебя не помнить.
В зеркале ночь ждала,
Грела хрусталь в ладонях,
Чтоб о тебе забыть,
Чтобы тебя не помнить,
Как ты далеко, не помнить,
Что ты далеко, не помнить.

Плечи мои твои пальцы запомнили,
Память раскинула тонкую сеть.
Только уже ничего не исполнится,
Только уже ничего не успеть.
Не было слёз — это небо запуталось
В мыслях моих высоко,
Жаль, что увидеть тебя не получится,
Ты далеко.

Припев тот же, 2 раза.

Как ты далеко, не помнить.

Прислала РИНА.

Саратовская область, р.п. Лысье Горы.

МУЗЫКАЛЬНЫЕ СЕКРЕТЫ (СОБСТВЕННОЕ СОЧИНЕНИЕ)

Ноты, будто воробьи вы,
На линейках, между ними.
В сентябре и весь учебный год
Пишем ноты и читаем,
В музыке мы с вами знаем,
Что секретом обладают.
Два ключа с названием «фа» и «соль».

Ключ басовый, ключ скрипичный
Вы нам оба симпатичны,
Пишем вас в начале нотных строк,
На второй линейке пишем ключ

А чуть выше ключ басовый, скрипичный,
Называя их ключами «фа» и «соль».
Динара ХАЛИУЛЛИНА.

г. Волжск.

МУЗЫКАЛЬНАЯ ВИКТОРИНА ОТ ЛЕНЫ

1. «Я хочу найти сама себя,
Я хочу разобраться в чем дело,
Помоги мне».
2. «Ты пойми, мне не важно,
Сколько было парней у тебя».
3. «Бегут куда-то люди,
Что с нами дальше будет?»
4. «Вот ты...

Дай мне то, что ты один мне можешь дать.
Далеко уплывут корабли, уплетят самолёты,
Но тебе никуда не сбежать от любви.

Припев:

А у нас хорошая погода,
А у вас опять идут дожди.
Для тебя любовь — каприз природы,
Для меня любовь — звезда в пути.

Дай мне горечь искупить твоих ошибок,
Дай мне крылья подарить мечте твоей,
Дай мне лучшую из всех твоих улыбок,
Дай мне то, что для меня всего важнее.
Никуда не плывут корабли, не летят самолёты,
И тебе никуда не сбежать от любви.
Припев тот же.

ЗОРЬКА АЛАЯ (БРАТЯ РАДЧЕНКО)

Зорька алая, зорька алая, губы алые,
А в глазах твоих, а в глазах твоих неба синь.
Ты любовь моя долгожданная,
Не покинь меня, не покинь меня, не покинь.

2 раза

По плечам твоим спелым колосом выются
волосы.

Только голову, только голову запрокинь.
Своей гордостью, своим голосом,
Не покинь меня, не покинь меня, не покинь.

2 раза

Всех красивее, всех дороже мне стала ты,
Даже капелькой своей нежностью не остынь.
Через сотни лет, через тысячи
Не покинь меня, не покинь меня, не покинь.
Повторяется 1-й куплет.

2 раза

Прислала НАТАЛЬЯ. г. Йошкар-Ола

ДЕРЖАТЬСЯ НЕТУ БОЛЬШЕ СИЛ (ИГОРЁК)

Молодому парню в наше время не прожить,
Как жену красивую одеть и накормить?

ПЕСЕННИК "ДО-РЕ-МИ"

Почему так плохо, ну, никак я не пойму,
Почему, почему, почему?
Деньги тают у меня, как дым, как дым,
Мы с женой ругаемся, не спим, не спим.
Лучше помолчу и видак включу,
Посмотрю любимый свой мультфильм.

Припев:

Держаться нету больше сил,
О, нет!
Держаться нету больше сил,
О, нет!
Тут как-то друг меня спросил:
— Ну, как жизнь?
— Держаться нету больше сил.

Хочется подняться мне быстрее, быстрее,
И решить проблемы все скорей, скорей,
И тогда наступит ну такая красота
Навсегда, навсегда, навсегда.
Только не везёт, ну, вот никак, никак,
Всё мешал какой-нибудь пустяк, пустяк,
К маме я пойду и кассету захвачу,
И включу наш импортный видак.
Припев тот же.

Припев тот же.

Я ломал стекло, как шоколад в руке.
Я резал эти пальцы за то, что они
Не могут прикоснуться к тебе.
Я смотрел в эти лица и не мог им простить
Того, что у них нет тебя и они могут жить.
Припев тот же.

Прислала ТАНЯ. г. Чебоксары.

ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ (Д.ГУРЦКАЯ)

Я искала тебя в тишине,
И в глубоких, причудливых снах.
Поцелуй искала твои
На жарких губах.
Ты был нужен мне,
Как воздух, как свет,
Ты был мой нераскрытый секрет.

Припев:

Первая любовь нас зовёт упрямо
В небесах парить или падать вниз.
Первая любовь — маленькая драма,
Но не повторить нам её на бис.
Первую любовь, знаю, знаю, мама
Лишь однажды нам предлагает жизнь.
Первая любовь — маленькая драма,
Но не повторить нам её на бис.

О, ты были мысли мои,

О, ты ворил мне закат

Ещё за вернуть эти дни,

Ещё за назад

Мне же мы друг друга простить.

Откажи мне улыбку.

Припев тот же 2 раза.

Прислала К. ПАВЛОВА. г. Чебоксары

ЛУННЫЕ ТАНЦЫ (КЛАСС)

А весной опять лед растает —
Так бывает
Не могу понять —
Всё куда-то исчезает
Просто там, где было пусто,
Новые открылись чувства

Припев:

Я хочу с тобой в эту ночь танцевать
Лунные танцы
Я хочу, хочу в небо к звёздам летать,
И к тебе возвращаться.

Мы с тобой одни,

В городе холодным взглядом

Нас зовут огни

В мир, который где-то рядом.

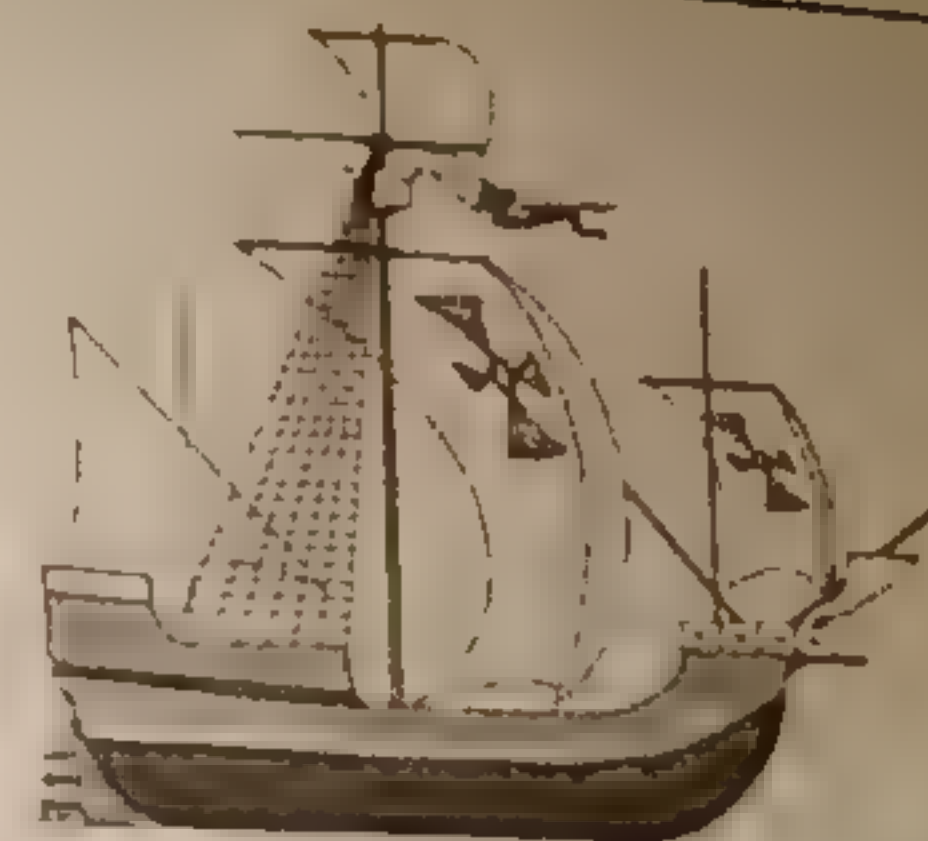
В нем всё странно, всё непрочно,

Только знаю, знаю точно.

Припев тот же.

Прислала Л. Кировская область, Лопьял.

БЕЛЫЙ ПАРУС



Разлука

Ты герой не моего романа,
Я слишком поздно это поняла.
От дружбы нашей лишь на сердце рана,
А я ведь от тебя любви ждала.
Ждала, что мы пойдём по жизни вместе,
Но это оказались лишь мечты.
Но почему же время не стоит на месте,
Они завяли, как последние цветы.
А напоследок ты сказал, что мы не пара,
Засел в машину и уехал прочь.
Мне на прощанье подмигнула фара,
Но свет её затмила эта ночь...

С тобой

Знакомство, за нею разлука,
Так в жизни бывает не раз.
Как будто начистилась лука,
Слезинки бегут с моих глаз.
Недавно с тобой повстречались,
Но встреча разлукой была.
И вот мы с тобой расстались,
Зима за окошком бела.
С границы мне письма ты пишешь,
Уставшей ночами рукой.
Я знаю, меня ты не слышишь —
Ты так далеко, дорогой.
Но годы пройдут, ты вернёшься,
Вернёшься в любимый свой край.
При встрече ты мне улыбнёшься,
И я расцвету, словно май.
С тобою мы свадьбу сыграем,
С тобою закатим большой пир.
С тобой мы вдвоём только знаем,
Что будет в семье нашей мир.

Кукла

У нас было с тобой как в романе:
Поцелуй, надежды, цветы.
Только я вот купалась в обмане,
Разошлись между нами мосты.
Для тебя я была только куклой,
Ты мог делать со мной, что хотел
Между нами игра была пылкой.
Каждый в ней что хотел, то имел.
Только правила были другие:
Я играла с тобою любя,
А теперь мы с тобою чужие.
Потому что играл ты шутом...
На прощанье сказал: «Ты — ребёнок,
Не хочу я тебя больше знать
Ты ласкалась со мной, как котенок,
И в любовь не умела играть»
Тормоза завизжали ужасно,
И машина промчалась стрелой
Я теперь поняла, всё напрасно,
А глаза увлажнились слезой.

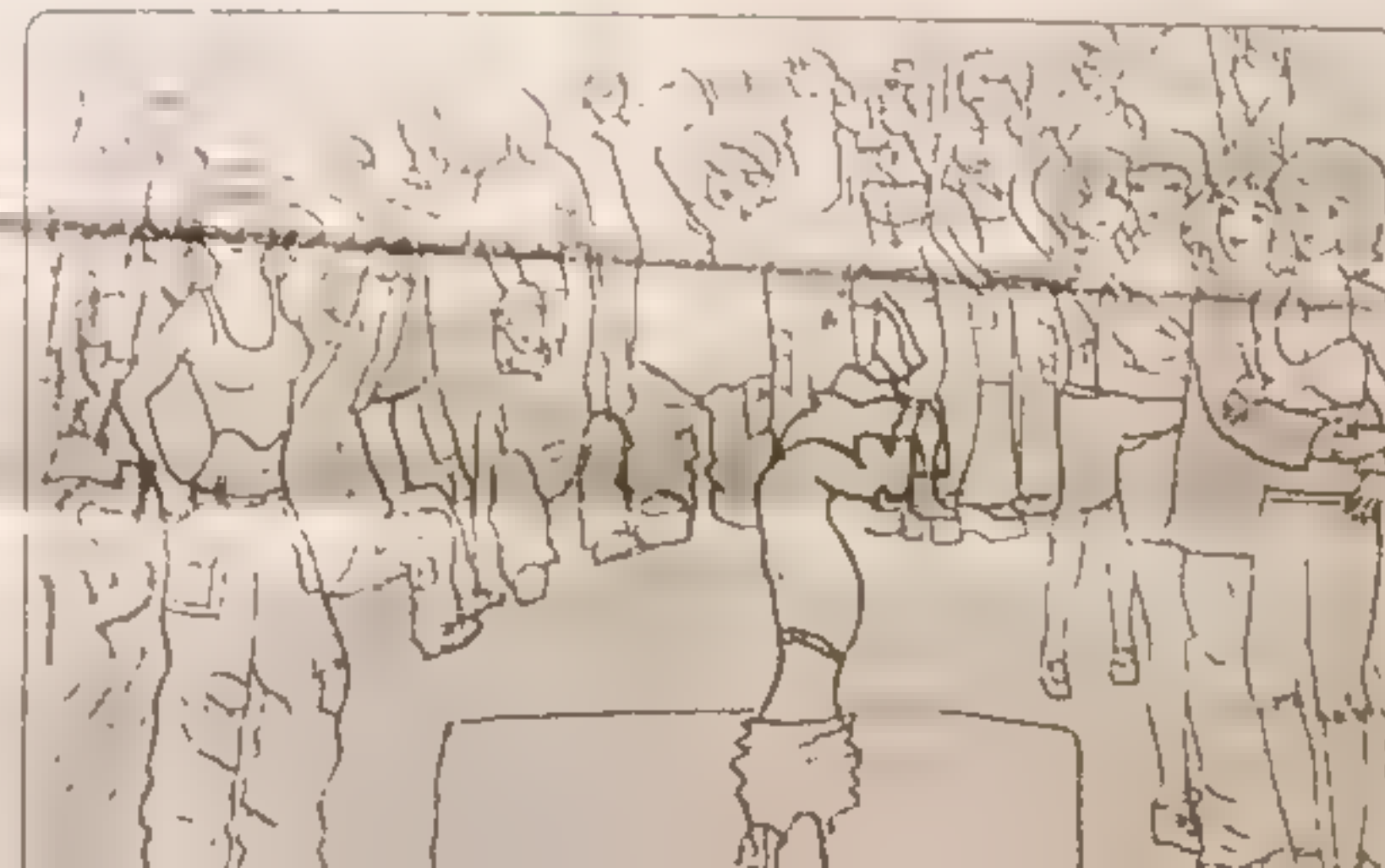
Эльмира СОЛДАТОВА

Чувашия, Ядринский район, дер. Орабакасы

Слова, которых раньше мне не говорили

Сегодня ты сказал мне те слова,
Которых раньше мне не говорили.
Не наяву и не во снах,
А лишь когда-то они в сердце были.
Когда-то...

Рис. В. В. В.



В музыке мы с вами знаем,
Что секретом обладают,
Для ключа с названием «фа» и «соль».

Ключ басовый, ключ скрипичный
Вы нам оба симпатичны.
Пишем вас в начале нотных строк,
На нотной пинетке пишем ключ
А чуть выше ключ басовый,
Называя их ключами «фа» и «соль»
Динара ХАЛИУЛЛИНА.
г.Вопжск.

МУЗЫКАЛЬНАЯ ВИКТОРИНА ОТ ЛЕНЫ

1 «Я хочу найти сама себя,
Я хочу разобраться в чем дело,
Помоги мне».

2 «Ты пойми, мне не важно,
Сколько было парней у тебя»

3. «Бегут куда-то люди,
Что с нами дальше будет?»

4. «Вытри слезы – все получится,
На ошибках люди учатся».

5. «Буду искать тебя повсюду,
Нет тебя рядом,
Я вспоминать тебя не буду!»

6. «Я отправляю письма в интернет,
По электронной почте жду ответ».

7. «Моей огромной любви
Хватит нам двоим с головою»

Первые пять человек, правильно угадавшие названия песен и их исполнителей получают призы. Для этого пришлите ваши ответы и вложите чистый конверт для приза по адресу: 425450, Марий Эл, пос. Сернур, ул. Советская, 64-5, Лене.

Я ИЩУ (ЧЁРНЫЙ КОФЕ)

За окном темно, заполночь давно,
Отблеск света тает на стекле,
А мысли, как огни, во мне зажгли они
Боль и радость, счастье и тревогу,
И тревогу.
В жизни так непросто
Найти надежды остров,
К счастью путь, мечте моей дорогу.
Но не просто всё понять,
Веры не терять.
В сердце сохранить всё то, чем жил
Буду жить.

Припев:
Ищу я в жизни суть
И мне покоя нет.
Каков мой путь, каков мой путь,
Но я найду ответ.

Город спит давно, и свет в моё окно,
Вновь струится лунною тропой,
А ночь отступит вдруг,
И солнца яркий круг
Засверкает утренней порой.
Припев тот же.

Прислал BLASKY. г. Чебоксары.

ДАЙ МНЕ (СТРЕЛКИ)

Дай мне в сердце навсегда твоём

Дай мне в губы безмятежно

Дай мне сотни тысяч раз в тебя
целовать.
влюбляться,



"Школьник постарше" №35 (107);
18 - 25 сентября 2001г

Денной тоской, но не спим,
Мы с женой ругаемся, но спим,
Лучше помолчу и видик включу,
Посмотрю любимый свой мультфильм.

Припев:
Держаться нету больше сил,
О, нет!

О, нет! — нету больше сил.

Тут как-то друг меня спросил:

- Ну, как жизнь?

- Держаться нету больше сил.

Хочется подняться мне быстрее, быстрее,
И решить проблемы все скорей, скорей,
И тогда наступит ну такая красота
Навсегда, навсегда, навсегда
Только не везет, ну, вот никак, никак,
Все мешал какой-нибудь пустяк, пустяк,
К маме я пойду и кассету захвачу,
И включу наш импортный видак
Припев тот же.

Прислала К. ПАВЛОВА. г.Чебоксары

Я ХОЧУ БЫТЬ С ТОБОЙ (НАУТИЛУС ПОМПИЛИУС)

Am G Am
Я пытался уйти от любви,
C F G E

Я брал острую бритву и правил себя
Am G Am

Я укрывался в подвале, я резал
C F G Esus E

Кожаные ремни, стянувшие слабую грудь.

Припев:

C G C

Я хочу быть с тобой,

E7 Am G

Я хочу быть с тобой,

C G C

Я так хочу быть с тобой,

E F

Я хочу быть с тобой

E

И я буду с тобой...

Am G F

В комнате с белым потолком,

E7 Am

С правом на надежду...

Am G F

В комнате с видом на огни,

E Am

С верою в любовь...

Твое имя давно стало другим,
Глаза навсегда потеряли свой цвет.
Пьяный врач мне сказал, тебя больше нет.
Пожарный выдал мне справку,
что дом твой сгорел.



РУКИ
ВВЕРХ

Рис. GIRLS.



СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК (ШАНХАЙ)

Встретил тебя я, была ты самая милая,
Самая милая, самая в мире счастливая
Ты называла меня своим маленьким мальчиком,
Ну, а себя – непоседливым солнечным зайчиком } 2 раза

Встречи-свиданья подобные свадьбой кончаются,
Мы умираем, а новые люди рождаются
Вот и у нас все закончилось свадьбой веселой,
Так и зажили мы жизнью семейною новою. } 2 раза

Как-то с работы, с работы пришел я раньше времени,
Вижу у друга, у друга сидишь на колонях ты
Ты называла его своим маленьким зайчиком,
Ну, а себя – непоседливым солнечным зайчиком. } 2 раза

Встретил тебя я, была ты самая милая,
Самая милая, самая в мире счастливая
Ну а сынишку – красивого моего мальчика,
Как и тебя называю я своим маленьким зайчиком } 2 раза

Прислала Аида МЕНГЛАСАНОВА.
Дагестан, Ногайский район, с.Сартац

ТОЛЬКО ДЛЯ ТЕБЯ (РУКИ ВВЕРХ)

Только для тебя на Черном море корабли, корабли.
Только для тебя я обойду вокруг Земли, я Земли.
Только для тебя найду друзей я на Луне, на Луне.
Хочешь одного, я привезу его тебе, я тебе.

Припев 4 раза:
Ла-ла-ла,
А мне всё мало.

Только для тебя купил я билеты в кино, я в кино.
Только для тебя я прилечу на НЛО, НЛО.
Только для тебя я покораю Эверест, Эверест.
Только не пойму, зачем же я туда залез, я залез.
Припев тот же, 2 раза.

Только для тебя взлетает в небо самолёт, самолёт.
Только для тебя уносит он меня в полёт, он в полёт.
Только для тебя я много песен сочини, сочинию,
Только золотой я граммофон не получу, получу.
Припев тот же, 2 раза.

А мне всё мало – 4 раза.

Прислала ДИАНА К.

Чувашия, г.Шумерля.

Рис. ТАНИ.

Марий Эл, Мари-Турекский район.

На прощанье сказал: «Ты – ребенок,
Не хочу тебя больше знать
Ты ласкалась со мной, как котёнок,
И в любовь не умела играть».
Тормоза завизжали ужасно,
И машина промчалась стрелой.
Я теперь поняла, все напрасно,
А глаза увлажнились слезой.

Эльмира СОЛДАТОВА.
Чувашия, Ядринский район, дер. Орабакасы.

Слова, которых раньше мне не говорили

Сегодня ты сказал мне те слова,
Которых раньше мне не говорили,
Не наяву и не во снах,
А лишь когда-то они в сердце были ..
Когда-то ..

Это было так давно...
Тогда все было по-другому,
Тогда любила я его, а он меня,
А вот сейчас все по-иному –
Я не люблю тебя, а ты влюблён в меня...

г. Шумерля НАДЯ.

Дельфины и морские сны

Дельфины играют друг с другом в рассвете,
Когда еще солнце тихонько встаёт.
Дельфины к дельфинам – «ракета»

к «ракете»,
Как будто ракета к ракете плывёт!

Лучи, словно палки, во тьме отражаясь
Глубинной, прорвавшись сквозь воду
видны.

Дельфины, с собою проворно играясь,
Играют с лучами! Лучи – словно сны,
Блаженные, разные. Видят дельфины
Всю их красоту, осязаемость, ум!
Картины, сюжеты и только картины
Во снах их чудесны! Чудесен и гул,
Который в ушах с каждым днём раздаётся
В сознание дельфинов. Как им хорошо!

Дельфин-то проснётся, конечно, проснётся,
Но в том-то и дело: а сон ведь ушёл!
Дельфины играют друг с другом в закате,
И скоро ко сну поторопятся. Ведь
Вскоре на море появится катер,
Который в закате начнет вдруг гореть
И этот пожар только ночь лишь потушит!
Наш катер уйдёт, а дельфины заснут.
И сон на рассвете лишь солнце нарушит.
Дельфины на море опять и пойдут...

Н.ПРОКОПЬЕВ.
Республика Коми, Корткеросский район,
пос. Подтыбок. * * *

Любовь прошла, как летняя гроза.
Стремительно и незаметно.
Любовь прошла, её уж не вернуть,
Мечты, девчонка, ты забудь!
Забудь зелёные глаза:
Большие, милые, бездонные.
Забудь, любовь прошла...
Прощайте, ночи бессонные!
Хочу свободы и покоя,
Слёз я больше не хочу.
Может, и люблю, не скрою,
Но тебе я не скажу. НИКОЛЬ.

Нужно верить в возможность счастья, что-
бы быть счастливым. Л.Толстой.

Чтобы тебе ни говорили о жизни, верь
всегда, что она удивительна и прекрасна.
К.Паустовский.

Отгадайте ключевые слова и подставьте угаданные буквы в таблицу, тогда сможете прочитать интересное высказывание.

КРИПТОГРАММЫ

6	11	20	21	1	3	5	6	2	13	6	5	20
1	5	16	10	16	14	5	12	8	16	9	17	
5	12	18	9	9	16	20	4	16	11	15	10	
16	18	21	17	11	9	8	2	9	12	11	6	
3	2	10	15	7	19							

АЛЕНУШКА.

г. Йошкар-Ола.

1	2	3	2	4	5	6	1	3	2	4	7	8	9	3	9	14	11	15	16
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

Кондитерское изделие

Газета

21=У

...-Пету-

10	11	12	11	13	5	17	9	18	5	4	19	2	20	7
----	----	----	----	----	---	----	---	----	---	---	----	---	----	---

Имя мальчика

Время года

Возвышенное чувство

1	12	3	11	4	6	4	17	3	2	11	5
8	7	10	5	2	12	5	9	14	17	3	15
3	16	17	3	18	3	6	19	2	12	4	17
14	20	17	19	11	5	8	7	10	21	11	
4	2	12	14	15	19	16	6	21	18	3	18
6	19	2	12	4	17	14	20				

Наташа
ФЕДОРОВА.

8	19	18	19	9	4	2	12	7	18	3	6	17	5	4
---	----	----	----	---	---	---	----	---	----	---	---	----	---	---

Мокрота, сы-
рость

Достоинство

Реки бывают
равнинные...

11	21	15	14	17	2	14	10	14	8	14	20	1	16	14	15
----	----	----	----	----	---	----	----	----	---	----	----	---	----	----	----

Поэт

Остров в составе Италии

Имя мальчика

Читается определение перекрестного опыления.

7	24	2	15	16	11	6	16	13	2	10
7	20	21	8	5	12	23	7	6	19	1
5	1	3	16	14	16	8	2	1	20	22
8	2	4	19	16	8	16	11	2	9	
15	5	14	22	20	21	20	2	1	24	3
5	3	5	23	8	2	7	4	22	19	2

24=П

Домашнее
животное

Насекомое

1	2	3	2	4	5	11	12	13	5
---	---	---	---	---	---	----	----	----	---

Есть у

Четырехзнач-

(Продолжение. Начало в №№10-34. Краткое содержание ранее напечатанного текста. Молодой и богатый парень Валерий был на празднике знаменитой рабовладелицы Деции Фабии. Надо сказать, Деция была влюблена в юношу.

Здесь Валерий неожиданно встретил юную рабыню Актис и влюбился в неё...

А с мужем - Петронием Леонидом - Фабия была в постоянной ссоре. Валерий дружил с Энеем. Этот парень когда-то был у них рабом, но за преданность, умение и полученное образование его освободили. Но он остался работать здесь же. Валерий признался Энее, что по уши влюбился в рабыню Актис. Однажды Актис взяли на базар. И тут... её посадили на носилки и унесли...)

Носилки снова взлетели вверх и медленно поплыли вперед. Незнакомец поглядел на озадаченную и онемевшую от такого количества происшествий Актис, снял шляпу и...

Это был Валерий. Девушка бросилась ему на шею

- Что все это значит? - между поцелуями и объятиями спросила она.

- Это значит, - сказал Валерий, что ты целых четыре дня будешь со мной.

- Как это? - спросила Актис.

Ее удивленные и большие глаза смотрели на юношу.

- Очень просто, - ответил тот. - Я выкупил тебя. Тут он смутился и продолжил:

- Правда на время. Пока не придет Фабия. Ты счастлива?

- Да.

Актис с блестящими от счастья глазами прижалась к Валерию.

- Я тоже никогда не был так счастлив, как сейчас, - сказал Валерий, - уже несколько дней я пытаюсь уговорить Корнелия отпустить тебя кр мне, но он решился на это, только сейчас, когда Фабия покинула дом

- Хотя бы она никогда не возвращалась, - прошептала Актис

Она уткнулась Валерию в гунику и перебирала пальцами края его одежды. Юноша вдыхал запах ее волос и поцеловал любимую в ухо

Наконец лектика остановилась, и когда юноша откинул занавески, Актис увидела его роскошную виллу.

- Ты будешь в этом доме царицей! - целуя девушку, сказал ей юный патриции

Рабы окружили лектику и помогли Актис выйти. С этой минуты для девушки начались самые счастливые дни в ее жизни, похожие на прекрасную сказку.

- Пойдем в дом, - сказал Валерий, - и ничего не бойся.

Он молча взял Актис за руку и мимо рабов повел ее через коридор в атрий. Солнце весело светило и посыпало свои золотые лучи в имплевий, поверхность воды которого играла яркими бликами.

- Сейчас я познакомлю тебя с моим другом, - Валерий искал взглядом среди поддерживающих свод колонн Энея и, увидев его, радостно заулыбался. - Не бойся его. Он когда-то тоже был рабом в моем доме, но как только я надел

его на носилки и унес...

проводили уходящую с рабынями девушку глазами и пошли прогуляться перед трапезой в сад.

Актис с бьющимся от волнения сердцем шла вслед за Мелиорой, за ней следовали девушки. Около одной из дверей женщина, словно своей госпоже, поклонилась Актис и пропустила ее вперед.

Девушка оказалась в прелестнейшей комнате, сверху до низу облицованной розовым мрамором. В центре комнаты в пол уходила большая ванна. Стенки ее были из зеленого коринфского мрамора, дно по краям выложено лазуритом, и украшено чудесной мозаикой, изображающей Европу, похищаемую быком-Зевсом.

Около ванны стояла широкая скамья, накрытая шкурами леопардов и шелковыми тканями. Все было розовым или в тон этому цвету, даже хитоны девушек-рабынь, светильники и цветы, стоявшие в серебряных вазах. Комната была пропитана ароматами самых лучших бальзамов. Мелиора дала девушке знак и те, молча, стали снимать с Актис ее рабскую одежду. Раздев девушку, они помогли ей спуститься в ванну и стали мыть ее мягкими губками. Одна из девушек мыла волосы Актис.

Когда вконец растерявшуюся от таких царских почестей и обращений ее повели к скамье, у которой колдовала с благовониями и духами Мелиора, то Актис, блаженно растянувшись на мягких шкурах, уткнулась лицом в мех и на секунду забылась. Она слушала нежно звучащую за окном все это время музыку трех кифир и одной флейты, а теплые руки Мелиоры массировали ее тело. Никогда еще Актис не испытывала такого блаженства, от такого

Дмитрий СУСЛИН,
Сергей ЛЕЖНИН

РАБЫНЯ СОСТРОВА ДЕСБОС,

или Роза
в цепях

Роман
Художник Е. АЛЕКСАНДРОВА.

счастья девушке даже захотелось петь, но она не решилась этого сделать.

Самый восхитительный момент наступил тогда, когда Актис стали одевать. Девушка с волнением увидела, что прежняя ее одежда так и осталась лежать на мраморном полу, а взамен рабыни поднесли ей такие наряды, что сердце чуть не вырвалось им навстречу. И когда одетую в прекрасное платье, достойное матери принцесса (1), рабыню стали украшать драгоценностями, Актис уже даже не могла удивляться. Она лишь молча смотрела на свое отражение в зеркале из отполированного серебра и боялась дышать, чтобы не побеспокоить ожерелье из голубого жемчуга, вложенное в прическу. Напоследок ее обули в изящные серебряные сандалии, так гармонирующие с небесного цвета туникой, и повели в триклиний. Когда рабыни покинули Актис, молодые люди, уже сидевшие в столовой, увидев ее в таком виде, просто не могли найти слов

художественный ансамбль. Человеческие творения не нарушали природный ландшафт, а мягко вписывались в него, творя чудную гармонию. Тишина царилла вокруг, овеивая особую тщательностью владения искусством, которая отсюда была выведена из зеленых колонны и свода росли из мрамора. Актис, подобно знаменитому атланту, стояли

Очарованные этим волшебством, стояли Актис и Валерий. Такие юные, красивые и счастливые, они замечательно вписывались в эту красоту, созданную природой и человеческими руками.

- Поцелуй меня! - попросил Валерий.

Девушка с восторгом и радостной очаровательной улыбкой выполнила его просьбу.

- Еще, - сказал Валерий.

И когда Актис снова его поцеловала, он поймал ее, обнял и проговорил:

- Ты действительно меня любишь?

- Люблю, - ответила Актис. - Если хочешь, я отдам тебе свою жизнь, заберу ее. Она твоя без остатка, ибо если в ней не будет тебя, то и мне она не нужна.

- Скажи еще раз, что любишь меня!

Актис смотрела на любимого так, что в ее искренности невозможно было не поверить.

- О, боги! - воскликнул Валерий. От радости он готов был упасть на землю. Обхватив руками голову, он засмеялся. - Сколько раз я это слышал, - произнес Валерий. - И сколько раз сам говорил эти слова. Но никогда, ты слышишь, никогда я не испытывал того, что чувствую сейчас. Что это такое? Что происходит со мной? Я, наверно, схожу с ума, но чтобы продлить это безумие, я готов отдать все, что у меня есть. Ради тебя, за тебя

Только лишь за один твой взгляд. Ты веришь мне? Скажи, веришь? Впрочем, и не говори ничего. Зачем пустые слова. Я сам приду к Фабии и умолю ее продать тебя мне. - Тут он почувствовал ужас и страх. - Но она такая женщина. Она ведь ревнивая, как волчица, и если узнает, то ни за какие деньги не отдаст тебя мне. За все золото мира. О, женщины, почему вы такие жестокие?

- Так ты был любовником моей госпожи? - Актис надула губки.

Это рассмешило Валерию.

- Ты ревнуешь меня, Актис? - спросил он девушку.

- Нет, - растерялась та. - Просто, я забыла, что кроме меня

ты можешь любить кого-нибудь еще.

Глаза Актис наполнились слезами. Слезы, как бриллианты, капали с ее длинных ресниц.

"О, Юпитер, как она хороша, когда плачет, когда смеется, всегда, в любом настроении. Даже не знаешь, когда лучше, при свете солнца или при блеске луны," - подумал Валерий и принялся успокаивать огорченную и расстроенную подругу.

- Любимая, ну что ты, - умолял он, поцелуями.

Слезы лились из ее длинных ресниц. - Я знаю, да не любил Фабию, да и остальных женщин тоже. Клянусь тебе! Я забыл ее, как забыл тебя. Она перестала существовать для меня

- Потом ты увидишь кого-нибудь еще, всхлинула в ответ Актис. - И тогда также забудешь обо мне

- Глупенькая, - улыбнулся Валерий. - Тебя можно забыть? Даже в том случае, если

Привет всем! Пишет вам пацан, кото-
рого зовут Сергей. Мне 14 лет, рост 170 см. Я люблю ХИП-ХОП
и РЭП. Хочу найти друзей по переписке. Пишите мне все и
обязательно отвечайте. 446685, Самарская
область, Борский р-н, с. Петровка, Звя-
гину Павлу.

Привет всем! Пишет вам пацан по имени Павел. Мне
14 лет. Я Бодилей по 3/3. у меня карие
глаза, рост 170 см. Я люблю ХИП-ХОП
и РЭП. Хочу найти друзей по переписке. Пишите мне все и
обязательно отвечайте. 446685, Самарская
область, Борский р-н, с. Петровка, Звя-
гину Павлу.

Привет, пацаны! Пишет вам
две симпатичные девчонки Елена и Лена.
Хотим найти друзей по переписке. О нас
3/3. Елена: глаза зеленые, рост 163 см,
штанга, с ч/ю, без в/п. 3/3 Козерог, глаза
зеленые, рост 163 см, штанга (волосы).
Любим слушать музыку и ходим на диско-
теки. Ответ 100%. 413350, Саратовская
обл. Новоузенский р-н, с. Бессоновка, Хо-
ронтенко Елене и Сорокиной Елене.

Привет! Пишет классная девчонка 16
лет. Меня зовут Рузана. Хочу переписы-
ваться с девушками и парнями. у меня
очень много друзей, но хотелось бы иметь
друзей по переписке. Немного о себе:
симпатичная брюнетка с карими глазами,
без в/п, с огромным ч/ю, по 3/3 Лев. Куми-
ры: ВИРУС, Н.ОРЕЙРО, РУКИ ВВЕРХ. Пи-
шите, буду ждать писем с фото (при необ-
ходимости верну). 413700, Саратовская
область, г.Пугачёв, ул. Бубенца, 42, Ру-
занне. P.S. Просьба: из мест лишения сво-
боды не писать.

Привет всем! Пишут вам две девушки.
Хотелось бы найти друга 18-20 лет. Надя
— 18 лет, смотрит на мир карими глаза-
ми с высоты 165 см. Ирина — 17 лет, смот-
рит на мир голубыми как небо глазами с
высоты 159 см. В свободное время лю-
бим посещать дискотеки, общаться с дру-
зьями, читать романы о любви. Будем
рады получить письмо от наших милых
парней. 412570, Саратовская область,
Новобурасский р-н, ст. Бурасы, ул. Пер-
воймайская, 44, Ирине.

Hello, boys and girls! Пишет вам при-
кольная девчонка по имени Айгуль. Я хо-
тела бы переписываться с девчонками и
пацанами 13-14 лет. Немного о себе: мне
13 лет, брюнетка, на небо смотрю карими
глазами с высоты 151 см. По 3/3 Скорпи-
он, без в/п, с ч/ю. Кумиры: BRITNEY
SPEARS, BCB, N.OREIRO, АЛСУ. Осталь-
ное в письме. Пишите. Отвечу всем на
100%. Желательно фотографию (при не-
обходимости верну). 422430, Татарстан,
г. Буинск, ул. Строительная, 27-36, Шай-
дулловой Айгуль.

Привет! Пишет вам девчонка Арина. Мне
14 лет, учусь в 10 классе. У меня очень
много друзей и подружек, но охота познако-
миться с новыми людьми. И так, кому 15-
16 лет, пишите мне. Отвечу всем на
100%. Желательно фото. Своё отправлю
вам. Цвет волос: светло-каштановый, цвет
глаз: голубой. Кумиры: АЛСУ, БРИТНИ СПИРС,
ДЖЕД ДЖЕД. У меня их очень мно-
го. Хотите узнать в письме
ещё больше? Тогда пишите мне. Я
буду ждать. Напишите Арине.

хотелось иметь много друзей. Пишет вам
Инна. О себе: учусь в 6 классе, 12 лет, рост
146 см. Хочу переписываться с девчонка-
ми и мальчишками 11-14 лет. Кумиры:
ИГОРЕК, ТАТУ, ДЕЦЛ, РУКИ ВВЕРХ. У кого
есть желание, пришлите своё фото.
425254, Марий Эл, Оршанский р-н, с.
Ушла, ул. Зеленая, округ 10, Ивановой
Инне.

Привет всем! Меня зовут Настя. Мне 14
лет. Я хочу переписываться с девчонками
и пацанами 13-14 лет. О себе: по 3/3 Рак,
брюнетка с карими глазами. Кумиры: РУКИ
ВВЕРХ, ДЕЦЛ, СВЕТА. Жду ваших писем
(Желательно фото, при необходимости
верну). Отвечу всем на 100%. 424039, Ма-
рий Эл, г.Июшкар-Ола, ул. Анциферова,
4 «А»-2, Шершневой Насте. P.S. Возмо-
жна встреча.

Всем большой привет! Хочу переписы-
ваться с девчонками и пацанами. Меня
зовут Света, 19 лет, рост 165 см, по 3/3
Овен, карие глаза, брюнетка. Пишите все
Желательно фото, при необходимости
верну. 425406, Марий Эл, Сернурський р-
н, п/о Нижний Рушенер, Очиевой Свете.

Привет всем! Пишет вам симпатичная
девчонка по имени Катя. По 3/3 Весы, гла-
за тёмно-зелёные, волосы каштановые,
рост 156 см. Обожаю слушать музыку и гу-
лять. Хочу переписываться с пацанами и
девчонками старше 12 лет. Пишите, ответ
на 100%. 425070, Марий Эл, Звениговс-
кий р-н, ст. Шелангер, ул. Студенческая,
23, Диковой Кате.

Привет всем! Пишут вам две классные
девчонки. Мы хотим переписываться с
пацанами 13-15 лет. Настя — 13 лет, 3/3
Телец, глаза голубые, каштановые волос-
ы. Надя — 13 лет, 3/3 Весы, глаза карие,
русые волосы. 424006, Марий Эл, г.Июш-
кар-Ола, ул. Ст. Разина, 84-1, Насте;
424038, Марий Эл, г.Июшкар-Ола, ул.
Петрова, 4-126, Наде. Пишите. Ответим
всем на 100%.

Привет всем! Пишет вам класс-
ная девчонка Венера. Я хочу пере-
писываться с девчонками и
мальчишками 14-17 лет. Мне 14
лет, по 3/3 Стрелец, смотрю на мир
голубыми глазами с высоты 155
см. Люблю слушать музыку и танце-
вать. Кумиры: ТАТУ, ВИРУС, ДЕМО,
РУКИ ВВЕРХ. Без в/п, с ч/ю. Жела-
тельно фото (при необходимости
верну). Отвечу всем на 100%.
425009, Марий Эл, г.Волжск, ул. 107 стр.
бригады, 4-65, Ибрагимовой Венере.

Привет! Young boys and young lady!!!
Меня зовут Настя, мне 15 лет, по 3/3 Близ-
нецы, с большим ч/ю с большим ч/ю. Учусь
в 10 классе. Люблю слушать музыку и иг-
рать в волейбол; рост 158 см. Отвечу на
100% (обещаю). 425032, Марий Эл, Вол-
жский р-н, с. Помары, ул. Лесная, Бело-
вой Насте.

Hello! Пишет вам Карина. Мне 12 лет.
Хочу завести переписку с пацанами, 12-15
лет. По 3/3 Стрелец, глаза карие, волосы
русые. Я люблю слушать музыку, гулять.
Хожу на дискотеку. Фото обязательно.
425010, Марий Эл, г.Волжск, ул. 107 стр.
бригады, 4/1-16, Карине.

Привет, красотки! Пишет вам клёвый и
очень симпатичный и прикольный пацан.
Меня зовут Сергей. Я хочу переписывать-
ся с девушками и найти себе девушку. Пи-
шите, отвечу на 100%.

предпочитаю HI-FI, МУМИЙ ТРОЛЛЬ. Фото
обязательно.

Привет всем! Мы две весёлые и симпа-
тичные девчонки. Даша — 14 лет, по 3/3
Рак, зеленоглазая блондинка, рост 161 см.
Саша — 13 лет, по 3/3 Дева, брюнетка с
карими глазами, рост 159 см. Хотим пере-
писываться с девчонками и пацанами
12-16 лет. Ответ гарантировать не будем,
но напишем точно. 424032, Марий Эл,
г.Июшкар-Ола, ул. Карла Либкнехта, 65-
59, Даше; 65-56, Саше. P.S. Присылайте
фотки в обмен на наши.

Привет всем!!! Пишет вам пацан по
имени Витёк. Мне 19 лет, по 3/3 Козерог,
глаза карие, волосы русые, рост 165 см,
без в/п и с ч/ю. Люблю слушать музыку и
ходить на дискотеку. Подробности в пись-
ме, если вы мне напишете. Пишите. При-
сылайте своё фото (при необходимости
верну). Буду ждать ваших писем. 425553,
Марий Эл, Куженерский р-н, п/о Иштым-
бал, дер. Иштымбал, ул. Молодёжная,
4-14, Яндершеву Виталию. Лично в руки.

Привет всем, всем, кому 12-15 лет.
Меня зовут Айгуль. Я бы хотела познако-
миться с новыми пацанами и девчонка-
ми. О себе: мне 13 лет, учусь в 8 классе,
глаза карие, волосы русые. Люблю ходить
на дискотеки. Слушать музыку. Без в/п и
по мнению моих друзей - с ч/ю. Подроб-
ности в письме. Желательно фото (вер-
ну). 425525, Марий Эл, Маритурекский
р-н, пос. Новолавловск, ул. Клубная, 17,
Искаковой Айгуль.

Привет всем! Пишет вам девчонка 14-
ти лет. Меня зовут Оля. Люблю слушать
музыку ТУРБО-МОДУ, ДЕЦЛ, РУКИ ВВЕРХ.
Но больше всего ТУРБО-МОДУ. Я брюнет-
ка с зелёными глазами, рост 165 см. В
свободное время хожу на Денс и гуляю с
друзьями. Пишите все, кому 14-16 лет.
Буду ждать. Фото (при необходимости вер-
ну). 425381, Марий Эл, Юринский р-н, дер.

ДРУЗЬЯ ПО ПЕРЕПИСКЕ

Горный Шумец, ул. Новострой, 86-2, Оле.

Привет всем девчонкам! Пишет вам
клёвый пацан Серёжа. Мне бы хотелось
переписываться с девчонками 12-14 лет.
Мне 13 лет, по 3/3 Стрелец, без в/п, с ч/ю,
рост 142 см, карие глаза. Кумиры: ИВА-
НУШКИ, РУКИ ВВЕРХ, ТАТУ, ПОЛЯРНАЯ
ЗВЕЗДА. Люблю слушать магнитофон, иг-
рать в футбол. Остальное напишу в пись-
ме. 425022, Марий Эл, Волжский р-н, с.
Сотнур, ул. Советская, 79, Макарову
Сергею. P.S. Желательно фото.

Привет всем пацанам! Пишет вам сим-
патичная девчонка. Мне 15 лет, рост 181
см. Люблю слушать музыку, ходить на дис-
отеки, играть в футбол и т.д. Кумиры:
ТАТУ, РУКИ ВВЕРХ, HI-FI, АВАРИЯ. Пиши-
те, пацаны, кому 14-16 лет. Отвечу на
100%. Марий Эл, Звениговский р-н, ст.
Илеть, ул. Кооперативная, 61-33, Зубо-
вой Ксении. P.S. Если нетрудно, то мож-

писываться с девчонками, которым 13-15
лет. Нам обоим по 16 лет, по 3/3 Водолей.
Закончили 10 классов и неплохо учимся.
Без в/п и с ч/ю. Систематически занима-
емся спортом. Ну, а остальное в письме.
Пишите! Чувашия, Урмарский р-н, дер. Ку-
десеры, ул. Чапаева, 6, Николаеву и
Викторову Алексею. P.S. Хотя живём в
разных домах, пишите по одному адресу.
Не забудьте указать кому лично.

Hello, пацаны! Пишет вам симпатичная
девчонка по имени Света. Я бы хотела
переписываться с парнями 15-18 лет. О
себе: блондинка с голубыми глазами, рост
155 см, без в/п, с большим ч/ю, мне 16
лет, по 3/3 Стрелец. Кумиры: АНДРЕЙ ГУ-
БИН, ШАН-ХАЙ, ЧЕРНИЛА ДЛЯ 5 КЛАС-
СА. Люблю животных, ходить на диско-
теки, смотреть TV. А также люблю писать и
получать письма. Кого я заинтересовала
и кто хочет найти хорошую подругу, бери-
те ручку и листок бумаги и пишите мне. Же-
лательно фото (верну). Дерзайте. 429035,
Чувашия, Поречский р-н, с. Напольное, ул.
Арлашкина, 267, Югиной Светлане.

Hello, boys and girls! Пишет вам симпа-
тичная девчонка по имени Оксана. Я меч-
таю переписываться с девчонками, а осо-
бенно с парнями 14-18 лет. О себе: мне
14 лет, закончила 9 классов, по 3/3 Весы в
год Тигра, рост 165 см, глаза голубые, во-
лосы коричневые. Кумиры: ВИРУС, ДЕМО,
РУКИ ВВЕРХ, ОТПЕТЫЕ МОШЕННИКИ.
Остальное всё в письме. Ответить гаран-
тирую 1000000%. Пишите. Можно и фото
(при необходимости верну). Пишите, я
очень жду. До встречи. 429245, Чувашия,
Аликовский р-н, п/о Яргунькино, дер.
Соромвары, ул. Ф. Энгельса, 15, Феде-
евой Оксане.

Всем самым замечательным, краси-
вым, жизнерадостным, очаровательным
и т.п. девчонкам очень большой привет.
Хотел бы переписываться с девчонками,
которым наскучила однообразная и оди-
нокая жизнь. Кому тяжело, грустно
и нет кому обратиться, знайте, есть
такие люди, которые всегда готовы
помочь. Меня зовут Анатолий, по 3/
з Козерог, рост 174 см, 30 декабря
исполнится 18 лет. Жизнерадост-
ный, с ч/ю и без в/п. Люблю слушать
музыку, рисовать, играть в разные
игры, где проявляешь или раскры-
ваешь свой талант. Но не уважаю
девушек, которые пьют и курят. Луч-
ше не пишите. В общем, пишите,
девчонки, приятные в общении, не-
жные, чистого духа. Отвечу всем. 428027,
Чувашия, г.Чебоксары, пр. 9 Пятилетки,
20-307, Анатолию.

Приветик всем пацанам! Как вы дога-
дались, пишу незаменимые девчонки, а
незаменимые тем, что таких, как мы, нет.
Хотя вы будете искать таких, как мы, всё
равно не найдёте. Нас зовут Виктория и
Марина. Не будем писать сколько нам лет
и описывать свою внешность, ведь для
друзей это не имеет значения и в письме
всё это не опишешь, а лучше всё узнать
при встрече. Пишите все, кому 16-19 лет.
Гарантируем встречу со всеми (по воз-
можности), но будет лучше, если вы, на-
пишете свой телефон. При своём жела-
нии можете прислать фото. Ну, на этом
наверное всё. До встречи. 428023, Чува-
шия, г.Чебоксары, ул. Энтузиастов, 24-
129, Марине. P.S. Было бы хорошо, если
бы написали два друга и желательно из
Чебоксар, г.Чебоксары, пр. 9 Пятилетки,
20-307, Анатолию.

Привет всем! Пишет вам Слава. мне 21
год, по 3/3 Телец, рост 165 см. Я бы хотел
переписываться с девчонками от 17 до 21
года. Хожу на дискотеки. Люблю слушать
группы: ВИРУС, ДЕМО, ОТПЕТЫЕ МО-
ШЕННИКИ, СЕКТОР ГАЗА. Отвечу на
100%. 428010, Чувашия, г.Чебоксары, ул.
Б. Хмельницкого, 74-60, Славе.

Hello! Привет всем! Пишут к вам две
жизнерадостные девчонки Инна — 12
лет, закончила 6 класс, рост 145 см, волос-
ы чёрные, глаза карие, люблю слушать
музыку. Анна — 12 лет, закончила 6 класс,
рост 145 см, глаза зелёные, волосы русые.
Люблю слушать музыку. Кумиры: ИКС-
МИССИЯ. Желательно фото, вернем.
429241, Чувашия, Аликовский р-н, дер.
Б-Токташи, Ивановой Инне, Бариновой
Анне.

Большой и пламенный привет всем.
Пишет вам весёлая и симпатичная де-
вчонка по имени Анжелика. Я бы хотела
найти для себя очень хороших друзей по
переписке. Но точно не знаю, напишете
ли вы мне? Я очень люблю слушать музы-
ку, гулять по вечерам, ходить на диско-
теки, читать разные журналы и т.д. Кумиры:
АЛСУ, ИВАНУШКИ, РУКИ ВВЕРХ, ТУРБО-
МОДА. По 3/3 Скорпион, брюнетка, глаза
серые, рост 165 см. Пожалуйста, напиши-
те мне. Отвечу всем на 2000%. Желатель-
но фото. 429085, Чувашия, Ядринский р-
н, дер. Старые Тиньгеши, ул. Советская,
Петровой Анжелике.

Здорово, пацаны! Пишут вам две сим-
патичные и классные девчонки. Нам по
16 лет. Мы желаем переписываться и
даже познакомиться (по возможности) с
пацанами 16-20 лет. Саша — рост 168 см,
глаза карие, волосы каштановые. Мари-
на — рост 164 см, волосы сине-чёрные,
глаза карие. Мы любим хорошо оторвать-
ся на дискотеке и послушать классную му-
зыку. Пишите все (кроме деревенских).
428037, Чувашия, г.Чебоксары, пр. Трак-
торостроителей, 39-49, Саше; пр. Трак-
торостроителей 85-49, Марине. Жела-
тельно фото (при необходимости вер-
нём).

Hi!!! Я хочу переписываться с девчон-
ками и пацанами, не младше 13 лет. Не-
много о себе. меня зовут Алиса, по 3/3 Лев,
рост 150 см; с ч/ю. Остальное в письме.
Обязательно фото (верну). Пишите, отве-
чу всем на 100%. 428003, Чувашия, г.Че-
боксары, пр. Ленина, 49-31, Алисе.

Привет, парни, девчонки России и Чу-
вашии. Пишет вам симпатичная и жизне-
радостная девчонка. Парни, вам навер-
ное скучно, не с кем поделиться своим
счастьем или своим горем? Вы хотите
иметь добрую подругу, если да, то вы пра-
вильно делаете, что читаете мой обяв-
ление: Я обожаю слушать музыку, смеять-
ся и прикалываться со своими друзьями.
По вечерам я люблю звёздами и хожу
на дискотеку. Меня зовут Галя. Мне 14 лет,
рост 146 см, по 3/3 Козерог, блондинка с
не очень длинными волосами, а также с
карими глазами. Вообще, обо мне можно
писать очень много, но лучше сделать это
в письме. Кого я очень заинтересовала,
побыстрее пишите мне. Я вас уверю, вы
не пожалеете. 429546, Чувашия, Морга-
ушский р-н, п/о Большое Карачкино, дер.
Ойкасы, Васкиновой Галине. До встречи
в письмах! Жду ваших писем

...в письме. Пишите! Отвечу всем на ... Желательно фотографию (при не-
обходимости верну). 422430, Татарстан,
г. Буинск, ул. Строительная, 27-36, Шай-
дулловой Айгуль.

Не! Пишет вам девчонка Арина. Мне 15 лет, учусь в 10 классе. У меня очень много друзей и подруг, но охота познакомиться ещё с кем-нибудь. Итак, кому 15-20 лет, все смело пишите мне. Отвечу всем 100%. Желательно фото. Свое отправлю в письме. Коротко о себе: рост 157 см, цвет глаз зелёный, цвет волос светло-каштановый. Кумиры: АЛСУ, БРИТНИ СПИРС, Н ОРЕЙРО, ДЕЦЛ. Короче, их очень много. Все остальное узнаете в письме. 423044, Татарстан, Ахсубаевский р-н, дер. Новое Мокшино, Арине.

Привет всем, кто не скучает, кто по жизни идёт бодро и весело. Тогда пишите нам Лидия — 12 лет, дата рождения 21.05.88 г., учусь в 7 классе, рост 156 см. Увлекаюсь биологией, географией и геометрией. Кумиры: ВАЛЕРИЯ, HI-FI, АЛСУ, ТАНЯ БУЛАНОВА. Люблю слушать Н НОСКОВА, ВИРУС. Светлана — 13 лет, дата рождения 29.09.87 г., учусь в 8 классе, рост 160 см. Увлекаюсь всем, чем можно. Кумиры: HI-FI, ТУРБО-МОДА, РУКИ ВВЕРХ. Балдею от гр. РУКИ ВВЕРХ. Пишите все, 12-16 лет. Ответим на 100%. Конечно, хочется иметь фото того, кто напишет и мы будем ждать. 422389, Татарстан, Тетюшский р-н, п/о Пролей-Каши, с. Богдашкино, ул. Гагарина, 19, Лиде Майоровой; 21, Светлане Роткиной.

Привет всем! Пишут вам девчонки. Мы хотели бы переписываться с мальчишками и девчонками 13 лет. О себе нам по 13 лет, Настя и Таня. Ну, вот и все. Пишите. Будем ждать. 424030, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Профсоюзная, 58, Шушаниковой Нате. (Лично в руки). Письма Тане пишите на тот же адрес, передам. Если можно, пришлите фото (вернем).

Привет, друзья! Пишет вам симпатичная девчонка Юля. Мне 14 лет и я хотела бы переписываться с пацанами и девчонками 13-16 лет. О себе: темные волосы, карие глаза, кумир только один — МУМИ ТРОЛЛ. По 3/3 Водолей. Кто разделяет мои интересы, пишите. 424040, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 28, Юле. P.S. Фанатам НАТАЛЬИ ОРЕЙРО, АЛСУ, РУКИ ВВЕРХ, БРИТНИ СПИРС просьба: не писать.

Привет всем! Я бы хотела расширить круг своих друзей. Коротко о себе: меня зовут Оля, мне 15 лет, глаза зеленые, рост 158 см, волосы светлые, чуть ниже плеч. Я бы хотела переписываться с пацанами 15-17 лет. Остальное при переписке. Желательно фото, при необходимости верну. Пишите! Отвечу всем. 425556, Марий Эл, Кужнерский р-н, п/о Большой Ляж-дур, дер. Н. Нальдур, Гориновой Ольге. (Лично в руки).

Не! Пишет вам симпатичная и классная девчонка по имени Энже. Я хочу переписываться с девчонками и пацанами 12-14 лет. Немного о себе: мне 14,5 лет, закончила 8 класс, глаза карие, волосы русые. Люблю слушать ВИРУС, РУКИ ВВЕРХ, ТАТУ. Пишите! Отвечу всем на 100%. 425132, Марий Эл, дер. Хульбаш, ул. Центральная, 8, Гиззатуллиной Энже.

Привет всем! Мне бы очень
"Школьники постарше" №35 (107);
18-25 сентября 2001 г.

...с большим ч/о с большим ч/о. Учусь в 10 классе. Люблю слушать музыку и играть в волейбол, рост 158 см. Отвечу на 100% (обещаю). 425032, Марий Эл, Волжский р-н, с. Помары, ул. Лесная, Беловой Нате.

Hello! Пишет вам Карина. Мне 12 лет. Хочу завести переписку с пацанами 12-15 лет. По 3/3 Стрелец, глаза карие, волосы русые. Я люблю слушать музыку, гулять. Хожу на дискотеку. Фото обязательно. 425010, Марий Эл, г. Волжск, ул. 107 стр-бригады, 4/1-16, Карине.

Привет, красотки! Пишет вам клевый и очень симпатичный и прикольный пацан. Меня зовут Сергей. Я хочу переписываться с девушками и найти себе подружку. По выходным хожу на дискотеку, а также гуляю с пацанами, рост 170 см, глаза голубые, блондин, живу в этом мире 17 лет. Учусь в 11 классе. Люблю одеваться по моде и пока это получается. Ну, пока, красотки. Пишите. Буду ждать. Отвечу всем. Пришлите фото (при необходимости верну). 425072, Марий Эл, Звениговский р-н, п/о Красный Яр, ул. Молодежная, 11, Сергею.

Привет, девчонки! Хотите переписываться с крутым парнем? Короче, готовьтесь. Меня зовут Андрей, голубоглазый блондин 17 лет, учусь в городе. Люблю слушать классные песни. Подробности по переписке. Если сможете и фото (верну). 425072, Марий Эл, Звениговский р-н, с. Красный Яр, ул. Молодежная, 3, Андрею.

Привет, красавицы нашего земного шара! Пишет вам клевый пацан Ваня. Я хотел бы познакомиться с очаровательными девчонками с ч/о. О себе: мне 16 лет, брюнет, очень люблю ходить на дискотеки, т.к. я DJ, я еще люблю танцевать RAP, люблю крото одеваться, изучаю английский язык. Пришлите фото (верну). Пишите, красавицы. Жду. 425072, Марий Эл, Звениговский р-н, с. Красный Яр, ул. Чара Пунчо, 7, Ване.

Привет всем! Пишет вам пацан по имени Александр. Я хочу переписываться с девчонками 16-20 лет. Пишите. Присылайте фото (возврат гарантирую). Подробности в письме. Отвечу всем. С проживающими в гор. Йошкар-Оле возможна встреча. Мне 23 года, по 3/3 Овен. 424007, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Машиностроителей, 124 «А»-301, Никитину Александру.

Привет девчонкам и пацанам! Пишет вам симпатичная девчонка по имени Екатерина. О себе: глаза темно-зеленые, волосы короткие русые, рост 150 см, по 3/3 Скорпион. В свободное время слушаю музыку, гуляю, люблю коллекционировать покемонов. Кумиры: АЛСУ, ЗЕМФИРА, REVOLVERS, РУКИ ВВЕРХ. Пишите все, кому хочется найти хорошего друга. Отвечу всем на 100%. Если есть, то присылайте фото (верну). 425142, Марий Эл, Моркинский р-н, п/о Шордур, дер. М-Шоръял, Викторовой Екатерине.

Если твои руки дееспособны и ты все-таки знаешь алфавит, то напиши парочку-другую словечек, вложи в конверт и отправь на этот адрес. 425022, Марий Эл, Волжский р-н, п/о Сотнур, дер. Куршем-бал, Николаевой Светлане. О себе: зовут меня Светой, мне 16 лет, по 3/3 Телец. Увлекаюсь биологией, химией, литературой, будущую профессию хочу связать с медициной, в частности с психологией. Прощу откликнуться тех, кому нужен верный и добрый, без в/п друг. Из музыки

...14 лет, по 3/3 Стрелец, без в/п, с ч/о, рост 142 см, карие глаза. Кумиры: ИВАНУШКИ, РУКИ ВВЕРХ, ТАТУ. ПОЛЯРНАЯ ЗВЕЗДА. Люблю слушать магнитофон, играть в футбол. Остальное напишу в письме. 425022, Марий Эл, Волжский р-н, с. Сотнур, ул. Советская, 79, Макарову Сергею. P.S. Желательно фото.

Привет всем пацанам! Пишет вам симпатичная девчонка. Мне 15 лет, рост 181 см. Люблю слушать музыку, ходить на дискотеки, играть в футбол и т.д. Кумиры: ТАТУ, РУКИ ВВЕРХ, HI-FI, АВАРИЯ. Пишите, пацаны, кому 14-16 лет. Отвечу на 100%. Марий Эл, Звениговский р-н, ст. Илеть, ул. Кооперативная, 61-33, Zubovoy Ксении. P.S. Если нетрудно, то можно прислать фото, при необходимости верну.

Привет всем девчонкам и пацанам! Пишет вам девчонка по имени Алсу. Немного расскажу о себе: мне 15 лет, брюнетка с голубыми глазами по 3/3 Весы, год рождения 25.09.85 г. Увлекаюсь баскетболом, гуляю с друзьями, хожу на дискотеки, слушаю музыку: ВИРУС, АЛСУ, ТУРБО-МОДА, РУКИ ВВЕРХ. Пишите не забывайте, отвечу. 425000, Марий Эл, г. Волжск, ул. Шестакова, 80-36, Алсу.

Привет! Нас зовут Юлями. Мы хотим переписываться с пацанами и девчонками 13-16 лет. Юля I — 13 лет, по 3/3 Водолей, глаза карие, русые волосы, фанатка МУМИ ТРОЛЛ. Юля II — 13 лет, по 3/3 Козерог, глаза голубые, светлые волосы, рост 160 см, фанатка ЗЕМФИРЫ. Пишите все, кто разделяет наши интересы. Желательно фото. Ответим на 100%. P.S. Всяким РОРСОВЫМ мальчишкам и девочкам просим не беспокоить. 424040, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Лебедева, 51-17, Юле (I) или Юле (II).

Hello! Меня зовут Ольга. Мне 16 лет. Я хочу иметь подружку или друга по переписке. О себе: рост 162 см, по 3/3 Близнецы, волосы русые, глаза серо-зеленые. Люблю праздники, дискотеки. Слушаю музыку в стиле HOUSE. Кумиры: РУКИ ВВЕРХ, ВИРУС, ДЕМО, ИВАНУШКИ. Желательно фото (при необходимости верну). 425073, Марий Эл, Звениговский р-н, с/о Кужмара, дер. Морканаш, 18, Патрушевой Ольге.

Привет всем пацанам и девчонкам! Меня зовут Лена. Я бы хотела расширить круг друзей. Мне 15 лет, по 3/3 Стрелец. Очень с большим ч/о, но без в/п. Кумиры: РУКИ ВВЕРХ, ДЕМО, ВИРУС, ДЕЦЛ. Пишите мне, возраст значения не имеет. Отвечу на все 100%. Жду письма. 425060, Марий Эл, г. Звенигово, ул. Охотино, 10-37, Лене.

Всем привет! Меня зовут Наташа, 14 лет, глаза карие, волосы темные, рост 165 см. Кумиры: ИВАНУШКИ, HI-FI, ТУРБО-МОДА, АЛСУ. Хочу переписываться с девчонками 13-15 лет. Всем отвечу, можно с фото, верну. 425127, Марий Эл, Моркинский р-н, п/о Шорунжа, дер. Паймыр, Романовой Наташе.

Hello! Пишет вам симпатичная девчонка. Я хотела бы переписываться с мальчишками и девчонками 14-15 лет. Надя — глаза серо-зеленые, 15 лет, по 3/3 Рак. д/р 22.06. Кумиры: РУКИ ВВЕРХ, ТУРБО-МОДА. 425581, Марий Эл, Парангинский р-н, дер. Помостыль, ул. Зеленая, 21, Кулугиной Надежде. Желательно фото (верну).

Большой привет всем! Хотели бы пере-

...незаменимые тем, кто таких, как мы, нет. Хотя вы будете искать таких, как мы, всё равно не найдете. Нас зовут Виктория и Марина. Не будем писать сколько нам лет и описывать свою внешность, ведь для друзей это не имеет значения и в письме все это не опишешь, а лучше все узнать при встрече. Пишите все, кому 16-19 лет. Гарантируем встречу со всеми (по возможности), но будет лучше, если вы напишете свой телефон. При своем желании можете прислать фото. Ну, на этом наверное всё. До встречи. 428023, Чувашия, г. Чебоксары, ул. Энтузиастов, 24-129, Марине. P.S. Было бы хорошо, если бы написали два друга и желательно из Чебоксар, а из мест лишения свободы, можете не писать, т.к. ответа не дождетесь.

Привет всем! Пишут вам два парня. Сергей — 14 лет, 3/3 Козерог, среднего роста, глаза карие, в свободное время слушаю магнитофон. Саша — 15 лет, 3/3 Телец, без в/п с ч/о. Также в свободное время слушаю MUSIC GENTRE. Кумиры: ДЕМО, АВАРИЯ. Пишите, ждем. Ответим на 100%. 429902, Чувашия, Цивильский р-н, с. Богатырёво, Богатырёву Саше и Нестерову Сергею.

Привет всем! Меня зовут Стас, закончил 10 классов. Люблю слушать музыку, гулять и играть на компьютере. Я хочу переписываться со всеми, кому от 13 до 17 и старше лет. Немного о себе: мне 17 лет, глаза коричневые, по 3/3 Дева. Кумиры: ТАНА ТЕРНЕР, SCOOTER, Т.БУЛАНОВА, РУКИ ВВЕРХ. Остальные подробности в письме. Можно и желательнее фотографию (верну). 428034, Чувашия, г. Чебоксары, бульвар Юности, 9-71, Стасу. Жду писем с нетерпением, как соловей лета.

Привет всем, всем, всем! Пишут вам две симпатичные неразлучные подружки. Хотим переписываться с пацанами и девчонками 14-17 лет. Марина — 15 лет, рост 160 см, по 3/3 Лев, шатенка с карими глазами, с огромным ч/о. Ксения — 14 лет, рост 150 см, по 3/3 Водолей, блондинка с карими глазами, с огромным ч/о. Кумиры: ВИРУС, ДЕЦЛ, BRITNEY SPEARS, ИВАНУШКИ. Любим слушать музыку. Пишите все. Ответим на 100%. Желательно фото, при необходимости вернем. 429330, Чувашия, г. Канаш, дер. Сугайкасы, ул. Мурзаваны, 77, Марине; 72, Ксении.

Привет всем девчонкам и мальчишкам! Пишет вам девчонка по имени Татьяна. Мне 14 лет, по гороскопу Рыбы, рост 160 см, брюнетка, глаза карие. Люблю слушать хорошую музыку, танцевать. Хотелось бы найти друзей по переписке. Желательно не младше 13 лет. 429323, Чувашия, Канашский р-н, дер. А-Ахпердино, ул. Канашская, 204, Тане. При возможности присылайте фото.

Привет всем парням нашей необъятной России и не только! Пишет вам довольно неплохая на внешность девчонка по имени Марина. В жизни я человек с огромным ч/о и без в/п, вообще, я жизнерадостная. Обожаю дискотеки, современную музыку и песни под гитару. Люблю слушать ЗЕМФИРУ, ВИРУСА, ОСТЕРА, ИВАНУШЕК. Я блондинка с голубыми глазами, рост 159 см, по 3/3 Водолей, мне 17 лет, но я надеюсь, хотя бы один парень напишет мне. Отвечу на 100%. Желательно фото. 429600, Чувашия, Цивильский р-н, пос. Молодёжный, ул. Заводская, 6-9, Егоровой Марине.

...если да, то вы правили делаете, что читаете моё объявление. Я обожаю слушать музыку, смеяться и прикалываться со своими друзьями. По вечерам я люблю звёздами и хожу на дискотеку. Меня зовут Галя. Мне 14 лет, рост 146 см, по 3/3 Козерог, блондинка с не очень длинными волосами, а также с карими глазами. Вообще, обо мне можно писать очень много, но лучше напишите в письме. Кто я очень заинтересованная, побыстрее пишите мне. Я вас уверяю, вы не пожалеете. 429546, Чувашия, Морганский р-н, п/о Большое Карачкино, дер. Ойкасы, Васкиной Галине. До встречи в письмах! Жду ваших писем.

Привет, красавицы! Пишу в надежде на то, что среди вас есть та одинокая и неповторимая, милая, красивая. Надеюсь, что ты откликнешься на мой зов. Я одинокий, всеми забытый парень Иван. Пишите все, кто ищет понимания, ласки и любви. Возраст значения не имеет. Желательно фото, верну. Телефон ускорит нашу встречу. Отвечу только городским. 428003, Чувашия, г. Чебоксары, ул. Николаева, 19-58, Ивану.

Салют всей вселенной! Пишет вам девчонка по имени Ирина. Я хочу переписываться с девчонками и пацанами 14-15 лет. Немного о себе: мне 15 лет, волосы темно-каштановые, глаза зеленые, по 3/3 Рак, без в/п, с ч/о, родилась в год Тигра. Кумиры: BEAVIS BUT-HEAT, BOMFUNK. Отвечу всем на 100%. Пишите! Жду писем. 428014, Чувашия, г. Чебоксары, ул. Розовая, 12, Ирине. (Лично). P.S. С живущими в Чебоксарах возможна встреча. Пришлите фото (по необходимости верну).

Привет всем девчонкам города Чебоксары! Пишут вам два классных пацана. Мы хотим познакомиться с девчонками 14-16 лет. Семен — рост 175 см, глаза серые, 3/3 Телец, 18 лет, брюнет, с ч/о, без в/п. Миша — рост 160 см, глаза карие, 3/3 Лев, 16 лет, брюнет, с ч/о, без в/п. Любим гулять с друзьями и слушать музыку. Кумиры: БИ-2, АГАТА КРИСТИ, АВАРИЯ, ДДТ. 428014, Чувашия, г. Чебоксары, ул. Низами, 14, Яковлеву Семёну и Михаилу. Желательно фото (при необходимости вернем). Возможна встреча.

Доброе утро, а может быть и день, а может и вечер. Мы точно не знаем, когда вы будете читать эту рубрику «Друзья по переписке». Вам пишут две симпатичные и прикольные девчонки. Мы хотим переписываться с пацанами 14 лет. Наташа — 15 лет, блондинка с голубыми глазами. Юля — 15 лет, шатенка с зелеными глазами. В свободное время мы любим ходить на дискотеки, прикалываться с друзьями и слушать музыку в стиле HOUSE и другие танцевальные песенки. Ответим всем на 100%. Возможна встреча. 428023, Чувашия, г. Чебоксары, ул. Гражданская, 109-128, Наташе и Юле. Удачи!

Большой пламенный привет парням этой страны, страны радости, любви и счастья. Вам скучно и одиноко? У вас много свободного времени, но нечем заняться? И не с кем его провести? Вы хотели бы найти веселых девчонок? Так не теряйте свой шанс. А пишут вам две симпатичные девчонки. Наталия — 14 лет, блондинка с карими глазами, рост 170 см, 3/3 Телец. Елена — 17 лет, брюнетка с карими глазами, рост 160 см, 3/3 Телец. Ответим всем на 100%. Желательно фото (верну). 429332, Чувашия, г. Канаш, ул. Илеть, 3-2, Наталье.

Привет, незнакомка! ...

дая? За 18 лет своей жизни я все еще очень надеюсь, что среди читателей этой газеты я найду девушку своей мечты. Свою скромную, порядочную, привлекательную и умную половинку. Что сказать о себе? Совсем не плох собой, в/п не имею и не люблю курящих половинок. Занимаюсь спортом. Люблю красивую музыку и песни со смыслом. Если решишь мне написать, то вот мои координаты: 428038, Чувашия, г.Чебоксары, п/п № 071039. Если есть телефон, позвоню. Фото по желанию. Пиши, буду ждать. Обязательно отвечу. Александр

Привет, вся Чувашия и часть России! В надежде найти друга или подругу (без разницы) по переписке пишет к вам девушка по имени Таня. Кратенько о себе: 18 лет, карие глаза, рост 170 см, шатенка 3/3 Близнецы. Обожаю смотреть видео (ужасы), слушать музыку, читать письма, ну и конечно же гулять. Ненавижу писать лекции и готовиться к ним. Короче, всем кому стукнуло 16 лет и не перекатило за 19 пишите. 428000, Чувашия, г.Чебоксары, бульвар Юности, 3-134, Таня.

Привет всем! Меня зовут Тоня. Мне 16 лет. Я хочу переписываться с пацанами и девочками. О себе: я блондинка с голубыми глазами, 3/3 Овен, закончила 10 классов. В свободное время люблю слушать музыку, гулять и писать письма. Пишите все. 429308, Чувашия, Канашский р-н, дер. Байгильдино, Якимовой Антонине.

Hello! Пишут вам три замечательные девочки. Анжела — блонетка с длинными волнистыми волосами, с карими глазами. Мой рост 164 см, по 3/3 Телец. Алена — блонетка с длинными волосами, с карими глазами, рост 158 см, по 3/3 Водолей. Ксюша — блонетка с короткими волосами, с карими глазами, смотрит на мир с высоты 160 см, по 3/3 Водолей. Нам всем по 14 лет. Кумиры: РУКИ ВВЕРХ, ДЕМО, ЭНРИКЕ ИГЛЕСИАС, НАТАЛЬЯ ОРЕИРО. Желаем переписываться с девочками и мальчишками 13-16 лет. 429299, Чувашия, Янтиковский р-н, дер. Бахтиярово, ул. Первомайская, д.6, Александровой Анжеле. (Наташе и Алёне передам). Желательно фото (при необходимости вернем).

Привет, пацаны и девочки Чувашии, России и других республик. Пишет к вам симпатичная, обаятельная и привлекательная, но с очень красивым именем девочка. Я хочу переписываться с девочками и мальчишками 13-16 лет. О себе: меня зовут Альбина, мне 15 лет, закончила 9 класс, с ч/ю, но без в/п. Если хотите, пришлите фото (необязательно). Пишите мне Чувашия, Цивильский р-н, дер. Яндуши, ул. Первомайская, 129, Егоровой Альбине. P.S. Ребята, у кого есть кое-что о гр ВИРУС, РУКИ ВВЕРХ, тоже пишите. Отвечу всем на 100%. P.S. Ради приколов не писать.

Привет всем! Пишет вам клевая девочка. Хочу переписываться с пацанами 12-13 лет. Немного о себе. Валя — 13 лет, рост 160 см, голубые глаза, волосы светлые. 429556, Чувашия, г.Новочебоксарск, ул. Советская, 67-103, Вале.

Здравствуйте! В данное время я отбываю наказание в местах не столь отдаленных. Перебываю в холостой, вот и хотел бы переписываться с девушками 20-26 лет, которые мечтают создать семью, но, так как я сейчас нахожусь в местах, где это невозможно, буду рад переписке и общению с вами. Если вы заинтересованы, пишите мне по адресу: 429000, Чувашия, г.Чебоксары, ул. Комсомольская, 5, Александрову Андрею.

большим ч/ю, без в/п. Хобби: ходить на дискотеки, гулять на улице. В свободное время смотрю TV, закончила 10 классов. Слушаю РУКИ ВВЕРХ, HI-FI, ТУРБО МОДА, Д ЧАН. При возможности присылайте фото (при необходимости верну). 429522, Чувашия, Чебоксарский р-н, дер. Вурманкас-Туруново, ул. Водопроводная, 19, Падюковой Татьяне.

Привет всем! Пишет вам девочка 14 лет по имени Эдуарда. Хочу переписываться с мальчишками и девочками 12-14 лет. Я зеленоглазая шатенка, рост 158 см, по 3/3 Овен. Кумиры: Д АНДЕРСОН, Д ДУХОВНЫ, АЛСУ, ВИРУС. Ответить постараюсь всем. 429509, Чувашия, Чебоксарский р-н, пос. Аглашево, ул. Набережная, 5-15, Эдуарде.

Привет всем пацанам планеты Земля!!! Вам скучно и одиноко? У вас очень много свободного времени, но нечем заняться? Вы хотели бы найти веселых друзей по переписке? Тогда не теряйте времени и пишите нам. А пишут вам две симпатичные девочки. Татьяна — 16 лет, шатенка с зелеными глазами, рост 160 см, 3/3 Водолей. В свободное время люблю слушать музыку, гулять, ходить на дискотеки. Катя — 15 лет, блондинка с голубыми глазами, рост 154 см, 3/3 Телец. В свободное время слушаю музыку, гуляю, смотрю TV. В человеке ценю отзывчивость, вежливость, доброту, честность, уважение к другим. Ответ гарантирован на все 100%. Фото необязательно, но если пришлете, вернем. А теперь берите ручку и листок и пишите нам: 429220, Чувашия, Вурнарский р-н, пос. Вурнары, ул. А.Иванова, 6-17, Татьяне; ул. Мясокомбинатская, 1-2, Кате.

Привет всем! Пишу, чтобы найти хороших друзей по переписке. Меня зовут Марина. Мне 20 лет, по 3/3 Рак. Блонетка, высокая, глаза зеленые. Слушаю музыку разных стилей. Бываю на дискотеках. Люблю проводить время в хорошей компании. У меня очень разносторонние интересы. Буду ждать ваших писем. По возможности пришлите фотографию. Отвечу всем. 429335, Чувашия, г.Канаш, ул. Дружбы, 6-46, Марине.

Привет всем! Особенно девочкам. Пишет вам скромный малыш Витёк. Мне 13 лет, по 3/3 Козерог, без в/п, с ч/ю, рост 181 см, волосы темные. Люблю гулять, ходить на дискотеки. В свободное время занимаюсь спортом. Особенно люблю тягать тяжести. Люблю современную музыку, пишите. 429446, Чувашия, Козловский р-н, п/о Карамышево, дер. Шименеево, Яковлеву Виталию.

Привет всем! Пишет вам веселая, симпатичная, жизнерадостная девочка по имени Таня. Я хотела бы переписываться с симпатичными пацанами и девочками 13-15 лет. О себе: мне 14 лет, закончила 8 класс, по 3/3 Близнецы, смотрю на мир зелеными глазами. Кумиры: АЛСУ, РУКИ ВВЕРХ, АНДРЕЙ ГУБИН. Желательно фото (при необходимости верну). 429060, Чувашия, г.Ядрин, ул. Чапаева, 20-33, Яковлевой Татьяне.

Привет всем! Меня зовут Ольга. Я хочу переписываться с мальчишками и девочками. Мне 15 лет. Дата моего рождения 14.04, глаза голубые, блондинка. Без в/п и с ч/ю. Кумиры: ДЕМО, ВИРУС, СТРЕЛКИ. Пишите все, кто хочет познакомиться со мной. Отвечу всем. 429146, Чувашия, Комсомольский р-н, дер. Новые Мураты, 8, Ивановой Ольге.

парня, которым уже 21 год, с прекрасным ч/ю. Андрей — среднего роста, глаза карие, по 3/3 Рыбы. Увлекаюсь симфонической музыкой. Люблю слушать композиции ШУБЕРТА, МОЦАРТА, БЕТХОВЕНА. В свободное время сочиняю стихи. Люблю играть на гитаре и петь свои песни. Юра — среднего роста, глаза голубые, шатен, по 3/3 Козерог. Увлекаюсь тяжелой музыкой, предпочитаю слушать группы: МЕТАЛЛИКА, НИРВАНА, СКОРПИОНС, АРИЯ. Читаю книги, люблю юмористические романы. Мы оба призираем наркотики и все, что противоречит здоровому образу жизни. 428016, Чувашия, г.Чебоксары, пос. Лапсары, учр. ЮЛ-34/1, ЛПУ, 10 отряд, Богатыреву Андрею и Кузьмину Юре. P.S. Да еще, если вдруг у вас есть дети, это даже хорошо. Мы очень любим детей и еще желательны фото и конверт. Пока!

Привет всем пацанам нашей большой России! Я бы хотела найти себе друга по переписке. А зовут меня Лена, мне 15 лет, по 3/3 Рыбы, ч/ю присутствует, глаза серо-зеленые, волосы рыжего цвета, рост 152 см. Предпочитаю слушать MIXADANCE, DECELL, HI-FI, ОТПЕТЫЕ МОШЕННИКИ. Хочу переписываться с пацанами от 13 лет. Желательно фото. 428034, Чувашия, г.Чебоксары, ул. Университетская, 28-317, Лене.

Привет девочки! Пишут вам два веселых парня, которые хотят найти друзей по переписке от 17 лет. Нам по 20 лет, учимся в ЧГУ. Сергей — рост 178 см, Близнецы, голубоглазый парнишка, увлекаюсь спортом. Валя — рост 172 см, Близнецы, цвет глаз не знаю, увлекаюсь спортом. Хотите узнать больше, ответьте на эти вопросы: при желании можем встретиться. 428015, Чувашия, г.Чебоксары, Московский проспект, 19/2-425, Иванову Сергею, 428000, Чувашия, г.Чебоксары, ул. Пролетарская, 27-21, Сергею Ивану.

Привет всем! Меня зовут Юлия. Мне 13 лет. Я хочу переписываться с девочками и мальчишками 12-14 лет. О себе: по 3/3 Овен, с ч/ю, без в/п. Блондинка. Кумиры: РУКИ ВВЕРХ, ВИРУС, ДЕМО. Желательно фото, при необходимости верну. 428008, Чувашия, г.Чебоксары, ул. Текстильщиков, 25-5, Юле.

Привет всем! Я хочу найти друзей по переписке. Меня зовут Андрей. Мне 14 лет, по 3/3 Весы. Увлекаюсь спортом. Люблю хорошую музыку. Всех, кого заинтересовало мое письмо, прошу взять листок и ручку и не откладывая написать мне. Да, не забудьте вложить фото. 429337, Чувашия, г.Канаш, ул. Машиностроителей, 17-33, Антонову Андрею.

Hello! Hello! Hello! Пишет вам Юлия. Я хотела бы переписываться с мальчишками и девочками 12-15 лет. Я родилась 4 декабря 1987 года. Мне 12 лет, по 3/3 Стрелец. Увлекаюсь танцами, хожу в спортивно-танцевальную группу ИМПУЛС. Люблю слушать музыку, танцевать и читать, рисовать. Кумиры: ДЕМО, ВИРУС, УЛЬТРА, ПЛАЗМА. В/п не имею. 429800, Чувашия, г.Алатырь, ул. Гончарова, 115-407, Юле. Пишите. Жду. Пришлите фото, при необходимости верну.

Привет всем мальчишкам Чувашии! Пишет к вам девочка 14 лет по имени Эдуарда. Хочу переписываться с мальчишками и девочками 12-14 лет. Я зеленоглазая шатенка, рост 158 см, по 3/3 Овен. Кумиры: Д АНДЕРСОН, Д ДУХОВНЫ, АЛСУ, ВИРУС. Ответить постараюсь всем. 429509, Чувашия, Чебоксарский р-н, пос. Аглашево, ул. Набережная, 5-15, Эдуарде.

сов, 14 лет. Таня — блондинка, на мир смотрю голубыми глазами, с ростом 150 см, 3/3 Весы, с ч/ю, без в/п, закончила 7 класс, 13 лет. Кумиры: РУКИ ВВЕРХ, ТУРБО МОДА, ТАТУ, ВИРУС. Пишите все. Отвечим всем 100%. Ждем ответа. 429506, Чувашия, Чебоксарский р-н, дер. Пикшик, ул. Луговая, 14, Кате; 9, Таню.

Привет всем!!! Пишут к вам две симпатичные и веселые девочки. Мы хотим найти друзей по переписке. Которым 14-17 лет. Ирина — 16 лет, блонетка, карие глаза, 3/3 Лев, рост 163 см. Оля — 15 лет, кареглазая шатенка, 3/3 Овен, рост 161 см. Кумиры: ТУРБО МОДА, ТАТУ, ПЛАЗМА, ВИРУС. Любим ходить на дискотеки, гулять и слушать музыку. Под робности в письме. Желательно фото. 429051, Чувашия, Красночетайский р-н, дер. М. Атмени, Михеевой Оле или Сигаевой Ирине. Ждем!!!

Всем привет!!! Особенный привет передаем крутым пацанам от трех прикольных и красивых девчонок. Мы хотим переписываться с пацанами 12-13 лет. Нас зовут Валя, Аня, Катя. Мы одногруппники. Закончили 7 класс. Нам по 13 лет. Остальное в письме. Ответим на 100%. 429680, Чувашия, Красноармейский р-н, с. Красноармейское, ул. Г. Степанова, 28-36, Вале, Ане, Кате. P.S. Пишите, кому именно.

Hello! Пишет вам симпатичный пацан по имени Андрей. Я бы хотел переписываться с девочками 11-12 лет. О себе: мне 13 лет, волосы светло-русые, глаза зеленые, 3/3 Скорпион, год Дракона, без в/п, с ч/ю. Кумиры: ВИРУС, ОТПЕТЫЕ МОШЕННИКИ, HI-FI, РУКИ ВВЕРХ. Отвечу всем 100%, но сначала тем, кто пришлет фотографию. 429955, Чувашия, г.Новочебоксарск, ул. Советская, 15-181, Андрею.

Большой привет всем пацанам 14-16 лет. А особенно любителям приколов, тусовок и дискотек. Настя — 14 лет, по 3/3 Весы, кареглазая шатенка, рост 165 см, без в/п и с очень большим ч/ю. Катя — 14 лет, по 3/3 Весы, глаза темно-зеленые, волосы русые, рост 164 см, без в/п и с ч/ю. Увлечения разносторонние. Мы любим, просто обожаем ходить на дискотеки, слушать музыку и гулять по вечерам. Любим слушать песни: ДЕЦЛА, РУКИ ВВЕРХ, АВАРИЮ, РЕВОЛЬВЕРС. Остальное при переписке, так что, дерзайте. Желательно, чтобы в конверте помимо письма ска залось фото очаровашки. 429500, Чувашия, Чебоксарский р-н, пос. Кугеси, ул. Калинина, 9, Насте, ул. Маршадская, 3-2, Кате.

Привет всем!!! Пишет вам красотка Катя. Я хочу переписываться с девочками и пацанами 12-15 лет. О себе: 13 лет, рост 150 см, 3/3 Стрелец, зеленые глаза, длинные светло-русые волосы. Подробности в письме. Желательно фото (при необходимости верну). Жду ответа. Пишите 429620, Чувашия, Красноармейский р-н, с. Красноармейское, ул. Г. Степанова, 28-39, Кате.

Привет всем! Пишет к вам девочка 14 лет по имени Эдуарда. Хочу переписываться с мальчишками и девочками 12-14 лет. Я зеленоглазая шатенка, рост 158 см, по 3/3 Овен. Кумиры: Д АНДЕРСОН, Д ДУХОВНЫ, АЛСУ, ВИРУС. Ответить постараюсь всем. 429509, Чувашия, Чебоксарский р-н, пос. Аглашево, ул. Набережная, 5-15, Эдуарде.

Привет всем!!! Пишет вам девочка 12 лет. Зовут Аленой, глаза голубые, блонетка, по 3/3 Скорпион, без в/п. Кумиры: ДЕМО, ВИРУС, Б СПИРЗ, АЛСУ. В свободное время люблю слушать музыку, гулять. Жду писем от мальчишек 12-14 лет. Желательно фото. 428008, Чувашия, г.Чебоксары, ул. Гайдара, 6-317, Алене. (Лично в руки).

Привет всем! Пишут вам трое симпатичных парней. Хотим найти друзей по переписке. Нас зовут Игорь Петров, Саша Малыков и Акаксин Игорь. Пишите, девочки. 429020, Чувашия, Порецкий р-н, с. Порецкое, школа-интернат, ул. Комсомольская, 5. Нам от 14-17 лет.

Привет всем!!! Пишет вам симпатичная девочка Ксюша. Я хотела бы переписываться с мальчишками и девочками 13-15 лет. Мне 14 лет, по 3/3 Близнецы, зеленоглазая блондинка, рост 160 см. Кумиры: ВИРУС, РУКИ ВВЕРХ, HI-FI. В свободное время слушаю музыку. Отвечу всем на 100%. Желательно фото, при необходимости верну. 429509, Чувашия, Чебоксарский р-н, пос. Аглашево, ул. Набережная, 5-16, Ксюше.

Привет всем! Мы хотим найти себе друзей. Друзей у нас очень много, но по переписке нет. Ольга — 15 лет, 3/3 Телец, рост 164 см, симпатичная кареглазая блонетка с ч/ю и без в/п. В свободное время люблю гулять с друзьями, слушать музыку по радио «Европа +». Наташа — 15 лет, 3/3 Рыбы, рост 166 см, кареглазая блонетка. В свободное время гуляю со своими друзьями, смотрю TV и слушаю музыку. Пишите к нам все, 13-16 лет. Ответим всем 999%. Пишите с пометкой, кому Оле или Наташе. С теми, кто из Чебоксар, возможна встреча. В письмо, если сможете, вложите свое фото и напишите номер телефона. Созвонимся. 428017, Чувашия, г.Чебоксары, ул. Кривова, 13-91, Наташе, Оле.

Привет всем! Пишет вам симпатичная, жизнерадостная девочка, которая хочет познакомиться с пацанами и девочками 13-15 лет. Меня зовут Настя. Мне 14 лет, рост 163 см, по 3/3 Телец, глаза серо-зеленые. Кумиры: ДЕМО, РУКИ ВВЕРХ, ВИРУС. Люблю ходить на дискотеку. Желательно фото (при необходимости верну). 429709, Чувашия, Ибресинский р-н, дер. Бугуяны, ул. Заречная, 15, Насте.

Привет всем поклонникам электронной музыки. Пишет вам единственный RAVEер в поселке. Зовут меня Дима. Мне 16 лет. Срочно ищу всякую информацию о RAVE-культуре. Пишите все, кто увлекается этой культурой. 429220, Чувашия, Вурнарский р-н, пос. Вурнары, пер. Тракторный, 14-1, Диме. Постарайтесь ответить всем.

Привет! Если вы ищете друзей, то зовите нас. Если вам от 13 лет, то пишите мне. Немного о себе: мне 15 лет, рост 160 см, глаза карие. Люблю физику и математику. Пишите все, кто увлекается этой культурой. 429570, Чувашия, г.Маршад, ул. Николаева, 89-58, Алексею.

Привет всем!!! Пишут к вам две подружки-сестренки. Мы хотели бы переписываться с девушками и пацанами 13-16 лет. Альбина — симпатичная блонетка с карими глазами, рост 165 см, по 3/3 Скорпион, 16 лет. Наташа — симпатичная блондинка с карими глазами, рост 160 см, по 3/3 Скорпион, 15 лет. Пишите, кому именно. 429500, Чувашия, Чебоксарский р-н, пос. Кугеси, ул. Калинина, 9, Насте, ул. Маршадская, 3-2, Кате.

Пишет всем! Пишет вам веселая, симпатичная, жизнерадостная девчонка по имени Таня. Я хотела бы переписываться с симпатичными пацанами и девчонками 13-15 лет. О себе: мне 14 лет, закончила 8 класс, по 3/3 Близнецы, смотрю на мир зелёными глазами. Кумиры: АЛСУ, РУКИ ВВЕРХ, АНДРЕЙ ГУБИН. Желательно фото (при необходимости верну). 429060, Чувашия, г. Ядрин, ул. Чапаева, 20-33, Яковлевой Татьяне.

Привет всем! Пишет вам клёвая девчонка. Хочу переписываться с пацанами 12-13 лет. Немного о себе: Валя — 13 лет, рост 160 см, голубые глаза, волосы светлые, по 3/3 Овен. Хожу на "вольную борьбу". 429956, Чувашия, г. Новочебоксарск, ул. Советская, 67-103, Вале.

Здравствуй! В данное время я отбываю наказание в местах не столь отдалённых. Парень я холостой, ват и хотел бы познакомиться с девушками 20-26 лет, которая мечтает создать семью, но, так как в условиях, в которых я сейчас нахожусь, это практически невозможно, буду рад той, которая откликнется и согласится дружить и переписываться со мной, осталось совсем немного. О себе: зовут меня Серёгой, мне 26 лет, рост 170 см, среднего телосложения, времени у меня много свободного, кто напишет, всем отвечу, не ленитесь, напишите пару строк, девчонки. Большая просьба, вложите в письмо конверт чистый и фото, если это, конечно, вас не затруднит и по возможности. Заранее буду вам очень благодарен. 428900, Чувашия, г. Новочебоксарск, учр. ЮЛ-34/3, 10 отряд, Герасимову Сергею Николаевичу.

Hi, пацаны и девчонки! Пишут к вам три симпатичные девчонки. Мы хотим переписываться с пацанами и девчонками 13-16 лет. Таня — 14 лет. Кумиры: АЛСУ, РУКИ ВВЕРХ, ДЕМО, ВИРУС. Любит ходить на дискотеки, увлекается баскетболом. Ирина — 15 лет. Кумиры: Б. СПИРС, АЛСУ, HI-FI. Также любит ходить на дискотеки и слушать клёвую музыку. Марина — 13 лет. Кумиры: ИВАНУШКИ, ОТПЕТЫЕ МОШЕННИКИ, HI-FI, ТУРБО-МОДА. Любит слушать музыку и танцевать. Если вас заинтересовало наше письмо, то берите ручки и пишите нам. Желательно фото (при необходимости вернём). Ответим всем. 429441, Чувашия, Козловский р-н, с. Карамышево, Качушкиной Татьяне. P.S. Если Ирине с Мариной, то передам.

Hello! Привет всем. Мне 13 лет, и зовут меня Олеся, закончила 7 класс, шатенка, кареглазая. По 3/3 Стрелец. В свободное время слушаю музыку и отдыхаю. По вечерам иногда тусуюсь на дискотеке. Кумиры: ДЕЦЛ, РУКИ ВВЕРХ, ВИРУС, ENRIQUE JGLESIAS. Хочу найти себе новых друзей. Пишите! Подробности в письме, Желательно фото (верну). 429341, Чувашия, Комсомольский р-н, дер. Напольное Сюрбеево, ул. Речная, 7, Олеся.

Привет всем очаровательным девчонкам! Если среди вас есть те, кто не побоялся найти новых хороших друзей из парней с МЛС, то мы с нетерпением ждём писем от девушек 18-22 лет. Александр — 21/175. В свободное время слушаю музыку, кумиров не создаю, увлечения разные, с хорошим ч/ю, в душе романтик! Владимир — 21/174, увлечения разные, с ч/ю, без в/п, по 3/3 Лев. Остальное в письме. Ответим всем без исключения. Желательно конверт с о/а. Ждём! 429900, Чувашия, г. Цивильск, учр. ЮЛ-34/9, 2 отряд, Фёдорову Владимиру или Нионову Александру.

Привет всем! Меня зовут Таня. Хочу переписываться с пацанами и девчонками 15-18 лет. Самой мне 16 лет. Смотрю на мир карими глазами с высоты 163 см, брюнетка, по 3/3 Рыбы, с большим пре-

Рис. Анастасии К. Чебоксары

Привет всем! Меня зовут Ольга. Я хочу переписываться с мальчишками и девчонками. Мне 15 лет. Дата моего рождения 14.04. Глаза голубые, блондинка. Без в/п и с ч/ю. Кумиры: ДЕМО, ВИРУС, СТРЕЛКИ. Пишите все, кто хочет познакомиться со мной. Отвечу всем. 429146, Чувашия, Комсомольский р-н, дер. Новые Мураты, 8, Ивановой Ольге.

День добрый, милые дамы, пишет вам парень, которого зовут Роман. Я два года терпел одиночество, но сейчас мое терпение лопнуло. Ничего удивительного — человек тянется к прекрасному. Не хочу ворошить и без того больную душу. Очень хочется верить, что судьба сведёт меня с хорошей девушкой. Мне 19 лет, глаза голубые, рост 178 см, по 3/3 Весы. Остальное в письме. Жду. 429900, Чувашия, г. Цивильск, учр. ЮЛ-34/9, 2 отряд, 24 бригада, Кушвид Роману Михайловичу.

Привет всем! Пишет вам девчонка по имени Ольга. Я хочу познакомиться с пацанами и девчонками. Немного о себе: мне 14 лет, брюнетка с коричневыми глазами, по 3/3 Овен, рост 155 см, без в/п. Кумиры: ДЕМО, ВИРУС, РУКИ ВВЕРХ. Желательно фото. 429551, Чувашия, Моргаушский р-н, п/о Юнга, дер. Юнгалоши, ул. Солнечная, 20, Ефремовой Ольге.

Привет всем! Пишет вам симпатичная девчонка по имени Татьяна. Я бы хотела переписываться с девчонками и пацанами 17-20 лет. Немного о себе: мне 18 лет, мой рост 160 см, глаза зелёные, светло-волосая, по 3/3 Рыбы. В свободное время люблю гулять с друзьями, слушать музыку и т.п. Кумиры: РУКИ ВВЕРХ, А.ГУБИН, ОТПЕТЫЕ МОШЕННИКИ, БИ-2. Жду ваших писем. Желательно фото, при необходимости верну. 429900, Чувашия, г. Цивильск, ул. ОПХ-хмелеводческое, 21-16, Е. Тане.

Привет всем! Пишет вам веселая девчонка Оксана. Я хочу переписываться с девчонками и мальчишками 12-14 лет. Мне 13 лет, 3/3 Стрелец, волосы каштановые, глаза карие, год Кролика. Кумиры: РУКИ ВВЕРХ, SCOOTER, ВИРУС, ДЕМО. В свободное время люблю слушать музыку, гулять, по вечерам ходить на дискотеку. Любимый предмет — русский. Фото необязательно. Пишите все, отвечу всем. 429040, Чувашия, Красночетайский р-н, с. Красные Четаи, ул. Заводская, 34, Оксана.

Привет всем! Хотелось бы познакомиться с пацанами и девчонками 12-14 лет. Меня зовут Оля, 3/3 Телец, рост 157 см, очень люблю слушать музыку и гулять. Кумиры: HI-FI, ДЕЦЛ, ГОСТИ ИЗ БУДУЩЕГО. Пишите все. Желательно фото (верну). Отвечу всем на 100000000000000%. 425000, Марий Эл, г. Волжск, ул. Кабанова, 4/1-20, Оле. (Лично в руки).

Здравствуй! Мы бы хотели познакомиться с хорошими девушками для серьёзных отношений. Два жизнерадостных

Хочу переписываться с мальчишками и девчонками 12-15 лет. Я родилась 4 декабря 1987 года. Мне 12 лет, по 3/3 Стрелец. Увлекаюсь танцами, хожу в спортивно-танцевальную группу ИМПУЛЬС. Люблю слушать музыку, танцевать и читать, рисовать. Кумиры: ДЕМО, ВИРУС, УЛЬТРА, ПЛАЗМА. В/п не имею. 429800, Чувашия, г. Алатырь, ул. Гончарова, 115-407, Юле. Пишите. Жду. Пришлите фото, при необходимости верну.

Привет всем! Пишет вам Вова. Я хочу познакомиться с девчонками. Мне 19 лет. О себе: карие глаза, брюнет, 3/3 Лев. Близнецы. Люблю слушать музыку. Желательно фото, если нужно, верну латентное фото. 429620, Чувашия, Красноармейский р-н, с. Красноармейское, ул. Г. Степанова, 28-39, Кате.

Привет всем! Пишет вам Вера. Хочу переписываться с девчонками и мальчишками 13-15 лет. О себе: 14 лет, рост 152 см, брюнетка с карими глазами, по 3/3 Водолей. Кумиры: НАТАЛЬЯ ОРЕЙРО, РУКИ ВВЕРХ, АЛСУ, ИКС-МИССИЯ. Желательно фото (при необходимости верну). 428028, Чувашия, г. Чебоксары, пр. Тракторостроителей, 77-252, Вере.

Привет, милые девушки! Пишу это письмо в надежде на то, что найду хороших подруг, которым небезразличны такие чувства как нежность, любовь и дружба и если вы одиноки, то берите ручки с бумагой и пишите мне. Меня зовут Александром, смотрю на мир голубыми глазами с высоты 182 см. 19 лет. Остальное по телефону или по переписке. Кстати, есть телефон. Не забудьте написать номер домашнего телефона и положить свое фото при встрече верну. Пишите!!! Ждём! 429024, Чувашия, г. Чебоксары-24, п/п д. 052015 P.S. Пишите все, кому 16 лет и кто живет в Чебоксарах или Новочебоксарске, тех ждёт встреча 100%. От вас ещё конверт с/о.

Здравствуй! Мои будущие друзья. Меня зовут Алёна. Мне 14 лет, закончила 7 класс, по 3/3 Близнецы. Мне нравится слушать музыку. Кумиры: АЛСУ, ДЕЦЛ, HI-FI. Люблю посмеяться. Хотела бы переписываться с девчонками и мальчишками. Желательно фото (при необходимости верну). Отвечу 100%. 428023, Чувашия, г. Чебоксары, п/о 23, а/я 21, Алёне.

Привет всем обитателям этой необъятной земли. Скорее берите в руки карандаши и бумагу и пишите. Отвечу всем без исключения. Я брюнетка с карими глазами. Рост 166 см, без в/п, с хорошим ч/ю. По 3/3 Рак. Пишите, не пожалеете. 428023, Чувашия, г. Чебоксары, ул. Гражданская, 60/1-2, Наташе. Жду, надеюсь! Да забыла, мне 16 лет.

Привет, девчонки! Меня зовут Миша. Я бы хотел переписываться с девчонками. О себе: 13 лет, 3/3 Стрелец, волосы черные, глаза карие, без в/п и с ч/ю. Кумиры: РУКИ ВВЕРХ, MODERN TALKING. Подробности при переписке. Отвечу всем на 100% P.S. Если нет проблем с фото, присылайте (при необходимости верну). 428031, Чувашия, г. Чебоксары, ул. Афанасьева, 9-67, Мише.

Hi, пацаны! Пишут вам две клевые девчонки, которые любят посмеяться. Катюша — брюнетка, карие глаза, рост 155 см, 3/3 Стрелец, с ч/ю, без в/п, закончила 8 клас-

Рис. Анастасии К. Чебоксары

Привет всем!!! Пишет вам красотка Катя. Я хочу переписываться с девчонками и пацанами 12-15 лет. О себе: 13 лет, рост 150 см, карие глаза, длинные светло-русые волосы. Подробности в письме. Жду фото (при необходимости верну). Жду ответа. Пишите. 429620, Чувашия, Красноармейский р-н, с. Красноармейское, ул. Г. Степанова, 28-39, Кате.

Привет всем! Пишет вам Вова. Я хочу познакомиться с девчонками. Мне 19 лет. О себе: карие глаза, брюнет, 3/3 Лев. Близнецы. Люблю слушать музыку. Желательно фото, если нужно, верну латентное фото. 429620, Чувашия, Красноармейский р-н, с. Красноармейское, ул. Г. Степанова, 28-39, Кате.

Привет, милые девушки! Пишу это письмо в надежде на то, что найду хороших подруг, которым небезразличны такие чувства как нежность, любовь и дружба и если вы одиноки, то берите ручки с бумагой и пишите мне. Меня зовут Александром, смотрю на мир голубыми глазами с высоты 182 см. 19 лет. Остальное по телефону или по переписке. Кстати, есть телефон. Не забудьте написать номер домашнего телефона и положить свое фото при встрече верну. Пишите!!! Ждём! 429024, Чувашия, г. Чебоксары-24, п/п д. 052015 P.S. Пишите все, кому 16 лет и кто живет в Чебоксарах или Новочебоксарске, тех ждёт встреча 100%. От вас ещё конверт с/о.

Здравствуй! Мои будущие друзья. Меня зовут Алёна. Мне 14 лет, закончила 7 класс, по 3/3 Близнецы. Мне нравится слушать музыку. Кумиры: АЛСУ, ДЕЦЛ, HI-FI. Люблю посмеяться. Хотела бы переписываться с девчонками и мальчишками. Желательно фото (при необходимости верну). Отвечу 100%. 428023, Чувашия, г. Чебоксары, п/о 23, а/я 21, Алёне.

Привет всем обитателям этой необъятной земли. Скорее берите в руки карандаши и бумагу и пишите. Отвечу всем без исключения. Я брюнетка с карими глазами. Рост 166 см, без в/п, с хорошим ч/ю. По 3/3 Рак. Пишите, не пожалеете. 428023, Чувашия, г. Чебоксары, ул. Гражданская, 60/1-2, Наташе. Жду, надеюсь! Да забыла, мне 16 лет.

Привет, девчонки! Меня зовут Миша. Я бы хотел переписываться с девчонками. О себе: 13 лет, 3/3 Стрелец, волосы черные, глаза карие, без в/п и с ч/ю. Кумиры: РУКИ ВВЕРХ, MODERN TALKING. Подробности при переписке. Отвечу всем на 100% P.S. Если нет проблем с фото, присылайте (при необходимости верну). 428031, Чувашия, г. Чебоксары, ул. Афанасьева, 9-67, Мише.

Привет, кареглазые брюнеты, ну и конечно, остальные!!! Где же вы прячетесь, почему не даёте о себе знать? Ведь пишут вам две дружные сестрёнки. Нам по 15 лет. Людмила — кареглазая брюнетка, с ч/ю, без в/п, ищет своего Руслана (шутка, но можно принять это всерьёз). Татьяна — светлая шатенка с зелёными глазами, с ч/ю, без в/п (нужен Онегин). Остальные подробности в письме. До скорых встреч. Можно фото. 429120, Чувашия, г. Шумерля, ул. Коммунальная, 21/1-16, Людмила и Ксени. Пишите!!! Ответим всем, гарантия 101%.

Привет! Если вы ищете друзей, то это для вас. Если вам от 13 ... лет, то пишите мне. Немного о себе: мне 15 лет, рост 168 см, глаза карие. Люблю физику и астрономию. Пишите все. Если можно, вложите фотографию. 429570, Чувашия, г. Марьевский р-н, пос. Бугуяны, ул. Зелёная, 19, Тане.

Рис. Анастасии К. Чебоксары

Привет! Если вы ищете друзей, то это для вас. Если вам от 13 ... лет, то пишите мне. Немного о себе: мне 15 лет, рост 168 см, глаза карие. Люблю физику и астрономию. Пишите все. Если можно, вложите фотографию. 429570, Чувашия, г. Марьевский р-н, пос. Бугуяны, ул. Зелёная, 19, Тане.

Привет всем!!! Пишет вам две подружки-сестрёнки. Мы хотели бы переписываться с девушками и пацанами 15-18 лет. Альбина — симпатичная брюнетка с карими глазами, рост 165 см, по 3/3 Стрелец. 16 лет. Наташа — симпатичная блондинка с карими глазами, рост 160 см, по 3/3 Скорпион. 14 лет. В свободное время люблю гулять с друзьями, читать и слушать музыку. Кумиры: РУКИ ВВЕРХ, СТРЕЛКИ, ТУРБО-МОДА, ОТПЕТЫЕ МОШЕННИКИ. Всё остальное в письме. Желательно фото (при необходимости вернём). Пишите. Ответим на 100%. 429412, Чувашия, Урмарский р-н, дер. Большое Яниково, ул. Николаева, Васильевой Альбине или Наташе.

Hello! Пишет вам девчонка по имени Ксения. Мне 16 лет. Хочу переписываться с мальчишками и девчонками 15-18 лет. Немного о себе: волосы русые, глаза голубые, рост 164 см, по 3/3 Дева. Кумиры: ВИРУС, АВАРИЯ, РУКИ ВВЕРХ, ДЕМО. Люблю слушать музыку, читать книги, хожу на дискотеку. Остальное в письме. P.S. Желательно фото, при необходимости верну. Чувашия, Ибресинский р-н, пос. Бугуяны, ул. Зелёная, 23, Ксюше. (Лично в руки).

Здравствуй! Милые юноши и девушки! Пишет вам молодая девушка. Хочу переписываться с интересными молодыми людьми, которые любят пообщаться в возрасте 16-20 лет. О себе: меня зовут Таня, мне 16 лет, рост 163 см, по 3/3 Стрелец. В свободное время люблю слушать музыку. Кумиры: РУКИ ВВЕРХ, ВИРУС, МИКСА-ДЕКС, ТУРБО-МОДА. Остальное в письме. Желательно фото, при необходимости верну. Пишите! 429709, Чувашия, Ибресинский р-н, пос. Бугуяны, ул. Зелёная, 19, Тане.

Привет всем девчонкам и пацанам. Пишет вам девчонка по имени Оксана. Хочу переписываться с девчонками и пацанами 15-20 лет. О себе: волосы русые, глаза зелёные, рост 165 см, по 3/3 Близнецы. Люблю слушать музыку. Кумиры: ДЕМО, РУКИ ВВЕРХ, ВИРУС. Очень люблю шумные компании. Хожу на дискотеку. Остальное в письме. Желательно фото, при необходимости верну. 429709, Чувашия, Ибресинский р-н, пос. Бугуяны, ул. Заречная, 15, Оксана.

Привет, кареглазые брюнеты, ну и конечно, остальные!!! Где же вы прячетесь, почему не даёте о себе знать? Ведь пишут вам две дружные сестрёнки. Нам по 15 лет. Людмила — кареглазая брюнетка, с ч/ю, без в/п, ищет своего Руслана (шутка, но можно принять это всерьёз). Татьяна — светлая шатенка с зелёными глазами, с ч/ю, без в/п (нужен Онегин). Остальные подробности в письме. До скорых встреч. Можно фото. 429120, Чувашия, г. Шумерля, ул. Коммунальная, 21/1-16, Людмила и Ксени. Пишите!!! Ответим всем, гарантия 101%.

Привет, кареглазые брюнеты, ну и конечно, остальные!!! Где же вы прячетесь, почему не даёте о себе знать? Ведь пишут вам две дружные сестрёнки. Нам по 15 лет. Людмила — кареглазая брюнетка, с ч/ю, без в/п, ищет своего Руслана (шутка, но можно принять это всерьёз). Татьяна — светлая шатенка с зелёными глазами, с ч/ю, без в/п (нужен Онегин). Остальные подробности в письме. До скорых встреч. Можно фото. 429120, Чувашия, г. Шумерля, ул. Коммунальная, 21/1-16, Людмила и Ксени. Пишите!!! Ответим всем, гарантия 101%.

[illegible]

НОВЫЙ ГОД

ОСЛЫШКИ

1. Ниноискатель.
2. Беременные музыканты.
3. Зал оживания.
4. Подразнительный тип.
5. Тюльпанк.
6. Спиральный порошок.
7. Воинский устал.
8. Воющее средство.
9. Железобатон.
10. Большой запас порочности.
11. Амуральное поведение.
12. Лживотрешущий.
13. Зарывайте двери.
14. Слезами морю не поможешь.
15. Мёртвые уши.

Прислала Алсу.

Мордовия.

Встретились на ярмарке два кума.
— Пойдём, — говорит первый, — выпьем.

— Не могу, — отвечает второй.
— Почему?

— Не могу по трём причинам. Во-первых, водка вредна здоровью. Во-вторых, врач мне строго-настрого запретил пить. А в третьих, я и так уж пьяный.

Прислала Лена ЯВКИНА.
г. Чебоксары, ул. Эльмена.

Профессор:

— Приведите факты, молодой человек.

— Не могу, профессор, они голые.

Экзамен в строительном институте. Профессор спрашивает у студентки: — Зачем в жилых домах лестницы?

— Ах, профессор, зачем задавать такие интимные вопросы...

Профессор:

— Это уже третий вопрос, на который вы не можете ответить.

Студент: — Прошу дать мне время подумать.

— С удовольствием дам вам целый год.

Прислала Ольга ТОКТЕЕВА.
г. Йошкар-Ола, ул. Лермонтова.

В ресторане звонит телефон:

— Могу я у вас заказать один столик?

Официант сквозь зубы: — Сколько раз вам говорить, что мы здесь не занимаемся продажей мебели!

Чем больше мы любим природу, тем меньше её остаётся.

Хозяин обувного магазина подходит к продавщице и шепчет ей на ухо:

— В чем дело, почему не помогаешь мне тому покупателю? Он выбирает обувь уже более часа!

— Очень трудный случай, шеф! — отвечает девушка. — Этот мужчина пытается найти два ботинка, которые скрипят в одной то-

— Батюшка, я хотела покаяться: я каждый день люблюсь в зеркало и никак не могу налюбоваться собой — как я красива! Какой грех, какой грех!..
— Не волнуйся, дочь моя, это не грех, это заблуждение.

Один сотрудник выходит после отпуска на работу. Сослуживец ему говорит: — После отпуска ты выглядишь похудевшим, а щёки у тебя округлились и порозовели.

— Ещё бы. Ведь мы отдыхали на море, а моя тёща жутко любит плавать. Вот мне и приходилось надувать для неё матрац три раза в день.

Пришёл Иван-царевич во французский ресторан, а там: лягушки жареные, лягушки варёные, лягушки под соусом...

— Вот они с ними как... А я-то, дурак, женился!

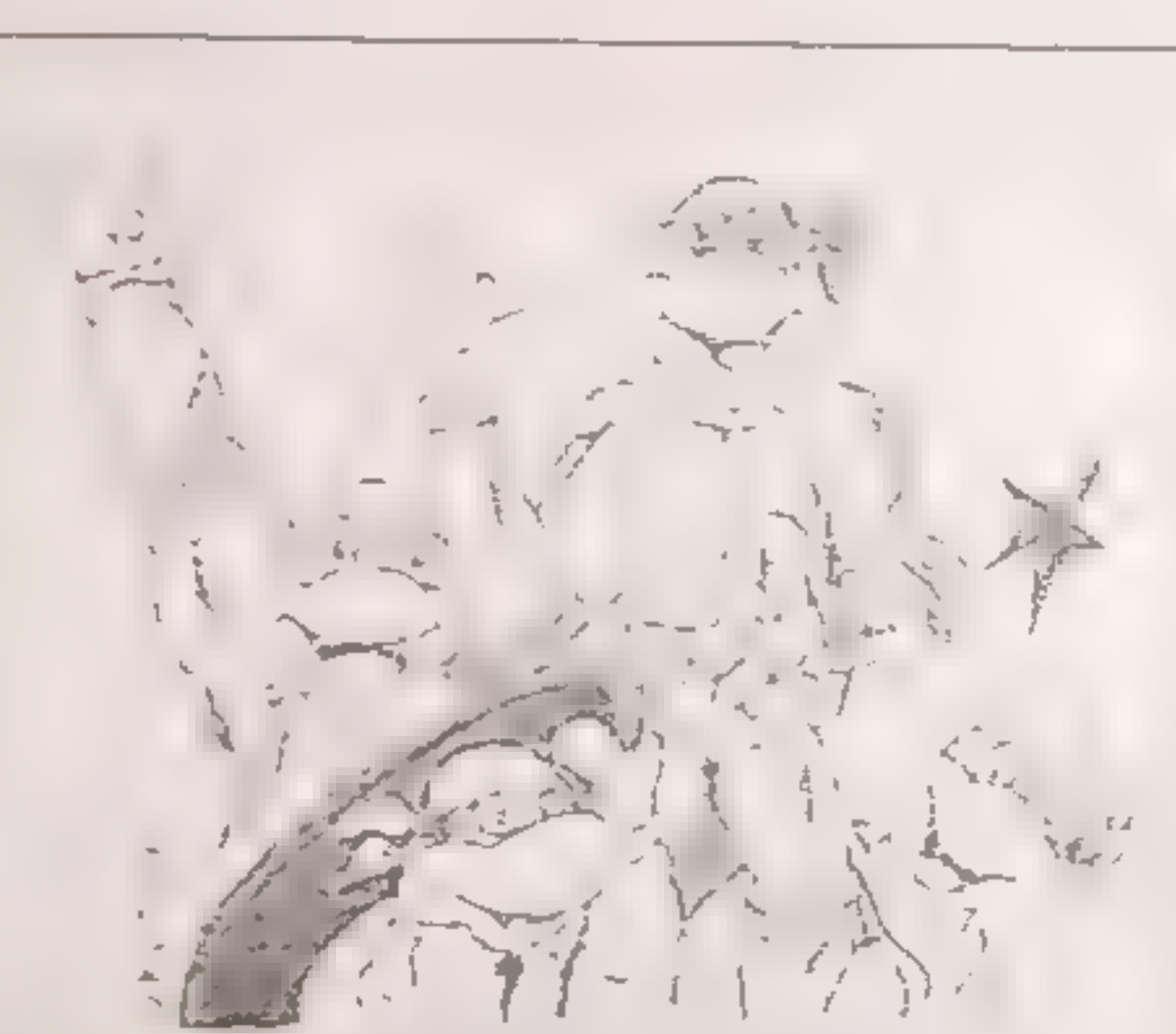


Рис. SKETCH.
Мари́й Эп, Горномари́йский р-н, с.Микряково

**АБЕКДОТЫ
И РЕБРАШКИ
И МАДЗЯ**

Дрессировщик с огненным кругом в руке в отчаянии становится на колени перед львом: — О-о-о, нет! Ты должен прыгать, а не дуть!

Два альпиниста из последних сил добираются до вершины, садятся перекурить. Один спрашивает у другого: — Ну как у тебя там с вариантом обмена квартиры?

— Да я отказался. Что я дурак — на пятый этаж без лифта?!

Прислала Динара САДЕРЕТДИНОВА.
г. Москва.

Бабушка: — Андрюша, и как это ты так быстро научился читать?!

— Очень просто. На одну букву смотрю, к другой привязываюсь.

Ругает отец сына: — Не учишься, только девчонки, да дискотека на уме!

Сын как-то пытается заикнуться:

ные пассажиры спрашивают:

— Что случилось?

— Это моя рубашка упала, — говорит русский.

— А что так громко?

— Да я из неё вылезти не успел!

Прислала АНЯ.
г. Чебоксары.

На уроке истории.

— Кто такой Наполеон?

— Это торт, который печёт моя бабушка.

На уроке русского языка:

— Какое это время. Я бегаю, он бегаёт, они бегают?

— Это... это... Перемена!

— Почему в море вода всегда солёная?

— Чтобы рыба не испортилась.

Урок природоведения. Учитель:

— В какое время года лучше всего собирать ягоды?

Ученик, задумавшись:

— Когда в саду нет собаки, и нет сторожа

Прислала И. АФАНАСЬЕВА.
Республика Коми, с. Усть-Унья

Поспорили англичанин, француз и русский, кто дольше в холодильнике просидит. Англичане взяли с собой карты, виски и залезли. Просидели день — не выдержали и вылезли. Французы взяли с собой вино. Просидели два дня и тоже вылезли. Русские взяли самогон и закуски. Неделю сидят, вторую. Англичане и французы думают, что замёрзли они там, надо посмотреть.

Открывает француз, а ему пинок и дверь закрывают. Голос из холодильника:

— Ваня, за что ты его?

— Тут и так холодно, а он ещё дверь открывает!

Прислала Оля АЛОВА.
г. Канаш.

На уроке русского языка:

— Сегодня, ребята, мы будем спрягать глаголы. Я стою, ты стоишь, он стоит, мы стоим, они стоят... Лёня, повтори, что я сказала!

— Все стоят.

Учитель рассказывает, как много в Австралии овец. Потом спросил ученика: — Твой свитер из чего сделан?

— Из шерсти.

— Молодец! А кто нам даёт шерсть?

— Овцы!

— Умница! Значит, какое животное дало тебе свитер?

— Папа.

Ребята, отгадайте загадку: кто всё видит, всё слышит, всё знает?

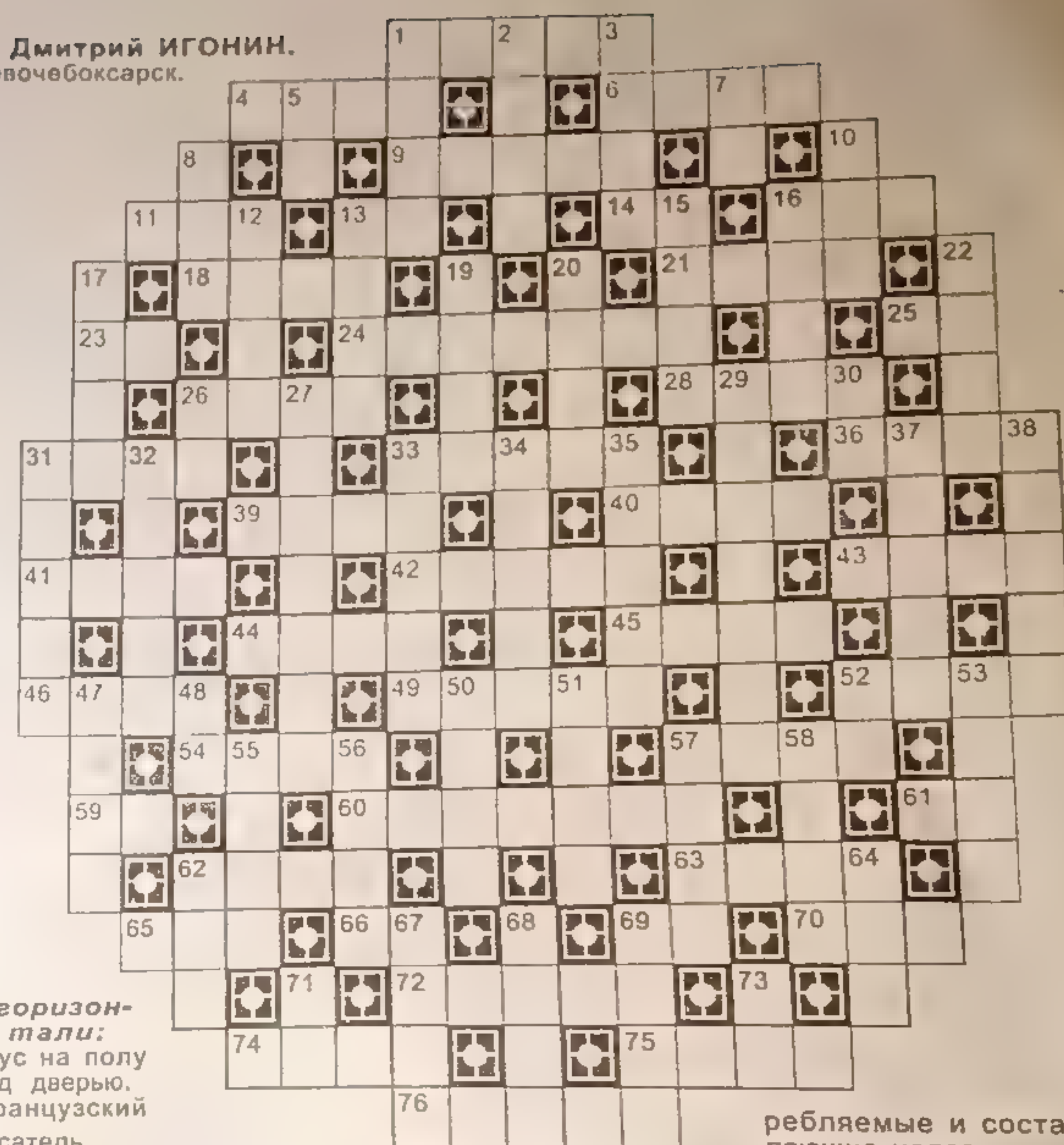
— Соседка!

На уроке физики, один мальчик так сформулировал закон Архимеда:

— Если тело погружено в жидкость, то оно вытеснит столько же жидкости, сколько его собственного веса.

Дмитрий ИГОНИН.
г. Новочебоксарск.

КРОССВОРД



По горизонталь:

1. Брус на полу под дверью.
4. Французский писатель.

6. Контроль за наличием и использованием денежных средств.
9. Радиолокационная станция.

11. Партия товара, выставленная при какой-нибудь сделке на аукционе.
13. В танце: отдельное движение, танцевальный шаг.

14. Волос над верхней губой
16. Обычно эксцентрическая эстрадная музыка, насыщенная социально-драматической экспрессией, исполняемая в быстрых темпах, чаще на электронных инструментах, с участием голоса.

18. Существовавшее до конца 19 века боевое построение пехоты четырёхугольником для отражения атак кавалерии
21. Глава мусульманской общины.

23. Единица земельной площади, равная 100 кв. м.
24. Здание, сооружение, построенное на месте уничтоженного, исчезнувшего и воспроизводящее его прежний внешний вид.

25. Жидкое кушанье из капусты или щавеля, шпината.
26. Южноамериканское выючное животное семейства верблюдовых с ценной шерстью.

28. Твёрдый слоистый минерал, разновидность халцедона, употребляемый для украшений, мелких изделий и в технике.
31. Похожее на белку животное - грызун, проводящий зиму в спячке.

33. Чьё-нибудь убеждение, мировоззрение.
36. Количество пойманной рыбы.

38. Минеральное соединение, горная порода, содержащая металлы или их соединения.
39. Глава религиозной общины сикхов в Пенджабе.

41. Одна из четырёх сторон света и направление, противоположное северу.
43. Небольшое млекопитающее отряда насекомоядных с иглами на теле.

45. Сооружение для ремонта и стройки судов.
47. Жилое здание.

49. Предметы для упаковки (ящики, бочки, мешки, кули, пакеты), а также для перевозок без упаковки (контейнеры, поддоны).
51. Пузырчатая масса, образующаяся на поверхности некоторых жидкостей.

53. Способность живых существ напряжением мышц производить физические действия, движения, а также вообще физическая или моральная возможность активно действовать.
55. Открытое повреждение в тканях тела от внешнего воздействия, поражения.

57. Жировое отложение в теле животного.
59. Белый клен.

61. Птица с пёстрым оперением, с длинным изогнутым клювом и веерообразным хохолком.
63. Инструмент для прокалывания отверстий в виде заостренной спицы на рукоятке.

65. Музыкальная нота
67. Полубовное соглашение, разрешающее спор, тяжбы без суда, мирным путем
69. Звание или чин высшего командира

ребляемые и составляющие целое.

2. Минеральное соединение, горная порода, содержащая металлы или их соединения.

3. Глава религиозной общины сикхов в Пенджабе.

5. Одна из четырёх сторон света и направление, противоположное северу.

7. Небольшое млекопитающее отряда насекомоядных с иглами на теле.

8. Сооружение для ремонта и стройки судов.

10. Жилое здание.

12. Предметы для упаковки (ящики, бочки, мешки, кули, пакеты), а также для перевозок без упаковки (контейнеры, поддоны).

13. Пузырчатая масса, образующаяся на поверхности некоторых жидкостей.

15. Способность живых существ напряжением мышц производить физические действия, движения, а также вообще физическая или моральная возможность активно действовать.

16. Открытое повреждение в тканях тела от внешнего воздействия, поражения.

17. Жировое отложение в теле животного.

19. Белый клен.

20. Птица с пёстрым оперением, с длинным изогнутым клювом и веерообразным хохолком.

22. Инструмент для прокалывания отверстий в виде заостренной спицы на рукоятке.

26. Музыкальная нота

27. Полубовное соглашение, разрешающее спор, тяжбы без суда, мирным путем

29. Звание или чин высшего командира

Чем больше мы любим природу, тем меньше её остаётся.

Хозяин обувного магазина подходит к продавщице и шепчет ей на ухо: — В чём дело, почему не помогаете вон тому покупателю? Он выбирает обувь уже более часа!

— Очень трудный случай, шеф! — отвечает девушка. — Этот мужчина музыкант, он пытается найти два ботинка, которые скрипят в одной тональности.

Ведущий программы «В мире животных»: — Завтра с 11 часов в районе зоопарка будет проводиться общегородская выставка ослов.

... На следующий день на специально отведенной площадке, огороженной верёвкой, бойко торговали билетами, дающими право попасть на выставку. Народ все прибывал и прибывал. Все ходили, смотрели друг на друга и спрашивали. «А где же ослы?».

Сынок нового русского даёт пале список подарков на Новый год. Папа читает:

— Лазерный принтер. Будет. Цветной ксерокс. Нормально. Коврик для мыши. Ну, ё-мое, сынок, ты бы ещё тапочки для таракана заказал.

— Сколько вашему сорванцу? 16-ть? Да, аборт делать уже поздно...

Возвращается милиционер с работы утром, только разделся, чтобы поспать, а жена из спальни кричит:

— Сбегай в ларёк за пивком! Милиционер, ругаясь, влезает в форму и бегом в ларёк. Продавец в ларьке его спрашивает:

— Тебя что с работы выгнали? — С чего бы это? — Да форма на тебе пожарника.

В новом российском паспорте не будет писаться национальность — только «да» или «нет».

Звонок по телефону:

— Алло! Машу можно? — Можно... А кто её спрашивает? — Действительно, а чего её, дуру, спрашивать? Чтобы в 22.00 была у меня!

— Это не правда, что женщины не могут хранить тайну. — сказал один мудрец. — просто нужно помнить, что это нелегкая задача и женщинам лучше всего справиться с ней коллективно.

Мать кормит сына: — Сынок, надо расти, давай, ешь кашу. Ешь, а то никогда не станешь, как (смотрит на мужа) — ну ладно, ешь с ней, с кашей.

Два альпиниста из последних сил добираются до вершины, садятся перекурить. Один спрашивает у другого: — Ну как у тебя там с вариантом обмена квартиры?

— Да я отказался. Что я дурак — на пятый этаж без лифта? Прислала Динара САДЕРЕТДИНОВА. г. Москва.

Бабушка: — Андрюша, и как это ты так быстро научился читать? — Очень просто. На одну букву смотрю, к другой привязываюсь.

Ругает отец сына: — Не учишься, только девчонки, да дискотека на уме! Сын как-то пытается защититься: — Да ну тебя, как будто сам таким не был!

— Да как ты разговариваешь! Ни одной юбки не пропускаешь! Кто из нас отец: ты или я? Сын со вздохом:

— Уже оба, папа, оба...

— Не выпить ли нам шампанского? — А почему бы и нет? — Ну нет так нет.

Прислала НАСТЯ. Кировская область, п. Санчурск.

Пожарный рассказывает друзьям: — Ой, устроился тут на работу... Такая работа хорошая! И форма красивая, и начальство доброе и кормят на убой. Но вот когда пожар — хсть увольняйся! Прислала Настя СИМОЛОВА. г. Йошкар-Ола.

В больнице: — Доктор, что вы каждый день копаетесь в моей ране? Это очень больно! — Потерпите немного. Я должен найти проклятую пулю, которая вас ранила.

— Что ж вы раньше не сказали, доктор? Она у меня в кармане!

Грузинская школа. Учитель спрашивает: — Дэти, что такое бирюк? Говори, Ваню.

— Бирюк — это такой человек... — Нэт, Ваню, садись. Гоги? — Бирюк — это такой зверь! — Нэт, Гоги! Бирюк — это то же что и штаны, но только со стрелками.

Идёт репетиция в театре: — Дорогой мой, — говорит дирижёр, — не забывайте, что вы поёте арию То-реодора, а не бычка!

Прислала «СЛАДЕНЬКАЯ». Мордовия, с. Атюрьево, ул. Коновалова.

Прибыл генерал с проверкой в часть. Искал мусор, нигде нет. За сейфом провёл пальцем по плитке, видит пыль. Он говорит сержанту:

— Товарищ сержант, знаете русскую поговорку?..

— Так точно, «свинья везде грязь найдёт».

Купе повозда. Ночь. Грохот. Испуган-

Учитель рассказывает, как много в Австралии овец. Потом спросил ученика: — Твой свитер из чего сделан? — Из шерсти.

— Молодец! А кто нам даёт шерсть? — Овцы!

— Умница! Значит, какое животное дало тебе свитер? — Папа.

— Ребята, отгадайте загадку: кто всё видит, всё слышит, всё знает? — Соседка!

На уроке физики, один мальчик так сформулировал закон Архимеда: — Каждое тело, погружённое в жидкость, становится мокрым.

Мальчик пересказывал сказку «Гуси-лебеди». — Из-за леса вылетели гуси. Это были лебеди.

На уроке географии: — Как происходит круговорот воды в природе? — Ну, это когда идёт дождь, на земле образуются лужи. А потом земля переворачивается, и вода выливается обратно.

На уроке геометрии: — Что такое круг? — Это квадрат без углов!

Избранные места из школьных сочинений:

1. Анна Каренина хотела что-то сказать, но открывшаяся дверь закрыла ей рот.
2. Когда Павел вошёл в комнату, Жухрай мыл шею до пояса.
3. Недавно я нашёл котёнка, и он стал моим пернатым другом.
4. В зоопарке по кругу бегали пони, а рядом с ними — их маленькие пончики.
5. Солнце светило девочке прямо на подзатыльник.

На уроке ребята рассуждали о том, почему раньше не было парашютов, самолётов, автомобилей... Вдруг один мальчик закричит:

— Я знаю! Потому что раньше учёные были недоразвитые! Прислала Татьяна ВЕСЁЛОВА. г. Йошкар-Ола.

Волк приходит к лисе и говорит: — Лисичка, пошли со мной в кино. Говорят там фильм интересный будет.

— Нет, ты материшься, не хочу краснеть из-за тебя.

— Лисичка, обещаю, я буду говорить только о цветах.

Согласилась лиса и они пошли. А на месте волка сидит заяц, волк ему говорит:

— Слезай, роза, а то сейчас тюльпану, сразу опсиренишься.

Прислала Венера НИГОМАЕВА. Татарстан, Буинский р-н, д. Адаш-Тулумбай

24. Здание, сооружённое, построенное на месте уничтоженного, исчезнувшего и воспроизводящее его прежний внешний вид.
25. Жидкое кушанье из капусты или щавеля, шпината.
26. Южноамериканское выхваченное животное семейства верблюдовых с ценной шерстью.
28. Твёрдый слоистый минерал, разновидность халцедона, употребляемый для украшений, мелких изделий и в технике.
31. Похожее на белку животное — грызун, проводящий зиму в спячке.
33. Чьё-нибудь убеждение, мировоззрение.
36. Количество пойманной рыбы.
39. У некоторых кочевых народов Азии и Южной Сибири: переносное, конусообразной формы жилище, крытое кошмами, звериными шкурами.
40. Скошенная и высушенная трава для корма скота.
41. Убеждённость, глубокая уверенность в ком-нибудь, в чём-нибудь.
42. Стихотворение из пятнадцати строк со сложным чередованием рифм и повторяющимися не рифмуемым рефреном.
43. Рана, а также место этой раны.
44. Жвачное парнокопытное домашнее млекопитающее семейства полорогих с густой волнистой шерстью.
45. Наказание, возмездие.
46. Ребёнок, который склонен часто плакать.
49. Широкий низкий диван без спинки.
52. Щипковый музыкальный инструмент в виде большой треугольной рамы с натянутыми внутри её струнами.
54. То же, что знамя.
57. Зарытые, спрятанные где-то ценности.
59. Вязкий осадок из минеральных или органических веществ на дне водоёма.
60. Устройство для определения местонахождения чего-нибудь.
61. Крик, громкий разговор.
62. Мелкие капли воды, оседающие на растениях, почве при наступлении утренней и вечерней прохлады.
63. Хищное млекопитающее с тёмно-жёлтым ценным мехом.
65. В старой Польше, Литве, а также в Белоруссии и на Украине до революции помещик, барин.
66. Музыкальная нота.
69. Способность человека мыслить, основа сознательной, разумной жизни.
70. Домашнее животное, помесь осла и кобылы.
72. Однообразный раскатистый звук.
74. Жилище животного — углубление под землёй с ходом наружу.
75. Понимание комического, умение видеть и показывать смешное, снисходительно-ласковое отношение к чему-нибудь.
76. Установленный обязательный платёж, взимаемый с граждан и юридических лиц.

По вертикали:

1. Два однородных предмета, вместе упот-

ДЕВЧОНКЕ

Проходит день за днём. Проходит год за годом. И что тогда наша ты в нём. Девчонка в платьице зелёном Ты говоришь — он лучше всех. Любит лишь тебя. Но мой совет — ему не верь. Покинет он тебя! Он не смотрел тебе в глаза. Так груб он был с тобою.

Но ты не веришь в чары зла. Поверь, так было и со мною! Сначала на тебя он и не смотрит. Затем заметит, что ты не дурна собой. И поиграет он с тобой, через неделю бросит. Потом увидишь ты его с другой.

НАДЯ. Шумерля

СЛОВЕСНЫЙ ФУТБОЛ

1-й тайм:

1. Дельфин.
2. Ночь.
3. Учитель.
4. Верёвка.
5. Солдат.
6. Река.
7. Кролик.
8. Опрятный.
9. Лягушка.
10. Привидение.
11. Театр.
12. Каждый.

2-й тайм:
1. Кроваво

1. Крепость.
2. Глупый.
3. Вчера.
4. Желтый
5. Писатель.
6. Редиска.
7. Привет.
8. Чернила.
9. Нож.
10. Земля.
11. Сельдь
12. Серый.
13. Да
14. Солнце.

Айнур НАСИБУЛЛОВ.
Чувашия, Батыревский район,
дер. Татарские Сугуты.

DOG
CENTRE

YEEVENGLISHALLOPALSORAGGECODT
LGARNGRNETSOHGOELOPANANRHXTRN
GERKINAHAHTIEDOSRUOSTNUILEYPAA
OARIGMZEBNSAFREERASANTRIAYESE
AOENNARSARTTNIOFYOGYACHTRYRARIU
PMHGETNIHPLODSONBNDENGEELK
IACTRIAEEELTTFOOOEBMEHEDLTID
HCAEGEULXSONOAREGLINTDEANIRE
CEEHCYIPCRERYOIAROADRQYAGDBIH
DGTEEREPGFTOBTNOSALAI EYAEXBRS
LHCNARENIRYUEEKNI FEIREALEGANI
ALLPIEENERLDLEEITTCBHM RIVERND
HOBMBKBSOWSEJSMPLHYXIHELPENGA
O IEMSESILLYESTERDAYELLOWWRITER

CAT

Грозно воет ветер над землёю,
Хлещет дождь. Туман покрыл весь свет.
Ветер отдаёт снегам свободу,
Только жалости к снегам и нет.

Нет спокойствия и нет преграды,
Нет тоски, печали тоже нет.
Как голодный, снег всё ждал свободы,
Но теперь тоски и горя нет.

Нет спокойствия и нет преграды,
Нет тоски, печали тоже нет.
Как голодный, снег всё ждёт свободы,
Но теперь тоски и горя нет.

Так и ты, ты тоже ждёшь лишь встречи,
Только опечаленности нет.
Встречи ждёшь и ставишь на стол свечи
И пытаешься спасти весь свет.

Ты, как ветер, бьешься грудью в стену.
Бьешься в кровь, мечтаешь всех спасти.
И язвительной усмешкой в спину
Ранить тебя, милого, смогли.

Только ты не бойся, кровь не хлынет,
Своим телом тебя защищу.
И в своей крови пусть враг утонет,
Будет больно, но я промолчу.

Чувашия, с. Байгулово.

Бродил, бродил по лесу
На сосны хмурые глядя.
И вот дошел к родному месту,
Безмолвный взор в себе гася.
Нет, не зашел туда, боялся,
Не мог найти в себе я жизнь!
Весь день в лесу, скорбя, шатался,
Как заблудившаяся тень..
Но здесь с девчонкой повстречался,
И стих в душе взъяренный зверь
Я от стеснения растерялся,
Как будто влез в чужую дверь.
Совсем не отводил я взгляда,
В нее смотрел, как на себя.

В нее смотрел, как на себя

“EMILI” und “AWELA”

1-й таўм:

1. Die Schürze.
2. Der Anzug.
3. Die Mohrrübe.
4. Das Haar.
5. Das Hemd
6. Die Akazie
7. Die Esche
8. Die Nase
9. Die Kiefer
10. Das ABC
11. Der Schuh
12. Der Rang
13. Der Zucker
14. Der Rahmen

2-и таўм:

- 1 Die Mutze
- 2 Der August.
- 3 Der Tanz.
- 4 Das Kuken.
5. Die Klasse
- 6 Der Wind.
7. Der Bach.
8. Der Juli.
9. Das Eis.
- 10 Die Macht.
- 11 Die Adresse

12. Der Schlaf

АСЯ

ОКУВШЫЛАР
ДЛЯ ТЕХ

Прислала С.А.
МАЙЛЫБДЕР

Каз. 01
Абдул...



Для тех,
кто любит
чуваш-
ский язык

Переведите слова
на чувашский язык

- 1-й тайм.;
1. Кошка.
2. Грач.
3. Дедушка (со стороны матери).
- 4 Два
- 5 Работа.
6. Яйцо.
7. Ишак
- 8 Капуста.
9. Рука
- 10 Червяк
- 11 Лентяй
- 12 Погреб

«Люся» тата «Алена» сәмах футболё

13. Палец.
14. Сторона.
15. Много.
16. Ива.
17. Бабушка.
18. Ящик.
19. Бабушка (со стороны магери).
20. Заволжье.
21. Рог.
22. Лебедь.
23. Соловей.
24. Коза.

25. Вина.
26. Флаг.
27. Вал.
28. Воз.
29. Русский.
30. Краска.
- 2-й тайм,
1. Дом.
2. Глина.
3. Мох.
4. Птица.
5. Волк.
6. Рак.

7. Печь.
8. Дедушка.
9. Карман.
10. Зеленый.
11. Ветка.
12. Ум.
13. Слово.
14. Цена.
15. Кукушка.
16. Ложка.
17. Веревка.
18. Вон.
19. Хорошо.
20. Февраль.

21. Лицо.
22. Влага.
23. Раны.
24. Корабль.
25. Есть.
26. Рама.
27. Подол.
28. В уме.

Алена ЗЫКОВА,
Чувашия,
Шемуршинский р-н,
с. Чепкас-
Никольское.

Алена

Из читательской почты...

тался сказать в своем стихотворении.

Америка, не падай духом,
Америка, ты поднимись,
Америка, гордись свободой.

Всего лишь вспышка - искра божья,
Всего лишь случая игра,
Одно мгновенье наважденья -
То ли злой рок, то ли судьба.

Никто не знает достоверно
Где смысл и для чего вы

Из читательской почты...

Здравствуй, "Школьники постарше". Мы с дочкой частенько берем вашу газету. Она очень интересна и поучительна и не только для школьников. Я уже писал вам, и вы печатали. Вот опять посылаю вам стихотворение, как слабый отклик на страшные события в Америке. Это был ужас и кошмар наяву. Это было такое, чего не могло быть никогда - это был конец света, конец Мира. Меня будто пригвоздило в самое сердце. В первый момент я не мог пошевелить ни рукой, ни ногой. Сквозила только одна мысль, что сейчас полетят ракеты и все начнет рушиться, как рухнули эти супернебоскребы, набитые, как пчелиный улей, людьми. По количеству жертв это было сравнимо с атомным ударом. Особенно страшно было и обидно за простых людей, ставших жертвой непонятных злодеев, как у нас говорят, беспредельщиков и отморозов.

Вот они уже добрались до самого сердца всего Мира... Остается только надеяться, что эту гадину, эту гидру беспредельщины в конце концов вытравят из наших душ и из психики людей. Придумают наконец, как избавиться от злобы и ненависти, так глубоко пустившейся корнями на почве неравенства и равнодушного отношения богатых к голодным смертям сотен людей. Я думаю, что грянет всё-таки эпоха осознания единства всего человечества. Одно знаю наверняка, что жизнь человеческая только раз данная всему человечеству, бесценна по сути своей. Как бы ни нивелировали человека массовым сознанием, каждый человек остается уникальным созданием Всевышнего, т.е. я считаю это общим нашим космическим сознанием. Всё это я и попы-

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ «ЭКЗОТИКА»

Продукты: киви 2 штуки (120 г), бананы 2 штуки (250 г), апельсины 2 штуки (300 г), орехи 2 столовые ложки, йогурт 125 г.

Фрукты очистить и мелко нарезать. В прозрачные креманки на высоких ножках или в широкие фужеры выкладывать слоями: киви, йогурт, бананы, йогурт, апельсины, йогурт. Сверху посыпать измельченными орехами.

ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ФИНИКАМИ, ОРЕХАМИ И ИЗЮМОМ



"Школьники постарше" №35 (107); 18-25 сентября 2001 г.

Для приготовления понадобится 4-5 средних яблок, 200 г очищенных орехов, 75 г фиников, 75 г изюма, плитка шоколада 100 г.

В первую очередь подготавливаются яблоки. Отваривают до полуготовности, вырезают серединку с частью мякоти.

Затем мелко нарезанными изюмом, финиками и орехами начиняются яблоки.

Сверху яблоки поливают растопленным шоколадом, затем фигурной сахарной крошкой.



Студентка Марийского кооперативного техникума Екатерина ТИМОНИНА.

г. Йошкар-Ола

КРЕПИСЬ, АМЕРИКА

Америка, не падай духом, Америка, ты поднимись, Америка, гордись свободой. Будь справедливой и держись!

Не озлобляйся дрожью мести, Но все ж достань своих врагов, Но не теряй высокой чести Достоинна будь своих отцов!

Отцов, что дали всем свободу, Признав людями своих рабов, Признав за человеком право Владеть своим трудом

Америка, встань из руин И вознесись из тех руин, Что в один час тебя низвергли Из под небесных твоих вершин

Америка, мы тебе плачем, Мы тоже все скорбим о тебе, Всем нам теперь не жить иначе, Как только дружною семьей.

Террор - огромная проблема, Все хотят мир переделать, Не любим мы еще друг друга, Ну как вот нас всех примирить...

Один богатый, другой бедный, Один в Аллаха, тот в Христа. Жизнь одного не стоит праха, Другого жизнь тоже пуста...

Все мечутся в огромной клетке С названием коротким жизнь. Что выпадет в этой рулетке, Кому наверх, кому на низ...

Но все равны ведь перед смертью, Всех нас объединяет смерть. Она всегда стоит за дверью, Одно мгновение - наша жизнь

тался сказать в своем стихотворении.

Всего лишь вспышка - искра божья, Всего лишь случая игра, Одно мгновение наважденья - То ли злой рок, то ли судьба

Никто не знает достоверно Где смысл и для чего душа? Живем мы очень, очень скверно, Но так ведь дальше жить нельзя

Грядет эпоха вдохновения - Эпоха смысла и тепла, Эпоха общего спасенья - Все вместе раз и навсегда!!!

Ерик МАГАДЖАНОВ.

Марий Эл, г. Звенигово 14.09.2001

Уважаемая редакция газеты "Школьники"! Обращаюсь к Вам пожилые люди - ветераны труда, пенсионеры.

Мы коллективно читаем Вашу газету "Школьники" для малышей и для подростков, но эти оба варианта ничего воспитательного не дают даже 14-летние детки живут развратной жизнью, есть кроссворды - хорошо, почему преподаватели, работники минобразования не подсказывают как воспитать детей (неужели к Вам не пишут никогда на тему воспитания)

Тов. редактор, подумайте, как выпустить газету "Школьники" более ценнее, чтобы можно было воспитывать наших детей более разумно.

Извините, может Вам это не нравится, мы свою боль описали.

С приветом и наилучшими пожеланиями по просьбе пожилых людей:

А. А. ИЛЬИНА, г. Чебоксары.

P.S Неужели родители не интересуются, какую газету читают их дети?



Тереклердинь атлары

Карагай - сосна
Алма - яблоня
Кыргыч терек - терн
Кувак - кустарник
Тал терек - ива
Шыршы - ель
Ак шыршы - пихта
Селли - кипарис
Эмен - дуб
Июке - липа
Сарытал - ветла
Кубатал - верба

ОКУВШЫЛАР

Для тех, кто любит марийский язык

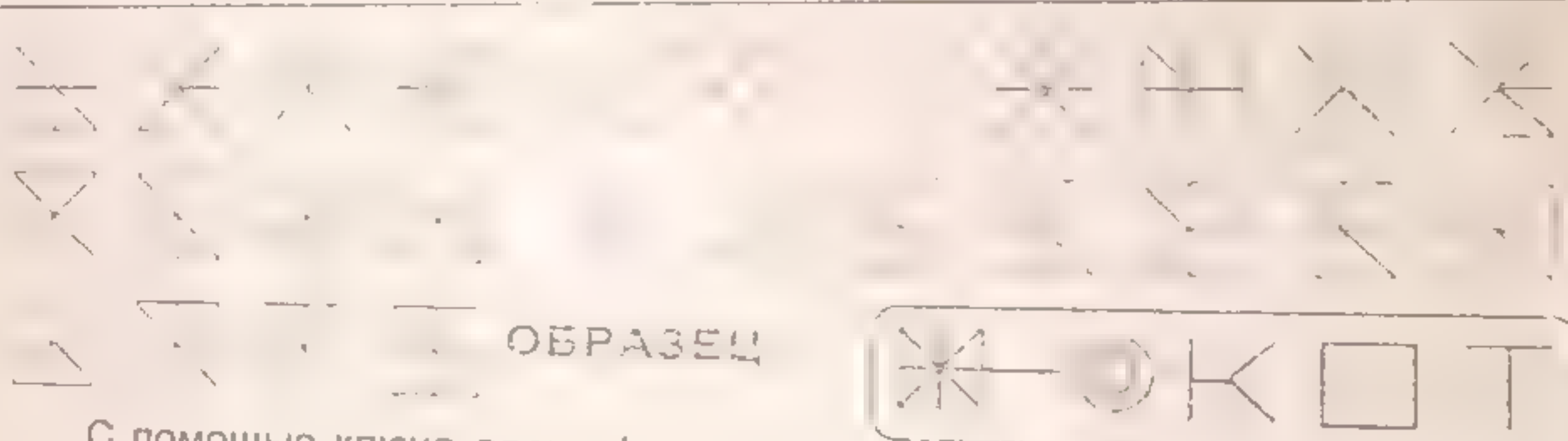
Прислала С.А. МАЙЛЫБАЕВА. Дагестан, Ногайский район, с Карагас.

Элмен - осина
Куьйриш - ясень
Бик - бук
Мойыл - черемуха
Актерек - тополь
Беполысты
Арша - можжевельник
Карагай - вяз
Индигаик - гоха
К. нис - калина
Шакты - репа
Семитет - голландка
Бик - дуб
Сыра - береза
Матакуя - береза
К. нис - калина
Сарытал - ветла
Кубатал - верба

Каз от - гусиная трава
Аылбели - вишня
Кавмак - бурьян
Карабас - суходольная осока

Кендир - конопля
Куврай - бурьян
Эмен шетлевик - желудь
Ер Елек - земляника
Каратаспа - подорожник
Янтас - верблюдья колючка

Кулынат - дикая люцерна
Татыран - укроп
Тикиртич - хрен
Иылан тамыр - шалфей
Кымызлык - облепиха
Ботлашык - репа
Иитюва - черемша
Патраш куврай - мята
Мыя солодовник
Кыртабан - тысячелистник
Ясмак - чечевица
Кыштыпа - крапива
Иитбурын - шиповник



С помощью ключа расшифруйте мудрую мысль о любви.

Света КОНОВАЛОВА, Йошкар-Ола, ул. Прохорова

СЛОВЕСНЫЙ ХОККЕЙ "ОЛЯ" и "АЛЕША"

Переведите слова на марийский язык.

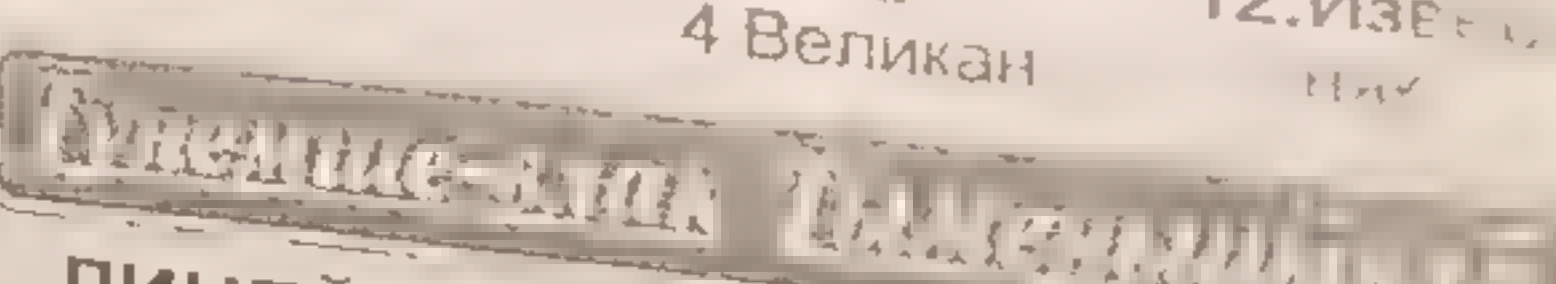
1-й период:
1 Серый
2.Зуб мудрости
3 Подсолнечное масло.
4.Масленница.

5.Бутылка.
6.Шуметь
7 Золото
8.Дуть.
9 Звезда
1 Гостить
2.Крыло.
3.Картошка.

4.Луг.
5 Коричневый.
6.Плакса.
7 Живет
3-й период:
1 Который.
2.Крот.
3.Мох.
4 Великан

3.Земля.
6 Змея
7 Греться.
8.Дым
9 Печенье
10 Хлеб
11.Праздник.
12.Известняк

Для тех, кто любит марийский язык



ЛИНЕЙНЫЙ КРОССВОРД

Мел	Антракт	Телега	Наслаждение	Посуда	Сарай
Метель	Трактор	Потом	Ботинки	Зима	Обычай

Переведите слова на марийский язык.

Лена ТОКТАРОВА.

Марий Эл, пос. Селки

♥(Окончание Начало в прошлом №). Жозефина №1 (73). ты просишь дать совет, как любить? Но это же глупо. Каждый человек любит кого-то. Ты не думай, что ты никогда не будешь любить, ты будешь. И обязательно. Тебе ведь только 15 лет. Все впереди. Ты почувствуешь вкус любви, почувствуешь, как ты будешь по-настоящему счастлива. Тебе это только кажется. Не мучай себя! Твое время придет. Вот посмотрю, сколько девчонок тебе ответят, дадут совет. Может тебе поможет психолог Татьяна Викторовна.

Я надеюсь, что мы с Русалочкой найдем своих парней, будем дружить. Белая полоса для нас еще наступит, я уверена. Будем верить и ждать. Спасибо тем, кто читал мое письмо!

RUBE ROSE.

P.S. Девчонки, любите и будьте любимы! Счастья вам и большой любви!

♥Здравствуй, дорогая редакция газеты «Школьники постарше» и рубрика «Остров невезения?»!

У меня проблема. Меня любят двое замечательных парней. Некоторые могут сказать: «Мне бы её проблемы». Но всё не так просто, как кажется на первый взгляд. Но начну по порядку. Три года назад я перешла в другую школу. У меня сразу же появился друг. Два месяца назад его друг (очень близкий) стал ухаживать за мной. Сначала я думала, что он прикалывается и поэтому не обращала внимания, но у него всё было всерьёз. Однажды он меня поцеловал. Я наговорила ему кучу гадостей и пригрозила рассказать всё своему другу. Он сказал, что этого больше не повторится. Несколько дней он не попадался мне на глаза, но потом не выдержал, подошёл ко мне и сказал, что очень меня любит и не может без меня жить. Дальше последовал ещё один поцелуй. Я была в полной растерянности и не могла ничего сказать. В общем, у меня появился второй друг. Порвать с первым я не смогла, т.к. он мне тоже очень сильно нравится. А недавно он узнал о наших отношениях и предложил мне выбрать: или он, или его друг. Как мне быть? Я люблю их обоих, они меня тоже очень любят. Мне с ними очень хорошо. Я просто разрываюсь между ними. Я боюсь потерять их обоих, но знаю, что продолжаться так больше не может. Подруги ничего не могут сказать, они сами в полном замешательстве, ведь таких парней на свете больше нет. Если я выберу одного, другой на всю жизнь останется мне и моему язбаннику врагом, так как я не смогу поддерживать приятельские отношения. У меня осталась последняя надежда - вы. Помогите мне. НАТАЛИ, 16 лет.

♥Привет Снежная Королева №31! Хотю обратиться к тебе с советом. Я уверена, что ты все-таки выдумала, что смысл твоей жизни - богатство. В душе тебе так же хочется радости, любви. Но ты всё это прячешь под маской безразличия. И из-за этого, всего лишь, несколько несчастных любовных опытов. Оглянись! Мир прекрасен. И вовсе не обязательно любить к человеку про-... полами - единственное счастье также заключается в... близкими, с при-... секрету, для боль-

товы на всё, даже на это. Но разве не понимаете, что это всего лишь сказки.

Но бывает так, что вроде всё хорошо. Он любит, ты любишь и вдруг он предлагает это. Ты отвергаешь его, а потом узнаешь, что он тебе изменяет. И ты никак не можешь понять почему. А вы попробуйте поставить себя на его место. У парней это заложено природой и не нам это менять. Не думайте, что я предлагаю вам лечь в постель. Просто я прошу вас быть немного терпимым или начистоту поговорить с этим парнем. Ещё вы пишете, что все парни сволочи и т.п., я в это не верю. Они тоже могут любить, страдать и ненавидеть, как и мы. Если вас обидел парень, то вы сразу же набрасываетесь на всех. Играете ими, как с игрушками. Но придет время и это всё бумерангом возвратится. А вы никогда не задумывались, что сами виноваты? Не надо обижать людей. Нужно быть терпимым друг к другу.

Не думайте, что я ярая моралистка. Нет. Я такая же девчонка, как и вы. Мне 16 лет. Я тоже любила и безответно. Не буду говорить, что красавица, но не уродка. Многие говорят, что я довольно симпатичная. Но не думайте, что я считаю себя лучше других. У меня было много парней. Я тоже любила «играть» ими, пока не поняла, что это глупо. Я стала более серьезно относиться к любви. Год назад я гуляла с парнем, назовём его Сашей, и обещала ждать его, но обещания не сдержала, так как знала, что он любил другую. Стала гулять с его другом, но и его бросила, так как он мне разонравился. Он уехал в город, и я его не видела уже полгода. Теперь я поняла, что совершила глупость, но не жалею, потому что люблю другого. Его зовут Коля (это его настоящее имя). Мы с ним гуляли полтора месяца, но потом мы расстались. Я писала ему письма о своей любви, но ответа не было, хотя мне говорили, что я ему нравлюсь. На зимние каникулы я уехала в Москву. Приехав, я решила отстать от него. Но забыть его не смогла. Я до сих пор люблю его, но уже не страдаю. Я надеюсь, что всё же дождусь его, и что мы будем вместе.

Коля, если ты узнал себя, то знай, что я тебя люблю. Почему ты не хочешь дружить со мной? Ты же сам говорил, что я тебе нравлюсь. Или это ложь? Вернись ко мне. Мне кроме тебя никто не нужен. Я тебя очень люблю!

МАРИНА.

♥Привет, островитяне!

Я давно хотел написать вам и задать вопрос: почему в рубрику «Остров невезения?» пишут только девчонки, а не пацаны, и, кстати, у меня нет девчонок и не было, так как у меня предки старомодные и не пускают на дискотеки, далеко от дома, гулять до поздней ночи, в других дворах с пацанами, и так как я не гуляю, я рос лошком. У нас во дворе живут две семьи, у которых есть дети, в нашей семье два парня 17 и 15 лет, у соседней одна девчонка 14 лет, но так как мы растем лошками из-за предков, она ушла гулять из-за

ты не беспокойся. Забудь его и найди кого-нибудь другого, а с подружкой помирись. Пока.

Скуучающая №48 (72), если хочешь ходить в клуб и иметь кучу парней, участвуй во всех делах в школе, будь активной во всех отношениях. Будь на виду. Сделай так, чтобы тебя увидели. Веселись, разговаривай со всеми, почувствуй свободу. Будь отзывчивой, помогай всем. Пока.

СЕГА.

♥Привет всем! Пишу, потому что совершенно запуталась в этой жизни, хотя мне всего-то 20 лет. Зовут меня Светой. Иногда я ощущаю себя какой-нибудь актрисой из многочисленных сериалов. Эта история началась где-то три года назад. Я ехала из Чебоксар в Тольятти, моей попутчицей в автобусе оказалась молодая девушка моих тогда лет. Мы с ней разговаривали, ее звали Наташей. Когда мы приехали в Тольятти, она попросила меня подождать, сама зашла на вокзал, и оказалось, что последний ее автобус уже уехал (жила она в области). И я пригласила ее к себе домой, не оставляя же девушку на вокзале. На следующий день она уехала. Мы с ней подружились и обещались переписываться. И вот однажды, она пригласила меня на свою свадьбу. На этой свадьбе я познакомилась с мужчиной 26 лет, звали его Андрей. Был один раз женат, но развелся. Сам жил в Москве. Если честно, то он мне не очень понравился, но он оставил мне

ледную ночь я не смогла сдержаться слез перед Стасом, сказала, что еду работать, и приеду нескоро, он сказал, что будет ждать меня всю жизнь. От этих слов мне не стало лучше. Он ушёл, а я проплакала всю ночь.

Я уехала к Андрею, свадьбу решили пока не устраивать. Я жила там как в тумане, вся опустошённая, вместо него представляла Стаса. Каждый день готовила, стирала, смотрела телевизор. Знакомых, друзей нет, тоскливо. А Андрей сутками на работе. Ночами просыпалась от кошмаров, я была совершенно одинокой.

Моего адреса никто не знал, даже родители. Постоянно вспоминала Стаса. Боже, как же я его любила. Мне не нужно было ни денег, ни квартиры и т.д. Я хотела просто быть счастливой. Через три месяца я уговорила Андрея отпустить меня домой. В этот день я просто летала от счастья. Наконец-то я увижу любимого. Эту встречу я никогда не забуду... На носу был 2001 год, я решила его отметить с друзьями, подружками, а главное, с любимым. Об Андрее даже не думала, не хотела вспоминать эти три месяца. Опять же мой Стас не знал, где я была, и с кем три месяца, не подозревал.

Иногда я чувствовала себя такой дрянью, мне было стыдно перед ним, он не врал мне, был всегда честен, я была его не достойна. Родители мои не знали, что я опять встречаюсь со Стасом, им я тоже врила. Андрей думал, что Новый год я встречаю с родителями. Я так запуталась в этой лжи.

И вот настал Новый 2001 год. Собралась компания из 20 человек, были незнакомые мне девушки. Одна из них постоянно липла к Стасу. Встретили Новый год, пробило 12. Все, конечно же, выпили. Я где-то потеряла Стаса и решила посмотреть, не на кухне ли он, открыла дверь и увидела его с другой, которая была в стельку пьяная и целовала его. Они учатся в одной группе, как я узнала позже. И всю ночь я проплакала.

Вправе ли я его осуждать? Мы с ним расстались. Я уехала в Москву, с ним я даже не попрощалась (он не чувствовал себя виноватым). В Москве решили встретить Рождество, веселились, танцевали, я старалась не думать о Стасе.

Когда все гости ушли, мы легли спать, Андрей был пьян. Я его никогда не видела в таком состоянии. Он начал бить меня, накиннулся с ножом, я выбежала в подъезд, а он за мной с ножом, хотел меня убить. Из за криков выбежали соседи, которые утихомирили его. Боже, что я пережила тогда. Его друг, Сергей, отвез меня к себе домой, успокаивал, а я плакала и плакала, не могла остановиться. Плакала не только из-за случившегося, но и в том, что у меня было плохого. Я никому не была нужна: ни родителям, ни своему любимому человеку, ни даже тому, который пытался убить меня. Осталась я такой опустошённой. Утром пошла в квартиру (Андрей ушёл на работу рано утром), собрала все свои вещи и уехала домой; остановилась

у мамы. Я никому не была нужна: ни родителям, ни своему любимому человеку, ни даже тому, который пытался убить меня. Осталась я такой опустошённой. Утром пошла в квартиру (Андрей ушёл на работу рано утром), собрала все свои вещи и уехала домой; остановилась

ет внимание пацан, который мне нравится, он начинает мне надоедать. А все почему? Потому что мы, девчонки, на-род глупый, сами не знаем чего хотим. Лично я уже не знаю, что с собой делать? Кому угодно, но точно не мне давать тебе советы. Я просто хотела сказать, что ты не одна такая.

Милая Trini №48 (72). Ну я чуть со стула не упала, когда прочитала твое письмо. Ты думаешь, что пишешь?

Твой друг лишил тебя невинности и перед уходом в армию всем рассказывал, что ты не девственница и что пацанам обязательно надо тебя попробовать. Ты пишешь, что они начали подходить к тебе и требовать твоего тела, и тут такая фраза, я чуть инфаркт не получила: «У меня не оставалось выбора и мне приходилось идти с ними. Я ничего не могла сделать». Как это? А кто же за тебя должен был что-то делать? Ты что совсем беспомощная? Как я поняла, ты сама шла с ними. А что, не судьба их просто послать, или вообще не разговаривать? Они же не тащили тебя в постель, а лишь предлагали, а ты соглашалась. Не глупо с твоей стороны? А знаешь, почему так произошло? Потому что у тебя нет чувства собственного достоинства. Я прекрасно понимаю, тебе сейчас тяжело, но ты сама во всём виновата. Вот что я хочу тебе сказать. Только не смей думать о самоубийстве. Ведь дело не в том, что ты уже не девочка (девушка), а всё в том, сможешь ли ты «не потеряться» после этого. Я вот лично знаю одну девчонку (ну она уже не девочка), и она не хныкает. Дело в том, что её изнасиловали в 13 лет. Она говорит, что потеряла девственность физически, а душой она ещё непорочна. Я долго думала над её словами и только потом поняла их смысл. Мне кажется и тебе ещё непоздно их осознать. Как я поняла, ты живёшь в городе. Так старайся не встречаться со своими «друзьями», поменяй компанию. Развейся, заведи себе новых знакомых и не надо бояться выходить из дому, ведь не весь же город знает о том, что ты не девочка. В конце концов, заведи себе нового друга (если ты к этому готова), который любил бы тебя и уважал. Мне кажется, что у тебя все будет хорошо. Не обижайся на мои слова, может они были немного грубыми. Желаю счастья.

Дорогая Русалочка №1 (73). Вот что я хочу тебе сказать: я дружила в первый раз в 13 лет и целовалась тоже в 13 лет. И что? Ты думаешь, я от этого чем то лучше тебя? Мой первый друг мне только нравился и не более. Все это у меня только для того, чтобы заполнить строки «Друг», потому что я еще не нашла того единственного и неповторимого. А вообще, я тебе честно скажу. Все эти поцелуи и любовные запутанности, знаешь как отвлекают от учебы. Мне кажется, что в нашем возрасте, на первом плане учёба, а потом уже любовь. Вы не подумайте, что я не отличница. Нет! Просто я прекрасно понимаю, что без образования не смогу. Мои знакомые вообще закончили школу, и его выгнали окончившим.

“Школьники постарше” №35(107);
18 - 25 сентября 2001 г

Снежная Королева №3 (75). Прочитай своё письмо ещё раз и представь себе, что это писала не ты. Что ты думаешь об этом? Вот именно, то же самое что и я (надеюсь, ты поняла про что я).

Дорогая Vika №3 (75). Я думаю, как лучше тебе объяснить. Все люди не-вечны, и когда-нибудь и нас с тобой не станет (но это будет нескоро, я наде-юсь). Я понимаю, как тяжело потерять дорого человека, поверить в то, что его уже нет. Но я слышала (если это тебе поможет), что человек, умирая в нашем мире, рождается в параллельном. Его душа и его любовь к тебе жива. А что делать тебе? Пронеси свою любовь через всю жизнь, только не живи ею. То есть не надо убиваться, днём и но-чью лить слёзы. Время лечит. Пройдут годы и в твоей памяти останется его об-лик и пустота, в которую «провалилась» твоя любовь к нему. У тебя будут дети, которым ты будешь рассказывать о сво-ей большой и первой любви. Един-ственный мой совет к тебе: похорони свою любовь вместе с ним. Я надеюсь, что я тебе хоть чем-то помогла. Счас-тья тебе, Vika.

ЖРИЦА СОЛНЦА.

ДЖИЛЛИАН.

КРИСТИНА.

Дорогая рубрика Меня соблазнила девчонок, которые напечатали свои поздравления от девочек. Это верно! Молодцы! Мне 15 лет, поэтому наверное не поздно. Поэтому наверное не поздно. Поэтому наверное не поздно.

ЛЮСЯ и моя болезнь.

Гопничество... слово-то какое глупое, но, знаешь, плохих людей достаточно везде, и делить молодёжь лучше, по-моему: на умных и не совсем. И кажется, не совсем умно обижаться на то, что за человека неправого не вступаются друзья: скорее неправый может признать свою ошибку, а это для многих сложно, тем более у друга может быть свое мнение об этой ситуации.

Не все темы можно обсуждать в формате газеты. Подумай, можно ли будет с тобой связаться или встретиться, наше общение может оказаться вполне продуктивным. А что-то творится с твоей группой?

КИНОШКА.

♥ Привет! Хочу рассказать вам свою историю. С моей первой любовью, назовем её «Р», я познакомилась в 13 лет, а ему было почти 18 лет. Я его полюбила с первого взгляда! Мы с ним дружили до армии 6 месяцев и после армии. Он меня тоже любил и любит сейчас. Когда его забрали в армию, я его очень ждала. После армии он приехал к нам в деревню, а сам он был из города. Мы с ним опять начали дружить. Погуляли где-то 3 месяца и очень крупно поссорились. Он взял и женился на другой, хотя она её и не любит. Мне уже 17 — 18 лет, но я его до сих пор люблю. Жена его тоже с нашей деревни. «Р» свою жену не любит и они собираются развестись. Он и сейчас приезжает к нам в деревню, и бегаёт за мной, говорит, что любит меня. Но дело вот в чём, летом когда мы поссорились с «Р», я начала ходить со всеми пацанами, кто мне нравился. И нашла среди них «К», я к нему привыкла и сейчас я гуляю с ним. Но он не с нашей деревни, а с другой. Но у него до меня была ещё другая с нашей деревни, можно сказать, моя подруга. И мне неудобно перед ней гулять с её парнем. «К» говорил мне, что любит меня уже давно и хотел со мной подружиться и добился своего. Мы с ним часто ссоримся, но я не знаю почему? Я не знаю, что мне делать? Я люблю

Жозефина, № 1 (73). Ты должна поговорить с ним. Если ты не поговоришь, сделаешь себе и ему больно. Ты спрашиваешь совет, как научиться любить. Ты пока не нашла настоящую любовь. Когда найдёшь, тогда и узнаешь, что такое любовь.

Наташа, № 48 (72). Ты должна поговорить с теми, кто тебе мешает. Зачем ты себя травмишь, объясни им, что Саша хороший парень, и что вы друг друга любите, но не надо убивать себя.

♥ Гадание на шампанском

В бокал бросьте микроскопический кусочек шоколада и по его поведению судите о вашей судьбе в будущем году. Кусочек может кувыркаться и даже подпрыгивать, следовательно в новом году вас ожидают бурные события, вам придётся много крутиться и спешить. Или он ляжет под шампанское на дно бокала, тогда и вам видимо суждено затаиться в ожидании счастья. Однако лучше всего, если он будет спокойно плавать по поверхности – значит в будущем году вы непотопляемы и благополучны.

♥ **Гадание на животных**
Принеси своё любимое домашнее животное (кошечка, собачку, морскую свинку) в комнату, где на полу заранее разложены в разных местах

Русалочка, а почему ты не можешь дружить с парнем, который тебя любит с 3 класса. Я прочитала твоё письмо и подумала, что он тебе очень нравится, почему теряешься. Ты попробуй подружиться с ним. Первое время ты к нему не будешь испытывать ничего, но потом будет привязанность, а потом может и полюбишь. Так что не теряйся, а то парней всех уведут. Я желаю тебе счастья, любви, большой удачи с парнями.

Пожелать тебе хочу,
 Милая девчонка.
 Руки к солнцу протянуть
 И смеяться громко, громко.
 Теперь я хочу рассказать немного о
 себе.

Мне 15 лет, я невысокого роста, среднее телосложение, глаза голубые, волосы русые, но я сейчас перекрасила волосы в красный цвет. Я очень веселая, люблю прикалываться, симпатичная. Я хожу с парнем, которому тоже 15 лет, но мы с ним дружим 1,5 года. Всё у нас хорошо, любим друг друга. Но проблема: он живёт в городе, а я в деревне. Он приезжает на каждый выходной. Есть ли у него в городе девочка? Любит ли он меня?

Однажды он мне сказал, что если хочешь, я перееду жить в деревню навсегда. Но я от этого отказалась, ведь мне и ему нужно учиться. Помогите, пожалуйста, дайте ответ.

СОЛНЫШКО.

♥ Я решила написать только потому что мне нужен совет. Посоветуйте, пожалуйста, как мне быть? Ну, начну с того, что мне 16,5 лет. Я довольна своей жизнью, если смотреть на этот мир сквозь розовые очки. Когда я их снимаю, жизнь кажется мрачной и бессмысленной. До 15 лет я была уверена, что могу нравиться только противоположному полу младше меня. На меня обращали внимание «мальчишки». Год назад мне признался в любви «В», он на 2 года младше меня и мы с ним хорошо знакомы. Долгое время я считала, что никогда не поправлюсь или ещё хуже - меня не полюбит парень старше меня. В то время мне нравился один парень, который старше меня на 3 года. Он не обращал на меня никакого внимания. Я считаю себя некрасавицей, но и не уродина. Недавно я познакомилась с «С», который мне очень понравился. У него была своя машина и он приглашал меня кататься. «С» вскружил мне голову, мы хорошо поружились. Я узнала, что он на 7 лет старше меня. Мы весело шутили по этому поводу, но серьезных отношений между нами не было, и я не знала, нравлюсь ли я ему. Вскоре он уехал и намекнул, что возможно больше никогда не сможет приехать. Я его очень ждала, и поняв, что он не вернется,

И еще, я хочу пожелать всем — не делайте больно друг другу
ГУДОСЕНЬКА.

♥ Решил и я написать на этот ровок. Некоторые случизь меня просто прикарливают Девчонки гишут, что влюблились и эта любовь навсегда. Но такого просто не бывает. Знаю по своему опыту. Сперва ты по нему с ума сходишь, потом он тебе не нравится, а потом ты его ненавидишь. Со мной такое же произошло. Любила его пять лет! Это же много! Плакала из-за него, хотела даже покончить жизнь самоубийством. Страдала очень много. Он на меня не обращал никакого внимания. Ну, а теперь ничего не чувствую к нему. Не хочу даже разговаривать с ним. После этого не буду ни одного пацана любить. Правда есть один парень по имени Лёша, который мне очень сильно нравится, но это не любовь. У меня с ним чистая дружба, да и то от неё ничего не осталось по моей вине. С ним было многое: поцелуи, ласки, постель (не удивляйтесь, ведь мне 20 лет). Проводила с его компанией классно время. Хотелось бы снова быть со всеми. Но я гордая, ни за что на свете, никто не заставит меня по-дойти меня первой и предложить помириться. Да и он тоже гордый. Хочу через вашу газету обратиться к нему. Лёша! Ты мне очень нравишься и я схожу по тебе с ума. Почему ты этого не понимаешь?!

Если кого-нибудь заинтересовала моя история, напишите свой адрес в газету. Я сама с вами свяжусь.

С приветом АША.

♥ Решила заглянуть на ваш остро-
вок и написать про свою жизнь. Я сим-
патичная девчонка, пацаны за мной бе-
гают, но почему-то мне не везёт в любви.
Я люблю одного парня. Его зовут
Диса. Мы с ним познакомились по теле-
фону. Наш общий друг решил нас
сблизить. Я Дису в лицо не видела, но
потом он приехал к нам. И так наша
первая встреча произошла у моей под-
руги дома. На какое-то мгновение он
мне не понравился, что то было в по-
ведении и такой он был откровенным,
даже бросил полотенце у меня на плечо.
А сейчас я его люблю, всем своим сердцем
и сильнее. К нему даже нельзя позво-
нить, он беситесь. Я знаю, что у него
есть девчонка и предположительно по-
бить. Он даже приводит к себе девочку,
спит с ней. И никто ведь я не плачу,
потому что уже сплелась привычка. Он со-
 мной не разговаривает, а значит, я
ему отказала. Простила же, что
ему отдавать, но никак у него не вы-
шло. Сейчас мы вместе живём, но я
маю сильную любовь из себя. Я
никогда не нравя, я разрываюсь между
друзьями. Конечно, я знаю, что
если бы, то только бы...
Один раз, когда я была в школе,
школы с...
Диса ты...
на него...
ся как-то...
и она...
потом...
решила...



Рис. ДОКТОРА.
Чувашия, пос Лаповары

нравился. И нашла среди них «К», я к нему привыкла и сейчас я гуляю с ним. Но он не с нашей деревни, а с другой. Но у него до меня была ещё другая с нашей деревни, можно сказать, моя подруга. И мне неудобно перед ней гулять с её парнем. «К» говорил мне, что любит меня уже давно и хотел со мной подружиться и добился своего. Мы с ним часто ссоримся, но я не знаю почему? Я не знаю, что мне делать. Я как-то «Р. и. К.» Подскажите, пожалуйста, куда дальше ко мне выйти?

КРИСТИНА,

В моей жизни не произошло пока никаких событий, но я влюбился в одну девчонку, а она наоборот, любит всякие шумные дискотеки. Сначала вроде она хотела дружить, да и сейчас я замечаю ее косые взгляды в мою сторону, ну вот написал ей записку. А она — ничего как будто не было. Опять молчит. Но я не решаюсь подойти, а может мне не стоит знакомиться с ней? Прошу, дайте мне совет. Ещё меня терзает один вопрос почему девчонки замечают плохих пацанов, а нормальных нет? (Я не говорю, что я самый лучший, самый хороший и т. д.) Почему всегда так? Жду ваших отзывов.



Русалочка, № 1 (73). Русалочка у тебя вся жизнь впереди, тебе же только 15 лет. У тебя много друзей, а у некоторых их совсем нет. У тебя нет парня, ну и что же ну, теперь тебе страдать надо да. И без парня хорошо. Живи, веселись, танцуй пока есть время.

♥ Я хочу дать небольшой совет Ру-
салочке, вернее, я хочу ей помочь.
Знаешь, я думаю, что тебе нужно быть
чуть боевой, не стесняться лацанов, ко-
торые к тебе подходят Ты попроси луч-
шего друга проводить тебя до дома,
может ты и найдёшь себе вторую поло-

...мама меня понимала, также как и я ее. Но говорить с ней бесполезно.

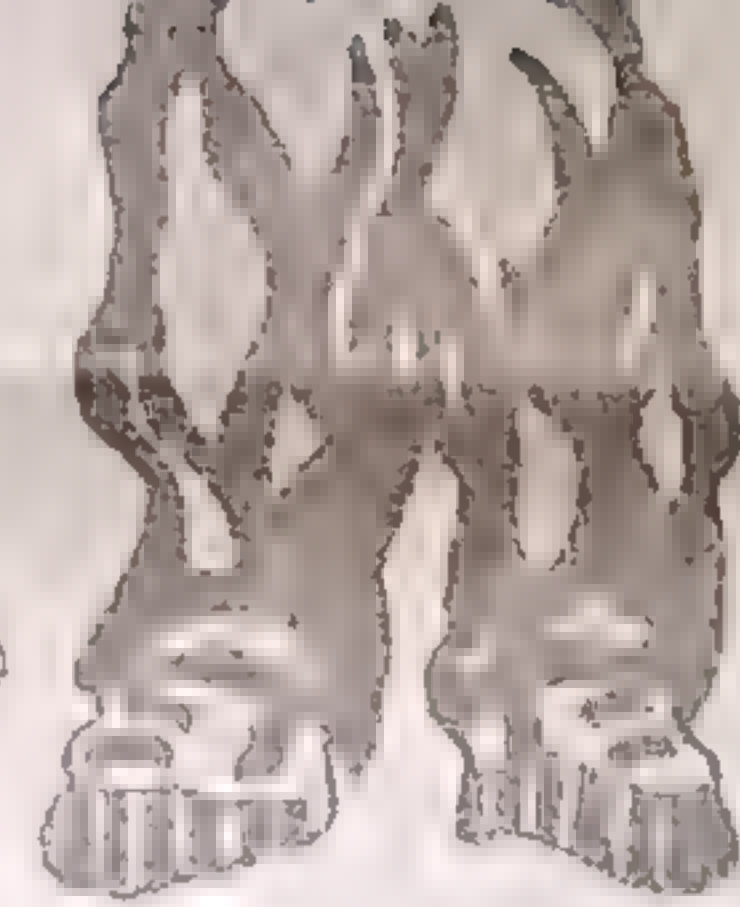


Рис ДОКТОРА.
Чувашия пос. Палсары

ца. Чей флю-
нечка привлече-
чет внимание
любимого и
девушки и
встретит свое-
го парня в те-
чение года.
Если зве-
рюшка после
этого обратит
внимание на
хлеб, то па-
рень будет са-
мым классным ха-
рактером,
если на слад-
кое - то паско-
вый и страст-

АЛЁНА.

Чувашия Батыревский р-н
д. М. Батырево

ВОРОНА.

♥ Достойный день всем-всем! Мне 14 лет всего-то, а вот какая моя история жизни. Мне очень плохо я устала жить. Мне не повезло в этой жизни. Я некрасивая, и не говорите, что некрасивых не бывает, нет бывают, и я одна из них. Все обзывают меня, придумывают поговори чуждые ни во что меня не ставят. Я бы смирилась с этим, но также у меня плохое зрение еще чуть и я не буду видеть окружающие меня предметы. Денег у меня нет и у родителей тоже, еле хватает на хлеб, какое там на лечение. Живем бедно. Одежда для меня покупается с трудом, раз через несколько лет. Мне так тяжело. Папа каждый день пьет маме тоже часто у меня есть брат, но и это тоже несчастье. Он всегда меня избивает оскорбляет, ну, в общем, не в радость. Редко бывают счастливые минуты с моей лучшей подружкой, но и с ней мне плохо, но она в этом не виновата. Она очень красивая высокая, богатая отлично видит, счастливая. Смотри на нее, я завидую но ничего не изменишь. Я такая глупая мечтаю о дочке, именно о дочке, потому что я хочу подarity ей счастье которого не было у меня. Начала придумывать ей имена, представлять ее, как мы с ней радуемся. Но чтобы дочка жила в нормальных условиях. Моя другая мечта связана с профессией. Я хочу быть адвокатом и получать приличные деньги, которые я буду тратить на дочку. Но мечты мечтами, а жизнь жизнью. Я знаю, что в моем положении эту мечту нельзя осуществить. Мне плохо от этого. Если я не увижу мой любимый сезон — лето, я не смогу вкусить радости жизни, то я покончу с собой, но знаю, что я не в праве это делать. Но не такая, как некоторые, я не могу жить в слепоте, уродстве, нищете и мне придется совершить этот грех. Помогите мне! Поддержите меня. До свидания!

Cly Малышка N

♥ Все началось с 15 лет тогда я еще учился в школе. Сдвигался воскресенье днем, когда делать было особенно нечего, я прилеп на кровать отдохнуть и вот когда я спал ко мне зашел мой одноклассник, после чего я проснулся и увидел как мой брат на глазах моего одноклассника шарится в моих вещах. Я не знаю, что тогда со мной произошло, но на следующий день я ушел из дома и уехал в деревню; надеясь на то, что меня поймут. Но оказалось всё наоборот, но я выдержал испытание и доказал многим, что я не зря ношу свое имя. Так я и жил до «января 1997 года» пока в одной газете «Школьник» в рубрике «Друзья по переписке» я увидел объявление одной девушки, которая родилась в тот же день, что и я, но только на два года младше. Я написал ей, она мне ответила, и таким образом завязалась наша переписка. А в «июне» меня призвали в армию, и вот через полгода моей служб., то есть в «декабре» она написала, что прерывает со мной переписку потому что так получится «И все!» Я был потрясен, но меня успокоили друзья-сослуживцы. Хотя многие знают, что бывает с солдатом, когда его бросает девушка, но я видимо был не из таких.

А через год моей службы отпустили в отпуск, где я познакомился с другой девушкой, сначала все было нормально, но, и я уехал дослуживать Службу закончил хорошо, и вновь я в родном городе иду к той девушке домой, но там меня ждет разочарование, т.к. я узнаю, что она пьет и курит. Я сразу же делаю поворот и иду воссоединя с некоторое время знакомился с другой девушкой, но и у нее дома меня тоже не приняли, меня выставила за дверь ее бабушка обозвав меня – «стариком», хотя мне всего 20 лет, и вот я опять

И вот я обращаюсь ко всем девушкам, почему вы такие? И если есть среди вас кто может меня понять, то откликнитесь

С уважением СЕРГЕЙ.

я ему отказала. Но ничего у него не вышло. Ему отдалась, но ничего у него не было. Сейчас мы никто. Но это моя са-
лая сильная любовь и все. Пидане
мне пришло в голову. Он мне только
мне пришло в голову. У меня с ним были
поцелуи, танцы и больше ничего. Был
один пацан, который любит меня. В
школе он с меня глаз не сводит и на
дискоотеке тоже. А как только я смотрю
на него, он сразу резко отворачивает-
ся. Как то раз мы с ним разговаривали.
И он хотел меня поцеловать, а сам же
потом говорит, что ничего у меня не
получится. Он мне все делает и говорит
танцует с другими медляки и говорит
всем, что я ему сделала какое-то зло.
И я ему плачу тем же. Посоветуйте, что
мне делать с этими двумя пацанами.
Если хотите со мной переписываться,
то оставьте свой адрес в этой рубрике.
Я вам обязательно отвечу.

КОТЕНОК.

Я стоял перед тобой на коленях, теперь твоя очередь. Привет всему классу, поделиться своей историей. В классе я перешла в новую школу и тут же. Никого вокруг не видела. Меня никто не замечал, так хорошо училась, а таких не любили. Хотела перейти в другой класс или в другую школу, но что-то мешало. Прошел год — и я в 8 классе. Вот в 8 классе все это завертелось. В класс пришёл новый, симпатичный, весёлый. Его звали Антон (это правда). Все девчонки наперебой влюбились в него, влюбили, а я не замечала. Но почему-то и зачем-то я загадала желание, чтобы он меня полюбил, а я — его. Глупо, правда. Ну, конечно, никто из них не понимал.

Потом стала замечать, что он стал обращать на меня внимание. Может, это весна на него подействовала, или... моё желание. С тех пор от него посыпались записки, стихи, песни, сердечки. Я почувствовала, что изменилась. Все вокруг меня ожило и зацвело. Тут я и он завели дневники, записывали мысли, свое отношение друг к другу, обменивались ими. За короткий промежуток времени столько узнали друг о друге, что казалось, мы брат и сестра. Но в 9 классе мы поссорились, он уехал. Снова упала духом. Я никогда не забывала его и хоть говорила, что он в прошлом, тайком любила и ждала его. Вы, наверняка, скажете «Что это за любовь?». Не знаю, но я точно знала, что люблю его.

Сейчас я в 10 классе, так получи-
лось, что он снова в нашем классе. Я
была безумно рада, что он вернулся.
Вернулся он, вернулись чувства. Вер-
нулось все, что было потеряно. Я по-
няла, что люблю его еще сильнее, чем
раньше. Любил ли он меня я не знаю,
но мне кажется, что нет, т. к. любимому
так бы не поступил. Недавно Антон
решил мне письмо, в котором Антон
что бросает меня и «посылает
подальше». Обзывает и в конце
письма, что всё равно любит меня,
буду описывать мое состояние. По-
нимаю, что вы и сами состоите
Вскоре я успокоилась, в это время
и написала ответ в стихах. В ответе
ме. Мне очень хотелось сказать, что
чером он пришел прощаться.

говорил что у него было плохое настроение, вот и написал. Стоял на коленях, говорил, чтоб никогда его за это не простила, вот я и не простила. Я сказала, что написала ему ответ, а он не хотел читать. Но когда узнал что это стихотворение, сказал: «Я хочу прочитать его, чтобы проверить твои поэтические способности». Вот я и дала. Я не знала, что оно так сильно на него подействовало. Понимаю, стих обидный, но поймите, он тоже сильно меня обидел! Сейчас мы друг друга не замечаем, он бегает за другими девчонками, чтобы меня позлить. Недавно он мне сказал «Я стоял перед тобой на коленях, теперь пришла твоя очередь, если ты хочешь, чтоб я вернулся». Пусть я его еще люблю, но этого делать не собираюсь.

Друзья, скажите, кто из нас виноват? Ведь мы оба гордые, и никто не хочет признать свою вину. Он говорит, что я виновата в том, что дала ему стих. Я — в том, что он написал мне такое! Одно могу посоветовать вам.

Пацаны, не будьте такими самоуверенными! И не делайте так, как поступил Антон, вы потом сами будете жалеть об этом!

Девчонки, никогда не верьте пацанам, если вы поверите, то они, добившись своего, бросят вас. Это уже доказано не только мной. Пока. Спасибо HELEN.

♥Привет! Даже не знаю как и начать? Моя история — она, быть может, покажется глупой или смешной, но для меня это серьезное жизненное испытание, которое гложет меня каждый день. Я вообще то все свои проблемы решаю сама и никому их не рассказываю, но эта история! Я не вижу выхода, успокоения души, да и к тому же меня никто не узнает, и, быть может, кто-то поймет меня или с кем-то бывало такое.

Летом 2000 года я сходилась в DISCOVERY и там я увидела парня-британца, высокого роста, стройный и безумно красивый. Мне он сразу понравился! О Боже, как же я хотела с ним познакомиться! Я каждый день стала ходить туда и только, чтобы увидеть его! Я каждый день думала о нем, мечтала и все мечты с его присутствием. Это кончилось, все, что осталось от него, это его большие глаза, его алые губы, его зажигающие танцы, его его образ и все! Больше ничего, а я так хотела большего, но Бог не дал мне с ним встреч, не дал ничего. Я уехала в другой город, а вернулась обратно лишь в декабрь. За это время я наводила о нем справки и узнала его имя — больше ничего! Его зовут Ваня. Знаете, я снова вернулась в этот 3. Ради него, чтобы увидеть его, я была готова на все! Ничто не могло меня остановить! И теперь я здесь, а его так и не знаю, где же он. Как мне плохо! Где мой любимый Ваня? Я приехала к нему, а его нет? Я видела всех из его компании, а он где? Может быть он в Германии или учиться куда-нибудь уехал, или умир? Что только мне в голову не приходило.

Да, вы наверное думаете, что моя история — полная чушь, полная выдумка, а я...

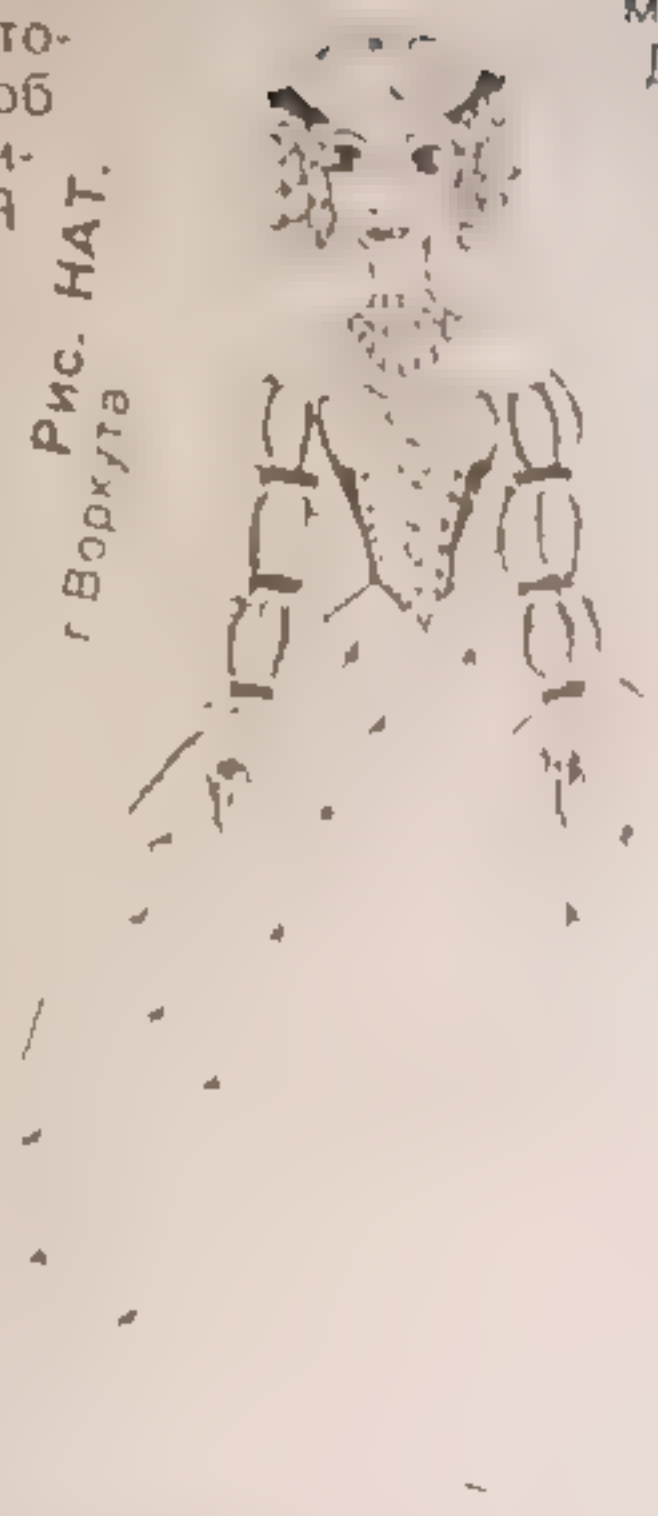


Рис. НАТ.
г. Воркута

меня есть некоторые мысли. Донна, если ты Костю любишь больше Саши, то расскажи Александру, чтобы он не жил в надеждах. От Коли тоже не стоит скрывать болезнь, рано или поздно он узнает и это лучше, если сейчас, что ж подпадаешь здоровью не вернешь. Донна, твое письмо писала в декабре, сейчас прошло много времени и в твоей жизни многое произошло. Если хочешь моего совета, напиши мне как все у тебя сейчас, а там посмотрим. Во всяком случае желаю тебе удачи в жизни! Любви и взаимопонимания, здоровья!!!

Наталья, № 46 (70). Знаешь, в твоей ситуации лишь один выход — жить дальше, жить для сына и для себя, а о Лешке вспоминай (или вообще, если можешь не вспоминать) только со вздохом. Ведь именно в такие минуты и проверяется надежность чувств, и если он ушел, значит не любил. Быть может, испугался стать отцом? Даже если и так, то теперь, когда ребенок уже родился, пора прийти к вам! Ан нет! Все это говорит о том, что он тебя не любил — погулял и бросил. Не отчаивайся, он еще поймет ошибку, ведь ничто не остается безнаказанным!

LONELY GIRL, № 47 (71). Безусловно твои подруги поступают, как последние жирные грязные свиньи! Друзья такими быть не могут, иначе это уже не дружба! Мне кажется их поведение вызвано неполноценной жизнью завистью по-другому. Девушки не имеют красивых парней — друзей и вот когда подвернулся случай почувствовать мужчину рядом с собой, они, как львицы дерутся за свое и ты явно конкурируешь в этом деле. Ты им мешаешь, занимаешь парня, мне так кажется. Они завидуют твоей красе. И знаешь что, не водись в их компании! Они видят в тебе лишь фотомодель, а не человека с душой и сердцем. Ведь будь ты в их компании, даже если ты кому-то понравилась бы, ты ведь смогла бы намекнуть ему за кем надо ухаживать, а за кем нет. Твои «бывшие» подруги ищут в подруге уродок что ли? А если тебя Бог наделил красотой, так ты иди смело вперед, найди себе суперпарня, и пусть подруги завидуют дальше, хоть плесенью покроются! Другой вопрос, знаешь, я тоже хочу себе подругу без «плохого» (да у меня есть подруга, но она не такая, как ты, единственной, которая заменяла бы мне мой тайный дневник, что лежит в старом деревянном сундуке, под кроватью) и в моем городе вся молодежь «стыд и срам», но тем не менее, мои подруги — люди вполне достойные уважения, да и они говорят о вещах, парня, но когда подруга случается, они выберут второе, ибо моя компания. 6 человек (девушки) мы все очень любим друг друга и никогда не предадим. Не отчаивайся, живи ты в моем Радужном или Звенигове, я бы общалась с тобой, — по твоему письму ты мне понравилась. Надеюсь, если...

БЕЛЫЙ ПАРУС

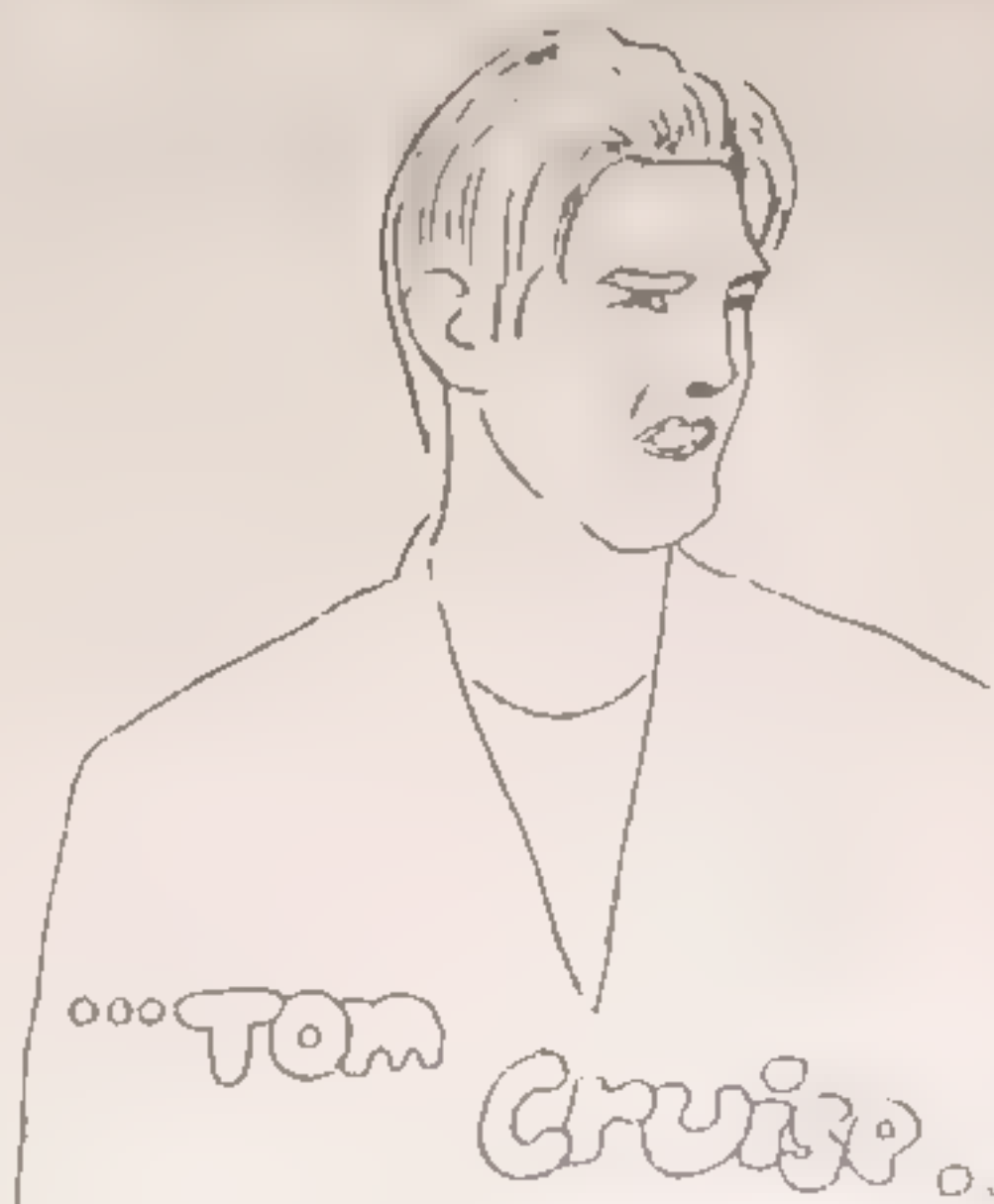


Рис. Люды ЖУКОВОЙ
Самарская область, Ахтубинский район, пос. Авангард

Размышление

Твои глаза, как небеса
Я в них смотрю и улетаю
И вдруг случайная грета,
И я, как птица, умираю

Зачем так больно ты обжег
Зачем, не объяснив, ты бросил?
Я, может быть, все б поверил,
А ты ушел, ушел, как олень

И выюги за окном метут
А в сердце боль не остывает
Мне в душу нагло все плюют,
Никто меня не понимает!

Я не хочу так больше жить,
Мечтать и рушить все мечтанья
О Боже! Как же разлюбить?
Как позабыть мне все страданья?

В небольшом курортном городке в Калифорнии приезжает девушка Мелани из Бостона. Она устраивается работать в кафе у Шерри, а поселится в коттедже Кларка. Когда в доме была только Мелани, пришла Джессика, девушка Кларка, увидев ее, решила, что Кларк завел новую подругу, поэтому в кафе Мелани и Джессика поссорились. К Кларку также приезжают Джон и его девушка Линда. Родители Линды — состоятельные люди. Они очень расстроены уходом дочери из дома. Отец собирается разобраться с этим. Он пришел в коттедж Кларка, но в это время там была только Мелани. Кларк поехал в аэропорт. К нему приехали мать и брат Ральф. На другое утро в коттедж пришла Джессика и сказала, что хочет поговорить с Мелани.

9 серия

(Продолжение)
— Да, Мелани. Сейчас буду говорить я, — повторила Джессика, — и вы меня выслушаете!

— Только давай побыстрее, — попросил Кларк, — мне нужно идти на работу.

— И у меня есть дела, — произнесла Мелани.

Я думаю и вновь мечтаю,
Меня, как сон, одолевают
Я за собой сожгу мосты,
И брошу, как меня бросают

НАСТЯ.

Хочу растаять, как снег

На улице тихо, бесшумно падает снег,
Я распрощалась сегодня с милым навеки

Просто сил моих все терпеть не хватило.

Я сказала тебе, что тебя я забыла
А снег кружась, уносил мысли в даль,
но ничто не поможет убить всю

печаль

Снег беззаботно сметал все следы,
Но как замести следы той любви
И гуляя одна я ночами,

Не могла забыть этот взгляд
И слеза, на щеке замерзая,
По лицу катилась, как град

Как же трудно к мысли привыкнуть,
Что ты мне просто чужой

А часу злорадного юда,
Приходится пить мне одной
Но в сердце моем навеки

Останется тот человек
Но все! Хватит об этом!

Я пишу, хочу растаять, как снег
Татьяна ВАШУРКИНА.

Чувашия, с. Шемурша

Ангел любви

Ангел на свете живет
Сердцем он стрелой быст
Если стрела попадет
У мальчика сердце забьется
Если стрела пролетит
Значит, у мальчика сердце болит
Ангел стрелу пустил
В сердце мальчика влюбил
Мальчик плачет по утрам,
Плачет, Бога молит,
Чтоб ее увидели,
И поцеловали

Корабль любви

По морю корабль любви идет.
На том корабле
Девчонка плывет.
С утра на корме
Девчонка ждет.
Когда ее белый
Принц унесет

Но принца не видно,
И конь не в седле.
Но сердце, как прежде,
Пылает в огне

По морю корабль
Свой путь уж проплыл.
К утру он девчонку
На берег спустил

И девчонка плачет,
Но все же ждет,
Когда ее белый
Принц унесет

АРТУР ИГОРЕВИЧ.

Чувашия, Канашский район,
с Ачаксы

Луч света

Утро я одна встречаю,
Долгим кажется рассвет.
Без тебя я пропадаю,
Без тебя мне жизни нет.

Где найти тебя, не знаю,
Сердце стонет и болит
Разрывает мою душу
Стен холодных черным блик.

Я, конечно понимаю,
Что с другою связан ты
Но, когда тебя встречаю,
Явью кажутся мне сны

Пусть пройдешь ты снова мимо,
Взгляда мне не подарив
И без этого, мой милый,
Путь мне светом озаришь.

Утро, ночь — одно мгновенье
В моей жизни без тебя.
Пусть минута эта вечна,
Станет счастьем для меня

НАТАЛИЯ.

Чувашия, Янтиково

нять довольно много времени

— Я буду ждать столько, сколько нужно. А вы сказали Линде, что я вчера приходил?

Да. А сейчас извините, мне нужно идти готовиться к пикнику

— Подождите. Вы ведь работали в кафе на побережье?

Да. А откуда вы это знаете?

— Я знаком с Шерри

— И что?

— Ничего. Мне интересно...

Линда ушла на кухню. Сидя у ра...

берта в гордом одиночестве...

Линда подошла к своему...

шуму дому

Рановато...

по всему дому...

себе под нос...

му лучше сам...

КУРОРТНЫЙ ГОРОДОК

Через пятнадцать минут на кухню спустился сонный Ральф. Мелани подала ему завтрак.

...и вот! Близко к нему и так
...и вот! Близко к нему и так
...и вот! Близко к нему и так

НАДЯ.
...и вот! Близко к нему и так
...и вот! Близко к нему и так
...и вот! Близко к нему и так

...и вот! Близко к нему и так
...и вот! Близко к нему и так
...и вот! Близко к нему и так

...и вот! Близко к нему и так
...и вот! Близко к нему и так
...и вот! Близко к нему и так

...и вот! Близко к нему и так
...и вот! Близко к нему и так
...и вот! Близко к нему и так

...и вот! Близко к нему и так
...и вот! Близко к нему и так
...и вот! Близко к нему и так

...и вот! Близко к нему и так
...и вот! Близко к нему и так
...и вот! Близко к нему и так

...и вот! Близко к нему и так
...и вот! Близко к нему и так
...и вот! Близко к нему и так

...и вот! Близко к нему и так
...и вот! Близко к нему и так
...и вот! Близко к нему и так

9 серия
(Продолжение)
Да, Мелани. Сейчас буду гото-
вить я, - повторила Джессика, - и ты
меня послушай!
- Только дай-ка побыстрее, - попро-
сил Кларк, - мне нужно идти на рабо-
ту.
- И у меня есть дела, - произнесла
Мелани.
- Это не занимает много времени,
сказала Джессика. - Просто я хочу по-
просить у нас прощения.
- Попросить прощения? - удивлен
но переспросила Мелани, никак не
ожидая, сказанного от Джессики.
- Да, да, да! - радостно прокричала
девушка. - Узнаю, что вы живете в
одном доме, я подумала о такой че-
пухе и поссорилась с вами. Мне так
стыдно... Вы простите меня?
- Конечно, - улыбнулся Кларк и об-
нял Джессику. - Наконец-то ты одум-
лась. И по такому случаю я пригласи-
ла тебя сегодня вечером в ресто-
ран. Ты согласна?
- Да, да, да! - радостно прокричала
девушка. - Я согласна!
- Вот и хорошо! Я найду за тобой в
семь вечера. А сейчас мне пора на
работу. Пока!
- Мелани, - произнесла Джессика,
как только за Кларком закрылась
дверь. - Ты простишь меня?
- Конечно. На твоём месте я посту-
пила бы также. К тому же я уже забы-
ла о той пощечине.
- Вот и замечательно. Возможно,
мы когда-нибудь станем подругами!
- Может быть, - сказала Мелани. -
Но сейчас у меня есть дела.
- Понятно. Не буду тебе мешать.
Пока!
- Пока! - Мелани закрыла дверь и
пошла на кухню.

**СЛОВЕСНЫЙ ХОККЕЙ:
ПРАВИЛА ИГРЫ:**
1. Игра проводится в период...
2. Начинают их с центра поля (с чёрной отметки) И
всякий раз, после очередного гола, шайба
возвращается на середину хоккейной ко-
робки. 3. Читая определения, с помощью ка-
рандаша прокладываете путь удар за уда-
ром, по вертикали, горизонтально или диаго-
нали. Главное условие: никакое слово не
должно "ломаться", то есть внезапно ме-
нять свое направление. Правда есть одно
исключение: слова могут ломаться при
ударе о борт, то есть только около края
хоккейной коробки, или при ударе о воро-
та. 4. Последняя буква одного слова слу-
жит первой буквой для другого. 5. Гол засчи-
тывается, если шайба оказалась прямо
в воротах. 6. Если слово кончается на "ь"
знак или на "и", следующее слово начи-
найте с предпоследней буквы. 7. Игра мо-
жет проходить и за воротами. 8. Разреша-
ется замена букв "И" на "и" и наоборот.

...и вот! Близко к нему и так
...и вот! Близко к нему и так
...и вот! Близко к нему и так

КУРОРТНЫЙ ГОРОДОК
Через пятнадцать минут на кухню
спустился сонный Ральф. Мелани по-
дала ему завтрак.
- Ты не привык так рано вставать? -
спросила девушка.
- Да, ты права, - ответил Ральф. -
Обычно я сплю до одиннадцати. Мама
мне сказала о пикнике. Мы решили по-
йти в десять. А пока мы сходим в мага-
зин.
Хорошо.
Когда Ральф закончил с завтраком,
на кухню пошла Норма и сказала
Мелани, мы с Ральфом решили
пойти на пляж в
Мама, я уже сказал об этом, - пре-
рвал мать Ральф.
Ну, тогда пошли. До встречи, Ме-
лани.
До свидания.
Мелани проводила взглядом Норму
и Ральфа, вымыла посуду и поднялась
к себе в комнату. Там она нашла свои
спрятанный дневник. Через несколько
минут в нем появилась запись: «Дже-
ссика помирилась с Кларком и со мной.
Кларк пригласил ее на свидание, кото-
рое должно состояться сегодня в семь
часов вечера. Теперь у меня нет ника-
ких сомнений. Я уверена, что влюби-
лась в Кларка».

Мелани оторвалась от очередного
любовного романа, когда услышала
стук во входную дверь. Норма и Ральф
уже ушли, поэтому девушке пришлось
самой спуститься и открыть дверь.
Но когда она это сделала, ей захо-
телось со всей силой захлопнуть дверь,
так как на пороге стоял Роберт. Он про-
шёл в холл и сказал:
- Позовите мою дочь.
Линда нет, - спокойно произнесла
Мелани. - Она на работе, и мне неизве-
стно, когда она придет.
- Я подожду ее, если вы не против.
Кстати, как вас зовут? - спросил Ро-
берт, усевшись на диван.
- Мелани, меня зовут Мелани, - от-
ветила девушка. - А подождать вы, ко-
нечно, можете. Однако это может за-

Честь
Когда болеешь ты за честь,
А честь тебе известна,
Ты можешь много уберечь.
Ведь честь всегда прелестна!
Немного можно уберечь
В отчаянье, в раздумье,

...и вот! Близко к нему и так
...и вот! Близко к нему и так
...и вот! Близко к нему и так

Линда подошла к своему
шуму дому.
- Разговори с тобой, папа, судя
по всему не избитый. - Поэто-
му лучше самой сделать первый
шаг.
Покорившись несколько се-
кунд, Линда нажала на кнопку
звонка. Мгновение спустя, дверь от-
крылась.
- Марта, - обратилась Линда к гор-
ничной. - А мама или папа дома?
- Ни мистера Флемминга, ни мис-
сис Флемминг нет.
- Тогда можно я их подожду?
- Конечно, - горничная впустила
Линду в особняк и ушла.
Линда села на стоящую здесь
софу.
- Я дождался тебя, папа, - сказала
сама себе девушка. - И когда ты при-
дешь, я докажу тебе, что независи-
мость - главное для меня. Ты не зас-
тавишь меня сюда вернуться!

Мелани вошла на кухню. Около ее
ног жалобно замыкал котёнок, кото-
рого вчера вечером неизвестно отку-
да притащил Джон.
- Сейчас я тебе налью молока, - ска-
зала Мелани и сделала то, о чём ска-
зала. Котенок стал жадно лакать мо-
локо.
Мелани обратилась к котёнку, по-
тому что больше некому было выслу-
шать её.
- Почему Джессике и Роберту нуж-
но обязательно каждый день встре-
чаться со мной? Ладно, Роберт, ему
нужно разобраться с Линдой. А Дже-
ссика? Ну вот, зачем она помирилась
с Кларком? Не сделай она этого, че-
рез несколько дней Кларк забыл бы
её и переключился на меня! А она все
испортила! Что же мне теперь делать?
Тем временем Роберт читал в хол-
ле свежую газету и поэтому не заме-
тил, как входная дверь открылась и в
коттедж вошла Норма.
- Роберт? - спросила она, узнав зна-
комые черты лица.
Роберт оторвался от газеты и под-
нял глаза.
- Норма?! - прокричал он, увидев
женщину. - Какого чёрта ты делаешь
в этом доме?
(Продолжение следует)

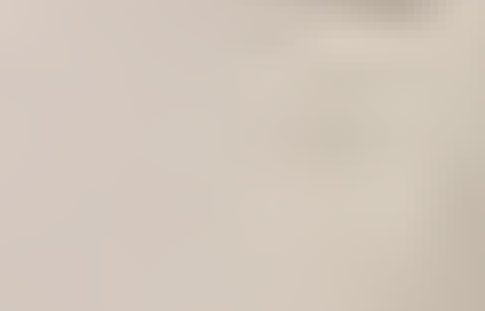
г. Новочебоксарск.

...и вот! Близко к нему и так
...и вот! Близко к нему и так
...и вот! Близко к нему и так

DREAM.

Вера ФЁДОРОВА.
Чувашия. Канашский район.
дер. Берёзовка.

«Школьники постарше» №35 (107),
18 - 25 сентября 2001 г.



ОТВЕТЫ НА ЗАДАНИЯ №34

На 1 стр.

Кроссворд "Великан" Сергея Макарова и Жени Герасина. По горизонтали: 1. Парус. 4. Барит. 19. Оля. 21. Блоха. 22. Каравай. 24. Лампа. 25. Сом. 26. Сор. 28. Каменка. 30. Ижица. 31. Валя. 32. Конь. 33. Ока. 35. Ёрш. 37. Кошка. 39. Лазарет. 41. Атлас. 43. Порта. 46. Пакля. 48. Ор. 49. Нота. 50. Рот. 52. Магистрат. 55. Ермолка. 56. Отборка. 57. Ан. 58. Кар. 59. Дюжина. 61. Накра. 64. Карабин. 69. Бра. 70. Абрек. 72. Бар. 73. Вицмундир. 75. Аврора. 76. Мак. 79. Око. 81. Фа. 82. Веник. 84. До. 85. Ми. 86. Бирка. 88. Парад. 90. Карат. 94. Ель. 96. Аут. 98. Алабама. 100. Приют. 101. Рим. 103. Аид. 105. Короб. 107. Улов. 108. Тафта. 110. Морена. 111. Жигули. 113. Овуляция. 116. Узел. 118. Урок. 120. Генерал. 122. Сизиф. 123. Пара. 124. Александрит. 125. Алма. 126. Житомир. 127. Нора. По вертикали: 2. Ара. 3. Ухо. 5. Абу. 6. Ира. 7. Мила. 8. Гроб. 9. Болото. 10. Кама. 11. Идиома. 12. Карфаген. 13. Кавалерия. 15. Лак. 17. Рой. 18. Палица. 20. Ломбард. 23. Коля. 26. Сено. 27. Риск. 28. Кок. 29. Аир. 32. Карандаш. 33. Опл. 34. Ага. 35. Ева. 36. Шут. 37. Коп. 38. Аля. 40. Тетрадь. 42. Литер. 44. Роман. 45. Бес. 47. Карток. 48. Опоек. 50. Рок. 51. Божба. 53. Индюк. 54. Рейн. 60. Иран. 62. Агат. 63. Амбарщина. 64. Камча. 65. Раб. 66. Бор. 67. Новик. 68. Таран. 69. Бел. 71. Клара. 74. Уран. 76. Мор. 77. Коль. 78. Поручик. 79. Орда. 80. Омет. 82. Век. 83. Кит. 87. Крамола. 89. Русло. 91. Амур. 92. Азия. 93. Бармица. 95. Ля. 97. Рено. 98. Авантитул. 99. Кол. 100. Павлока. 102. Ил. 104. Сто. 105. Крем. 106. Бужане. 107. Угол. 109. Фалес. 110. Мяч. 112. Горе. 114. Цинк. 115. Триумф. 117. Лиса. 119. Рука. 120. Год. 121. Аган. 123. Паж. 124. Ар.

На 3 стр.

Криптограмма Светы. Вена. Рим. Будапешт. Еж. Рейкьявик. Оса. Юг. Я румяную матрёшку от подруг не оторву, подожду, когда матрёшка упадёт сама в траву. Яблоко.

Криптограмма Индиры Шангерева. Амон. Грек. ЗИЛ. Юла. Уфа. Хлебникова. Соня. Дочка. Ты. Тихо играет гитара, медленно струны звучат. Скучно на свете бывает, когда юные годы летят.

Криптограмма Vit@. Анжелика. Помидор. Часы. Тюль. Фишка. Гроза. Хвоя. Акула. В лужах отражаются весёлые картинки, я по ним шагаю после шумной вечеринки, смело наступаю на зелёные деревья, вижу фонарей на тёмно-синем фоне отраженье.

Криптограмма Александра Николаева. Спасибо. Луна. Ковёр. Чешуя. Дыхание. Госпиталь. А ну, попробуй, угадай, кого ты хочешь, выбирай. Нас только двое, ты одна, короче, выбирай сама, короче, выбирай сама.

На 6 стр.

Словесный хоккей «Лариса» и «Надя». Владика Терентьева. 1-й период: 1. Золото. 2. Оксана. 3. Август. 4. Тетрадь. 5. Друг. 6. Гадюка. 7. Анчоус. 8. Самолёт. 9. Тарелка. 10. Автомобиль. 11. Лебедь. 12. Дом. 13. Монета. 14. Ад. Гол! 15. Монах. 16. Хрен. 17. Огонь. 18. Око. 19. Окно. Гол! 2-й период: 1. Луна. 2. Сухая. 3. Ожог. 4. Дык. 5. Иню. 6. Азия. 14. Россия. 15. Яблоко. 16. Обезьяна. 17. Ананас. 18. Сок. 19. Коса. Гол! 3-й период: 1. Канада. 2. Угол. 3. Лабиринт. 4. Нота. 5. Азар. 6. Азар. 7. Трактор. 8. Рыб. 9. Нюх. 10. Нюх. 11. Таран. 12. Нюх. 13. Нюх. 14. Нюх. 15. Руно. 16. Откос. 17. Гол! 18. Шорт. 19. Тыква. 20. Ананас. 21. Гол! Матч завершился со счётом 4:1, в пользу «Ларисы».

Словесный футбол «Дедал» и «Икар». Дедал. Гуржинова. 1-й тайм: 1. Лейка. 2. Собака. 3. Собака. 4. Арбуз. 5. Усфир. 6. Рано. 7. Усфир. 8. Рано. 9. Усфир. 10. Рано. 11. Кипр. 12. Арбуз. 13. Арбуз. 14. Арбуз. 15. Арбуз. 16. Арбуз. 17. Арбуз. 18. Арбуз. 19. Арбуз. 20. Арбуз. 21. Арбуз. 22. Арбуз. 23. Арбуз. 24. Арбуз. 25. Арбуз. 26. Арбуз. 27. Арбуз. 28. Арбуз. 29. Арбуз. 30. Арбуз. 31. Арбуз. 32. Арбуз. 33. Арбуз. 34. Арбуз. 35. Арбуз. 36. Арбуз. 37. Арбуз. 38. Арбуз. 39. Арбуз. 40. Арбуз. 41. Арбуз. 42. Арбуз. 43. Арбуз. 44. Арбуз. 45. Арбуз. 46. Арбуз. 47. Арбуз. 48. Арбуз. 49. Арбуз. 50. Арбуз. 51. Арбуз. 52. Арбуз. 53. Арбуз. 54. Арбуз. 55. Арбуз. 56. Арбуз. 57. Арбуз. 58. Арбуз. 59. Арбуз. 60. Арбуз. 61. Арбуз. 62. Арбуз. 63. Арбуз. 64. Арбуз. 65. Арбуз. 66. Арбуз. 67. Арбуз. 68. Арбуз. 69. Арбуз. 70. Арбуз. 71. Арбуз. 72. Арбуз. 73. Арбуз. 74. Арбуз. 75. Арбуз. 76. Арбуз. 77. Арбуз. 78. Арбуз. 79. Арбуз. 80. Арбуз. 81. Арбуз. 82. Арбуз. 83. Арбуз. 84. Арбуз. 85. Арбуз. 86. Арбуз. 87. Арбуз. 88. Арбуз. 89. Арбуз. 90. Арбуз. 91. Арбуз. 92. Арбуз. 93. Арбуз. 94. Арбуз. 95. Арбуз. 96. Арбуз. 97. Арбуз. 98. Арбуз. 99. Арбуз. 100. Арбуз. 101. Арбуз. 102. Арбуз. 103. Арбуз. 104. Арбуз. 105. Арбуз. 106. Арбуз. 107. Арбуз. 108. Арбуз. 109. Арбуз. 110. Арбуз. 111. Арбуз. 112. Арбуз. 113. Арбуз. 114. Арбуз. 115. Арбуз. 116. Арбуз. 117. Арбуз. 118. Арбуз. 119. Арбуз. 120. Арбуз. 121. Арбуз. 122. Арбуз. 123. Арбуз. 124. Арбуз. 125. Арбуз. 126. Арбуз. 127. Арбуз. 128. Арбуз. 129. Арбуз. 130. Арбуз. 131. Арбуз. 132. Арбуз. 133. Арбуз. 134. Арбуз. 135. Арбуз. 136. Арбуз. 137. Арбуз. 138. Арбуз. 139. Арбуз. 140. Арбуз. 141. Арбуз. 142. Арбуз. 143. Арбуз. 144. Арбуз. 145. Арбуз. 146. Арбуз. 147. Арбуз. 148. Арбуз. 149. Арбуз. 150. Арбуз. 151. Арбуз. 152. Арбуз. 153. Арбуз. 154. Арбуз. 155. Арбуз. 156. Арбуз. 157. Арбуз. 158. Арбуз. 159. Арбуз. 160. Арбуз. 161. Арбуз. 162. Арбуз. 163. Арбуз. 164. Арбуз. 165. Арбуз. 166. Арбуз. 167. Арбуз. 168. Арбуз. 169. Арбуз. 170. Арбуз. 171. Арбуз. 172. Арбуз. 173. Арбуз. 174. Арбуз. 175. Арбуз. 176. Арбуз. 177. Арбуз. 178. Арбуз. 179. Арбуз. 180. Арбуз. 181. Арбуз. 182. Арбуз. 183. Арбуз. 184. Арбуз. 185. Арбуз. 186. Арбуз. 187. Арбуз. 188. Арбуз. 189. Арбуз. 190. Арбуз. 191. Арбуз. 192. Арбуз. 193. Арбуз. 194. Арбуз. 195. Арбуз. 196. Арбуз. 197. Арбуз. 198. Арбуз. 199. Арбуз. 200. Арбуз. 201. Арбуз. 202. Арбуз. 203. Арбуз. 204. Арбуз. 205. Арбуз. 206. Арбуз. 207. Арбуз. 208. Арбуз. 209. Арбуз. 210. Арбуз. 211. Арбуз. 212. Арбуз. 213. Арбуз. 214. Арбуз. 215. Арбуз. 216. Арбуз. 217. Арбуз. 218. Арбуз. 219. Арбуз. 220. Арбуз. 221. Арбуз. 222. Арбуз. 223. Арбуз. 224. Арбуз. 225. Арбуз. 226. Арбуз. 227. Арбуз. 228. Арбуз. 229. Арбуз. 230. Арбуз. 231. Арбуз. 232. Арбуз. 233. Арбуз. 234. Арбуз. 235. Арбуз. 236. Арбуз. 237. Арбуз. 238. Арбуз. 239. Арбуз. 240. Арбуз. 241. Арбуз. 242. Арбуз. 243. Арбуз. 244. Арбуз. 245. Арбуз. 246. Арбуз. 247. Арбуз. 248. Арбуз. 249. Арбуз. 250. Арбуз. 251. Арбуз. 252. Арбуз. 253. Арбуз. 254. Арбуз. 255. Арбуз. 256. Арбуз. 257. Арбуз. 258. Арбуз. 259. Арбуз. 260. Арбуз. 261. Арбуз. 262. Арбуз. 263. Арбуз. 264. Арбуз. 265. Арбуз. 266. Арбуз. 267. Арбуз. 268. Арбуз. 269. Арбуз. 270. Арбуз. 271. Арбуз. 272. Арбуз. 273. Арбуз. 274. Арбуз. 275. Арбуз. 276. Арбуз. 277. Арбуз. 278. Арбуз. 279. Арбуз. 280. Арбуз. 281. Арбуз. 282. Арбуз. 283. Арбуз. 284. Арбуз. 285. Арбуз. 286. Арбуз. 287. Арбуз. 288. Арбуз. 289. Арбуз. 290. Арбуз. 291. Арбуз. 292. Арбуз. 293. Арбуз. 294. Арбуз. 295. Арбуз. 296. Арбуз. 297. Арбуз. 298. Арбуз. 299. Арбуз. 300. Арбуз. 301. Арбуз. 302. Арбуз. 303. Арбуз. 304. Арбуз. 305. Арбуз. 306. Арбуз. 307. Арбуз. 308. Арбуз. 309. Арбуз. 310. Арбуз. 311. Арбуз. 312. Арбуз. 313. Арбуз. 314. Арбуз. 315. Арбуз. 316. Арбуз. 317. Арбуз. 318. Арбуз. 319. Арбуз. 320. Арбуз. 321. Арбуз. 322. Арбуз. 323. Арбуз. 324. Арбуз. 325. Арбуз. 326. Арбуз. 327. Арбуз. 328. Арбуз. 329. Арбуз. 330. Арбуз. 331. Арбуз. 332. Арбуз. 333. Арбуз. 334. Арбуз. 335. Арбуз. 336. Арбуз. 337. Арбуз. 338. Арбуз. 339. Арбуз. 340. Арбуз. 341. Арбуз. 342. Арбуз. 343. Арбуз. 344. Арбуз. 345. Арбуз. 346. Арбуз. 347. Арбуз. 348. Арбуз. 349. Арбуз. 350. Арбуз. 351. Арбуз. 352. Арбуз. 353. Арбуз. 354. Арбуз. 355. Арбуз. 356. Арбуз. 357. Арбуз. 358. Арбуз. 359. Арбуз. 360. Арбуз. 361. Арбуз. 362. Арбуз. 363. Арбуз. 364. Арбуз. 365. Арбуз. 366. Арбуз. 367. Арбуз. 368. Арбуз. 369. Арбуз. 370. Арбуз. 371. Арбуз. 372. Арбуз. 373. Арбуз. 374. Арбуз. 375. Арбуз. 376. Арбуз. 377. Арбуз. 378. Арбуз. 379. Арбуз. 380. Арбуз. 381. Арбуз. 382. Арбуз. 383. Арбуз. 384. Арбуз. 385. Арбуз. 386. Арбуз. 387. Арбуз. 388. Арбуз. 389. Арбуз. 390. Арбуз. 391. Арбуз. 392. Арбуз. 393. Арбуз. 394. Арбуз. 395. Арбуз. 396. Арбуз. 397. Арбуз. 398. Арбуз. 399. Арбуз. 400. Арбуз. 401. Арбуз. 402. Арбуз. 403. Арбуз. 404. Арбуз. 405. Арбуз. 406. Арбуз. 407. Арбуз. 408. Арбуз. 409. Арбуз. 410. Арбуз. 411. Арбуз. 412. Арбуз. 413. Арбуз. 414. Арбуз. 415. Арбуз. 416. Арбуз. 417. Арбуз. 418. Арбуз. 419. Арбуз. 420. Арбуз. 421. Арбуз. 422. Арбуз. 423. Арбуз. 424. Арбуз. 425. Арбуз. 426. Арбуз. 427. Арбуз. 428. Арбуз. 429. Арбуз. 430. Арбуз. 431. Арбуз. 432. Арбуз. 433. Арбуз. 434. Арбуз. 435. Арбуз. 436. Арбуз. 437. Арбуз. 438. Арбуз. 439. Арбуз. 440. Арбуз. 441. Арбуз. 442. Арбуз. 443. Арбуз. 444. Арбуз. 445. Арбуз. 446. Арбуз. 447. Арбуз. 448. Арбуз. 449. Арбуз. 450. Арбуз. 451. Арбуз. 452. Арбуз. 453. Арбуз. 454. Арбуз. 455. Арбуз. 456. Арбуз. 457. Арбуз. 458. Арбуз. 459. Арбуз. 460. Арбуз. 461. Арбуз. 462. Арбуз. 463. Арбуз. 464. Арбуз. 465. Арбуз. 466. Арбуз. 467. Арбуз. 468. Арбуз. 469. Арбуз. 470. Арбуз. 471. Арбуз. 472. Арбуз. 473. Арбуз. 474. Арбуз. 475. Арбуз. 476. Арбуз. 477. Арбуз. 478. Арбуз. 479. Арбуз. 480. Арбуз. 481. Арбуз. 482. Арбуз. 483. Арбуз. 484. Арбуз. 485. Арбуз. 486. Арбуз. 487. Арбуз. 488. Арбуз. 489. Арбуз. 490. Арбуз. 491. Арбуз. 492. Арбуз. 493. Арбуз. 494. Арбуз. 495. Арбуз. 496. Арбуз. 497. Арбуз. 498. Арбуз. 499. Арбуз. 500. Арбуз. 501. Арбуз. 502. Арбуз. 503. Арбуз. 504. Арбуз. 505. Арбуз. 506. Арбуз. 507. Арбуз. 508. Арбуз. 509. Арбуз. 510. Арбуз. 511. Арбуз. 512. Арбуз. 513. Арбуз. 514. Арбуз. 515. Арбуз. 516. Арбуз. 517. Арбуз. 518. Арбуз. 519. Арбуз. 520. Арбуз. 521. Арбуз. 522. Арбуз. 523. Арбуз. 524. Арбуз. 525. Арбуз. 526. Арбуз. 527. Арбуз. 528. Арбуз. 529. Арбуз. 530. Арбуз. 531. Арбуз. 532. Арбуз. 533. Арбуз. 534. Арбуз. 535. Арбуз. 536. Арбуз. 537. Арбуз. 538. Арбуз. 539. Арбуз. 540. Арбуз. 541. Арбуз. 542. Арбуз. 543. Арбуз. 544. Арбуз. 545. Арбуз. 546. Арбуз. 547. Арбуз. 548. Арбуз. 549. Арбуз. 550. Арбуз. 551. Арбуз. 552. Арбуз. 553. Арбуз. 554. Арбуз. 555. Арбуз. 556. Арбуз. 557. Арбуз. 558. Арбуз. 559. Арбуз. 560. Арбуз. 561. Арбуз. 562. Арбуз. 563. Арбуз. 564. Арбуз. 565. Арбуз. 566. Арбуз. 567. Арбуз. 568. Арбуз. 569. Арбуз. 570. Арбуз. 571. Арбуз. 572. Арбуз. 573. Арбуз. 574. Арбуз. 575. Арбуз. 576. Арбуз. 577. Арбуз. 578. Арбуз. 579. Арбуз. 580. Арбуз. 581. Арбуз. 582. Арбуз. 583. Арбуз. 584. Арбуз. 585. Арбуз. 586. Арбуз. 587. Арбуз. 588. Арбуз. 589. Арбуз. 590. Арбуз. 591. Арбуз. 592. Арбуз. 593. Арбуз. 594. Арбуз. 595. Арбуз. 596. Арбуз. 597. Арбуз. 598. Арбуз. 599. Арбуз. 600. Арбуз. 601. Арбуз. 602. Арбуз. 603. Арбуз. 604. Арбуз. 605. Арбуз. 606. Арбуз. 607. Арбуз. 608. Арбуз. 609. Арбуз. 610. Арбуз. 611. Арбуз. 612. Арбуз. 613. Арбуз. 614. Арбуз. 615. Арбуз. 616. Арбуз. 617. Арбуз. 618. Арбуз. 619. Арбуз. 620. Арбуз. 621. Арбуз. 622. Арбуз. 623. Арбуз. 624. Арбуз. 625. Арбуз. 626. Арбуз. 627. Арбуз. 628. Арбуз. 629. Арбуз. 630. Арбуз. 631. Арбуз. 632. Арбуз. 633. Арбуз. 634. Арбуз. 635. Арбуз. 636. Арбуз. 637. Арбуз. 638. Арбуз. 639. Арбуз. 640. Арбуз. 641. Арбуз. 642. Арбуз. 643. Арбуз. 644. Арбуз. 645. Арбуз. 646. Арбуз. 647. Арбуз. 648. Арбуз. 649. Арбуз. 650. Арбуз. 651. Арбуз. 652. Арбуз. 653. Арбуз. 654. Арбуз. 655. Арбуз. 656. Арбуз. 657. Арбуз. 658. Арбуз. 659. Арбуз. 660. Арбуз. 661. Арбуз. 662. Арбуз. 663. Арбуз. 664. Арбуз. 665. Арбуз. 666. Арбуз. 667. Арбуз. 668. Арбуз. 669. Арбуз. 670. Арбуз. 671. Арбуз. 672. Арбуз. 673. Арбуз. 674. Арбуз. 675. Арбуз. 676. Арбуз. 677. Арбуз. 678. Арбуз. 679. Арбуз. 680. Арбуз. 681. Арбуз. 682. Арбуз. 683. Арбуз. 684. Арбуз. 685. Арбуз. 686. Арбуз. 687. Арбуз. 688. Арбуз. 689. Арбуз. 690. Арбуз. 691. Арбуз. 692. Арбуз. 693. Арбуз. 694. Арбуз. 695. Арбуз. 696. Арбуз. 697. Арбуз. 698. Арбуз. 699. Арбуз. 700. Арбуз. 701. Арбуз. 702. Арбуз. 703. Арбуз. 704. Арбуз. 705. Арбуз. 706. Арбуз. 707. Арбуз. 708. Арбуз. 709. Арбуз. 710. Арбуз. 711. Арбуз. 712. Арбуз. 713. Арбуз. 714. Арбуз. 715. Арбуз. 716. Арбуз. 717. Арбуз. 718. Арбуз. 719. Арбуз. 720. Арбуз. 721. Арбуз. 722. Арбуз. 723. Арбуз. 724. Арбуз. 725. Арбуз. 726. Арбуз. 727. Арбуз. 728. Арбуз. 729. Арбуз. 730. Арбуз. 731. Арбуз. 732. Арбуз. 733. Арбуз. 734. Арбуз. 735. Арбуз. 736. Арбуз. 737. Арбуз. 738. Арбуз. 739. Арбуз. 740. Арбуз. 741. Арбуз. 742. Арбуз. 743. Арбуз. 744. Арбуз. 745. Арбуз. 746. Арбуз. 747. Арбуз. 748. Арбуз. 749. Арбуз. 750. Арбуз. 751. Арбуз. 752. Арбуз. 753. Арбуз. 754. Арбуз. 755. Арбуз. 756. Арбуз. 757. Арбуз. 758. Арбуз. 759. Арбуз. 760. Арбуз. 761. Арбуз. 762. Арбуз. 763. Арбуз. 764. Арбуз. 765. Арбуз. 766. Арбуз. 767. Арбуз. 768. Арбуз. 769. Арбуз. 770. Арбуз. 771. Арбуз. 772. Арбуз. 773. Арбуз. 774. Арбуз. 775. Арбуз. 776. Арбуз. 777. Арбуз. 778. Арбуз. 779. Арбуз. 780. Арбуз. 781. Арбуз. 782. Арбуз. 783. Арбуз. 784. Арбуз. 785. Арбуз. 786. Арбуз. 787. Арбуз. 788. Арбуз. 789. Арбуз. 790. Арбуз. 791. Арбуз. 792. Арбуз. 793. Арбуз. 794. Арбуз. 795. Арбуз. 796. Арбуз. 797. Арбуз. 798. Арбуз. 799. Арбуз. 800. Арбуз. 801. Арбуз. 802. Арбуз. 803. Арбуз. 804. Арбуз. 805. Арбуз. 806. Арбуз. 807. Арбуз. 808. Арбуз. 809. Арбуз. 810. Арбуз. 811. Арбуз. 812. Арбуз. 813. Арбуз. 814. Арбуз. 815. Арбуз. 816. Арбуз. 817. Арбуз. 818. Арбуз. 819. Арбуз. 820. Арбуз. 821. Арбуз. 822. Арбуз. 823. Арбуз. 824. Арбуз. 825. Арбуз. 826. Арбуз. 827. Арбуз. 828. Арбуз. 829. Арбуз. 830. Арбуз. 831. Арбуз. 832. Арбуз. 833. Арбуз. 834. Арбуз. 835. Арбуз. 836. Арбуз. 837. Арбуз. 838. Арбуз. 839. Арбуз. 840. Арбуз. 841. Арбуз. 842. Арбуз. 843. Арбуз. 844. Арбуз. 845. Арбуз. 846. Арбуз. 847. Арбуз. 848. Арбуз. 849. Арбуз. 850. Арбуз. 851. Арбуз. 852. Арбуз. 853. Арбуз. 854. Арбуз. 855. Арбуз. 856. Арбуз. 857. Арбуз. 858. Арбуз. 859. Арбуз. 860. Арбуз. 861. Арбуз. 862. Арбуз. 863. Арбуз. 864. Арбуз. 865. Арбуз. 866. Арбуз. 867. Арбуз. 868. Арбуз. 869. Арбуз. 870. Арбуз. 871. Арбуз. 872. Арбуз. 873. Арбуз. 874. Арбуз. 875. Арбуз. 876. Арбуз. 877. Арбуз. 878. Арбуз. 879. Арбуз. 880. Арбуз. 881. Арбуз. 882. Арбуз. 883. Арбуз. 884. Арбуз. 885. Арбуз. 886. Арбуз. 887. Арбуз. 888. Арбуз. 889. Арбуз. 890. Арбуз. 891. Арбуз. 892. Арбуз. 893. Арбуз. 894. Арбуз. 895. Арбуз. 896. Арбуз. 897. Арбуз. 898. Арбуз. 899. Арбуз. 900. Арбуз. 901. Арбуз. 902. Арбуз. 903. Арбуз. 904. Арбуз. 905. Арбуз. 906. Арбуз. 907. Арбуз. 908. Арбуз. 909. Арбуз. 910. Арбуз. 911. Арбуз. 912. Арбуз. 913. Арбуз. 914. Арбуз. 915. Арбуз. 916. Арбуз. 917. Арбуз. 918. Арбуз. 919. Арбуз. 920. Арбуз. 921. Арбуз. 922. Арбуз. 923. Арбуз. 924. Арбуз. 925. Арбуз. 926. Арбуз. 927. Арбуз. 928. Арбуз. 929. Арбуз. 930. Арбуз. 931. Арбуз. 932. Арбуз. 933. Арбуз. 934. Арбуз. 935. Арбуз. 936. Арбуз. 937. Арбуз. 938. Арбуз. 939. Арбуз. 940. Арбуз. 941. Арбуз. 942. Арбуз. 943. Арбуз. 944. Арбуз. 945. Арбуз. 946. Арбуз. 947. Арбуз. 948. Арбуз. 949. Арбуз. 950. Арбуз. 951. Арбуз. 952. Арбуз. 953. Арбуз. 954. Арбуз. 955. Арбуз. 956. Арбуз. 957. Арбуз. 958. Арбуз. 959. Арбуз. 960. Арбуз. 961. Арбуз. 962. Арбуз. 963. Арбуз. 964. Арбуз. 965. Арбуз. 966. Арбуз. 967. Арбуз. 968. Арбуз. 969. Арбуз. 970. Арбуз. 971. Арбуз. 972. Арбуз. 973. Арбуз. 974. Арбуз. 975. Арбуз. 976. Арбуз. 977. Арбуз. 978. Арбуз. 979. Арбуз. 980. Арбуз. 981. Арбуз. 982. Арбуз. 983. Арбуз. 984. Арбуз. 985. Арбуз. 986. Арбуз. 987. Арбуз. 988. Арбуз. 989. Арбуз. 990. Арбуз. 991. Арбуз. 992. Арбуз. 993. Арбуз. 994. Арбуз. 995. Арбуз. 996. Арбуз. 997. Арбуз. 998. Арбуз. 999. Арбуз. 1000. Арбуз. 1001. Арбуз. 1002. Арбуз. 1003. Арбуз. 1004. Арбуз. 1005. Арбуз. 1006. Арбуз. 1007. Арбуз. 1008. Арбуз. 1009. Арбуз. 1010. Арбуз. 1011. Арбуз. 1012. Арбуз. 1013. Арбуз. 1014. Арбуз. 1015. Арбуз. 1016. Арбуз. 1017. Арбуз. 1018. Арбуз. 1019. Арбуз. 1020. Арбуз. 1021. Арбуз. 1022. Арбуз. 1023. Арбуз. 1024. Арбуз. 1025. Арбуз. 1026. Арбуз. 1027. Арбуз. 1028. Арбуз. 1029. Арбуз. 1030. Арбуз. 1031. Арбуз. 1032. Арбуз. 1033. Арбуз. 1034. Арбуз. 1035. Арбуз. 1036. Арбуз. 1037. Арбуз. 1038. Арбуз. 1039. Арбуз. 1040. Арбуз. 1041. Арбуз. 1042. Арбуз. 1043. Арбуз. 1044. Арбуз. 1045. Арбуз. 1046. Арбуз. 1047. Арбуз. 1048. Арбуз. 1049. Арбуз. 1050. Арбуз. 1051. Арбуз. 1052. Арбуз. 1053. Арбуз. 1054. Арбуз. 1055. Арбуз. 1056. Арбуз. 1057. Арбуз. 1058. Арбуз. 1059. Арбуз. 1060. Арбуз. 1061. Арбуз. 1062. Арбуз. 1063. Арбуз. 1064. Арбуз. 1065. Арбуз. 1066. Арбуз. 1067. Арбуз. 1068. Арбуз. 1069. Арбуз. 1070. Арбуз. 1071. Арбуз. 1072. Арбуз. 1073. Арбуз. 1074. Арбуз. 1075. Арбуз. 1076. Арбуз. 1077. Арбуз. 1078. Арбуз. 1079. Арбуз. 1080. Арбуз. 1081. Арбуз. 1082. Арбуз. 1083. Арбуз. 1084. Арбуз. 1085. Арбуз. 1086. Арбуз. 1087. Арбуз. 1088. Арбуз. 1089. Арбуз. 1090. Арбуз. 1091. Арбуз. 1092. Арбуз. 1093. Арбуз. 1094. Арбуз. 1095. Арбуз. 1096. Арбуз. 1097. Арбуз. 1098. Арбуз. 1099. Арбуз. 1100. Арбуз. 1101. Арбуз. 1102. Арбуз. 1103. Арбуз. 1104. Арбуз. 1105. Арбуз. 1106. Арбуз. 1107. Арбуз. 1108. Арбуз. 1109. Арбуз. 1110. Арбуз. 1111. Арбуз. 1112. Арбуз. 1113. Арбуз. 1114. Арбуз. 1115. Арбуз. 1116. Арбуз. 1117. Арбуз. 1118. Арбу

14. Ад. Гол! 15. Монах. 16. Хрен. 17. Оно. 19. Окно. Гол! 2-й период: 1. Сукно. 11. Вожора. 12. Дом. 13. Алжир. 14. Россия. 15. Яблоко. 16. Обезьяна. 17. Ананас. 18. Сок. 19. Коса. Гол! 3-й период: 1. Какаду. 2. Укол. 3. Лабиринт. 4. Тон. 5. Нога. 6. Азарт. 7. Трактор. 8. Рябь. 9. Бутон. 10. Новость. 11. Таран. 12. Нуга. 13. Агония. 14. Ягуар. 15. Руно. 16. Откос. 17. Сечка. Гол! 18. Шорты. 19. Тыква. 20. Ана нас. 21. Су Гол! Матч завершился со счётом 3:2, в пользу «Ларисы».

Словесный футбол «Дедал» и «Икар» Александра Гурьянова. 1-й тайм: 1. Лейтенант. 2. Троллейбус. 3. Собака. 4. Арбуз. 5. Зонт. 6. Титаник. 7. Кефир. 8. Ранец. 9. Цыплёнок. 10. Козьмодемьянск. 11. Кипр. 12. Розенбаум. 13. Москва. 14. Ара. 15. Алатырь. Гол! 16. Земфира. 17. Абрикос. 18. Сок. 19. Кот. 20. Тарелка. 21. Ангел. 22. Поди. 23. Ион. 24. Николай. 25. Йошкар-Ола. 26. Автор. 27. Рено. 28. Окулист. 29. Тернер. Гол! 2-й тайм: 1. Норка. 2. Алла. 3. Алсу. 4. Уж. 5. Жаркое. 6. Ералаш. 7. Шедевр. 8. Руда. 9. Аметист. 10. Торт. 11. Тигр. Гол! 12. Маргарита. 13. Ален. 14. Наина. 15. Александр. 16. Ротару. 17. Утка. Гол! 18. Ревизор. 19. Ром. 20. Март. 21. Терьер. 22. Рука. 23. Ас. 24. Солнышко. 25. Осин. 26. Нос. Гол! Матч завершился со счётом 2:3, в пользу «Дедала».

Словесный хоккей «Руки вверх» и «НА-НА» Константина Зыкова. 1-й период: 1. Незнайка. 2. Армавир. 3. Руль. 4. Лето. 5. Олово. 6. Орлова. 7. Аквариум. 8. Меню. 9. Юг. 10. Гора. 11. Ар. Гол! 2-й период: 1. Порошок. 2. Крот. 3. Телефон. 4. Норка. 5. Астат. 6. Тамагочи. 7. Истина. 8. Альбатрос. 9. Сено. 10. Осёл. 11. Лед. 12. Дюйм. 13. Меконг. 14. Гулливер. Гол! 3-й период: 1. Церемония. 2. Ярд. 3. Данко. 4. Осетр. 5. Рим. 6. Мороженое. 7. Енисей. 8. Изюм. 9. Маг. 10. Горе. 11. Енот. Гол! 12. Болтун. 13. Нектар. 14. Радио. 15. Облака. 16. Атом. 17. Ми. Гол! 18. Борщ. 19. Щука. 20. Аул. 21. Лом. Гол! Матч завершился со счётом 3:2, в пользу «НА-НА».

Словесный футбол «Арнольд» и «Жан-Клод Ван Дамм» Андрея Борисова. 1-й тайм: 1. Африка. 2. Азот. 3. Толик. 4.

Таинственное слово на немецком языке. Думать. Ель. Лёгкий. Огонь. Шесть. Успех. Туман. Отдых. Квартира. Назад. Есть. Головоломка с ключом Павла Беляшова. Вперёд, «Спартак»! **Криптограмма на горномарийском языке.** Ягода - мор. Велит - шуда. Высокий - куклы. Петух - аптан. Ласточка - цыган. Пестрый - ала. Ку паша пид ак луд, тыл оркй лк нал. **Криптограмма на марийском языке Вероники Пироговой.** Сеять - удаш. Лишний - уто. Мелодия - сем. Связь - кыл. Бери - нал. Уто окса кусенным ок кушкед

Кроссворд А. Н. Кумакшева на мордовском (эрзя) языке. По горизонтали 2. Мел - пор. 4. Соль - сал. 6. Подвода - унав. 8. Корова - скал. 10. Ночевка - удома. 12. Амбар - утом. 13. Репа - респ. 15. Свекор - атявт. 18. Стекло - сулика. 19. Изголовье - прялкс. 20. Жаркий - пси. 21. Пшено - ямкс. 23. Ковш - кече. 24. Загон - ума. 25. Жсна - ни. 26. Белка - ур. По вертикали: 1. Пахота - сокамо. 3. Туман - сув. 5. Подол - эле. 7. Глупец - аптюк. 9. Укроп - копер. 11. Вышивка - арт. 14. Остров - усия. 16. Похаживание - яксема. 17. Гвоздь - эске. 22. Жила - сан. 23. Нрав - кор.

Альбина Егорован «Тимон» тата «Пумба» самах футболё. 1-мёш тапхър: 1. Упряхъ. 2. Жердь. 3. Дочь. 4. Чадо. 5. Олук. 6. Хлюпик. 7. Клинок. 8. Клич. 9. Чрево. 10. Овин. 11. Налет. 12. Тихоня. 13. Ягненок. 14. Кон. 15. Низменность. 16. Толокно. 17. Овсюг. 18. Гортань. 19. Нетель. 20. Лето. ГОЛ! 2-мёш тапхър: 1. Угорь. 2. Раб. 3. Бутон. 4. Ноздря. 5. Ягдташ. 6. Шурик. 7. Неуч. 8. Чехонь. 9. Нож. 10. Живец. 11. Цель. 12. Лед. 13. Должник. 14. Камыш. 15. Шторм. 16. Мел. 17. Лев. 18. Восход. 19. Двор. 20. Рождество. 21. Отпор. 22. Резон. 23. Небо. 24. Оплот. 25. Трал. 26. Лимон. 27. Норка. 28. Адмирал. 29. Ложь. 30. Жечь. 31. Чибис. ГОЛ! Вайя 1:1 шутпа вёсленнё

На 12 стр. **Линейный кроссворд Саши Лапаева.** Сорок. Нота. Зал. Данил. Сор. Окно. Таз. Алдан. Ил.

рут за вход. - А если по блану? - протиснулся через толпу Анисимов. - Точно! Я же забыла, у тебя же брат Дрюня ди-джей тамошний! - воскликнул Катя. Катя... - вилась Зайцева. - Ну не запросто же так, билет там сто рублей, нам 50% скидка, идёт? - С какой радости? - не понял Саша. - Да братан мой с владельцем в друзьях, он, меня знает, и Катю тоже, он пропустит, - ободрил всех Витька. - Класс! Ради такого дела можно и найти денег! - обрадовался Каза-

Первый урок как раз начинала решила действовать не на шутку. Сначала прошли новую тему, а после стали решать задачи по пройденной, первой вызвали Ленку. 10 минут до конца урока. - Лена, ты же не в роддоме! - любимая фраза физики. - Что так медленно? - не находила себе места Вера Михайловна (она считала, что на пустяковую задачу должно было уходить две минуты, а на трудную - пять минут, Ленка же решала уже десять). Копейкина прекрасно знала, какие формулы нужно использовать и как вообще решается задача, но во что бы то ни стало, решила показать, что она

магазин вечером. - Да иди, иди, а то в библиотеке тебя ругать будут, ты и так давно книгу не сдавала и вдруг в магазине рыба кончилась, - говорила Ленка, рыская в кошметичке. - Но книгу-то я два дня назад брала, а рыбу куплю и в другом магазине. За меня не переживай, мы с Витей сами дойдем, вдвоем. - Ну, как хотите, - и, взяв куртку, Нелюка ушла. (Продолжение следует).

Kate и К. г. Шумерля.

Безответный интерес

Каждый день. Целый день мысли о тебе. Всё ищу, всё смотрю - Мне не по себе. Признаюсь честно я, мечта моя, Я не влюблена. Ты мне просто нравишься, baby, Такие вот дела.

А ты всё молчишь И я молчу, но так сказать тебе хочу: «Привет, Малыш!» Меня ты услышишь! Когда ты внимание мне уделишь?

Твои глаза, твой силуэт - Балдею я, а ты вот нет. Хочу понять, хочу обнять И никому не отдавать. Ну почему всегда серьёзный ты? Скажи ты мне, скажи. Не понимаю тебя я, baby, вот. Эх, не было хлопот. SCARY.

г. Чебоксары

ЛИНЕЙНЫЙ КРОССВОРД

Саша ЛАПАЕВ. Мордовия, пос. Кадошкино

Азиатская страна	Часть поезда	Река	Дикий бык
Крупное млекопитающее	Фрукт	Погоня	Морской свет

Я и пот - утопия!
Я и Регина - Нигерия.
Я и ты берем опыты по мере бытия
Я нем! лис укусил меня!

ПАЛИНДРОМЫ

(Читайте слева направо и наоборот)

СКАНВОРД

лулу и тельма. г. Волжск.

Морской чин	Ров				
Зернистая ...	Финский во-	Деталь часов	Цирковая ...		
Арктическое море	Взрывная смерть	Турецкий "кулак"	Замужняя немка		
... Петра Великого	"Автопоцелуй"	Птица	Инструмент чеканщика	Зарок	
Торговая точка	Верховая лошадь	.. в законе	Соло в горах		
Японская газета	Град и я Гете	Город в Турции	Сын Ноя		
"Небритый колобок"	Розовый взгляд на жизнь	Страна			

ШКОЛЬНИКИ

© Перепечатка материалов и рисунков без письменного разрешения редакции не допускается

Газета зарегистрирована в рег. управлении регистрации и контроля за соблюдением законодательства о СМИ и печати Комитета РФ по печати в Чувашской Республике 08.04.99. Рег. № 4 0296.

Выходит еженедельно ПО ВТОРНИКАМ, 4 раза в месяц №35 (107) набран и сверстан учредителем, отпечатан в типографии РГУП "ИПК" "Чувашия" 428019, г. Чебоксары, пр. И. Яковлева, 13. Объем 3 п. л. Тираж 27.938 экз. Номер подписан в печать 17 сентября 2001 г. Заказ №2307 Учредитель и гл. редактор Аркадий Крыльцов

Адрес для писем: 428017, г. Чебоксары-17, а/я 184, "Школьники постарше"

E-mail school@chtt.ru

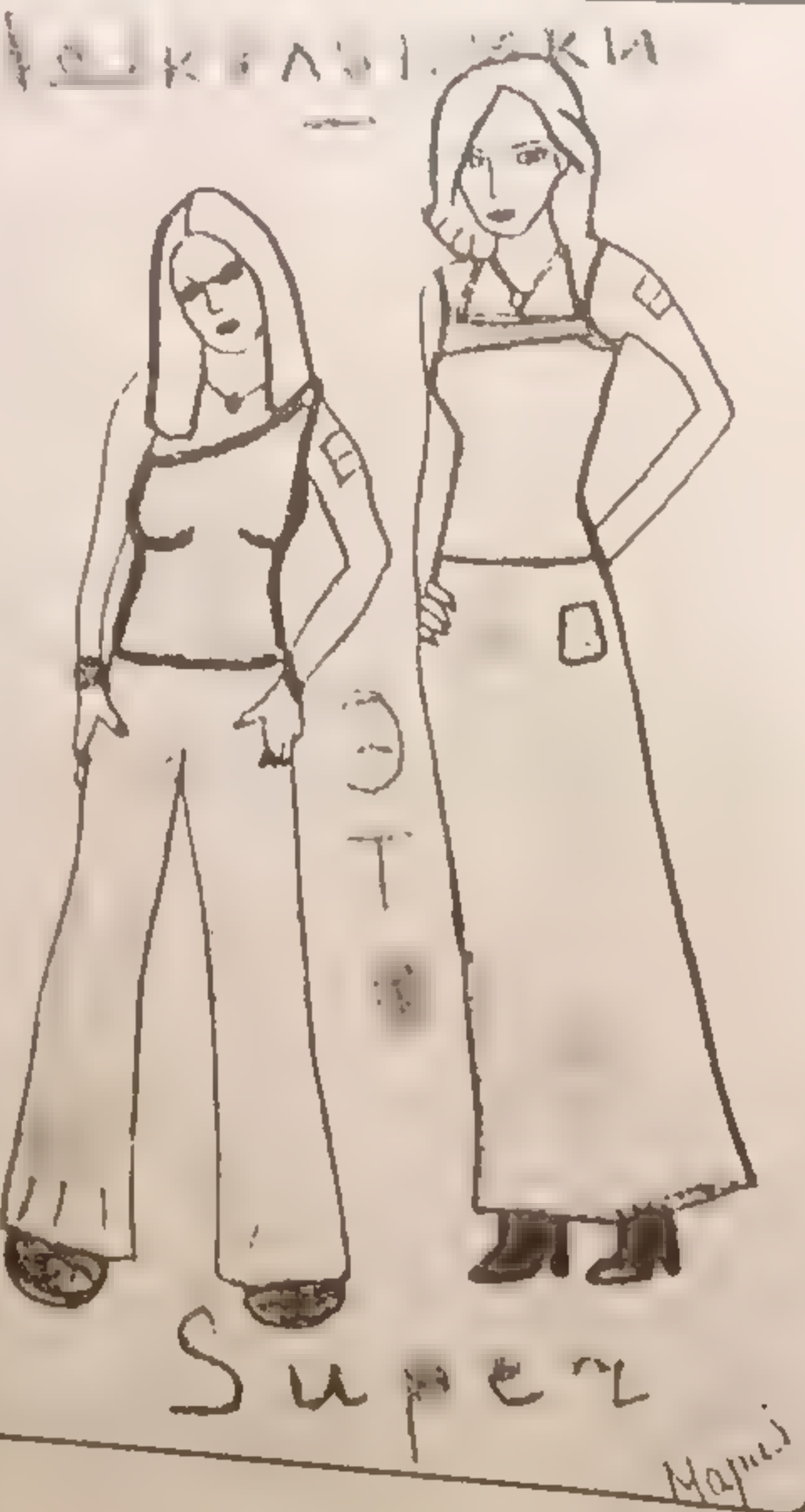
Открыта подписка на газеты и журналы на I полугодие 2002 года

На газеты "Школьники" и "Школьники постарше" можно подписаться в любом уголке Российской Федерации в отделениях связи (Смотрите почтовый каталог "Подписка-2002" 1-ое полугодие (зелёного цвета), том 1, 110 стр).

Подписная цена в каждой республике и области разная. Например: Башкортостан - 71 руб. 04 коп. Карелия - 124 руб. 26 коп. Мордовия - 77 руб. 46 коп. Самарская обл. - 73 руб. 20 коп. Саратовская обл. - 73 руб. 92 коп. Татарстан - 63 руб. 00 коп. Ульяновская обл. - 54 руб. 00 коп. Чувашия - 75 руб. 00 коп. Газеты будут выходить на 12 страницах формата А3, 24 номера. В Чувашии ещё можно подписаться и в киосках "Чувашиепечати".

г. Чебоксары.

Плакат МАРИИ.



Отгадывайте ключевые слова и подставьте угаданные буквы в таблицу, тогда сможете прочитать афоризм.

КРИПТОГРАММЫ

19	13	4	5	15	5	16	3	17	3	19	7	13
11	2	3	1	7	8	7	4	16	7	13	5	12
14	17	13	18	5	17	9	10	17	17	6	14	

1	2	3	4	5	3	6	7	8	9	10	11	12	14	13	8	5
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	---	---

Боец в Древнем Риме
15 13 16 6 16 13 8
Мера веса

Геометрическое тело
19=M
Старинное орудие труда

Хищники
Катя Г. и Света Т. Чувашия, пос. Кугеси

16	25	1	18	4	8	8		20	18	1	25		18
	16	16	15	1	19	11	26	1	3	25		22	25
		3	21	17		9			6	18	8	3	21
8	15		5	6	7	3		16	15	2	3		20
25	1	18	3	8	15	9			15	17	6	8	2
	16	3	16	25	18	1			7	2	5	:	
	18	1	10	8	7			25	7		6	7	
17	16	16	15	8			20	17	10	3	25		24
26	7	18	8	25	23	?							

Коля АЛБУТОВ.
Чувашия, Чебоксарский район, дер. Хорн-Зоры.

Имя мальчика
1 2 3 4 1

Школьная принадлежность
2 8 9 3 8 15 1

Страна восходящего солнца
5 6 7 9 8 5

Орган во рту
19 17 20

Краска коричневого цвета
16 17 18 8 15

Будь... 23=B

Бахчевая культура
24 7 25 7 26

10 11 9 5

Сильный ветер, поднимающий землю и воду
16 21 3 18 22

В криптограмме читается анекдот.

2	13	1	12	13	2	19	1	17	8	2
6	13	3	6	5	2	4	11	14	7	7
9	14	22	5	13	8	6	11	14	11	14
8	4	9	1	21	1	3	2	1	21	7
1	11	1	2	2	5	21	1	7	13	5
21	1	13	19	5	1	12	1	8	15	
11	2	1	21	1	10	5	13	15	2	13

Как звали няню А.С.Пушкина?
22=Ю

19 6 8 6 11 14 11 21

(Продолжение. Начало в №№ 10-39. Краткое содержание ранее напечатанного текста. Молодой и богатый парень Валерий был на празднике знаменитой рабовладельцы Деции Фабии. Надо сказать, Деция была влюблена в юношу. Здесь Валерий неожиданно встретил юную рабыню Актис и влюбился в неё... Валерий и его друг Юлий переоделись в рабов и проникли на виллу Деции Фабии... Валерий встретился с Актис, а Юлий проник в спальню Фабии. Но Юлия поймали и Леонид приказал наказать его...)

- Негодяй! - прокричал он разбитыми губами. - Как ты смеешь избивать меня свободного гражданина?!

- Свободный гражданин? - Аквила встал с кресла и подошел к Юлию. - Я не ослышался? Ты назвал себя свободным гражданином?

Легат захохотал. Все рабы, стоявшие вокруг, тоже громко засмеялись, показывая пальцами на юношу.

- Ты хочешь меня уверить, - продолжал легат, - что римский гражданин может выбросить свою тогу и вынарядиться рабом? Неужели ты думаешь, что я поверю тебе? Кто ты на самом деле? Чей раб и кто твой хозяин? Не вздумывай отнекиваться и не пытайся лгать, не то отрежу твой язык и брошу его собакам.

Раб, что был рядом с Юлием, схватил юношу за волосы и поднял его залитое кровью лицо, глаза его горели. Леонид нахмурился.

- Говори! - приказал он. - Или клянусь, Орком, ты пожалеешь.

Вместо ответа Юлий плюнул своему мучителю в лицо и тут же получил сильный удар ногой в грудь. Задыхнувшись, патриций рухнул на пол. На него со всех сторон посыпались удары.

- Прекратите! - сказал Леонид, утирая тогой лицо. - Это слишком роскошная добыча для вас. Пусть им займутся те, кто специально куплен для подобных дел.

Негры-палачи тут же подбежали к Юлию и, схватив его в мощные тиски своих рук, понесли его к дверям атриума. Не говоря ни слова, они сорвали с бедняги всю одежду и, скрутив ему руки ремнями повесили за них на специально приготовленный в потолке крюк. Не слушая ругани и проклятий Юлия, они с тем же деловым равнодушием связали ему ноги и подвесили к ним две тяжелые гири, так что юноша вытянулся подобно туго натянутой струне. От ужаса он покрылся потом и блестел в свете огней как атлет, выходящий на соревнования.

- Угостите молодца длинной плетью! - приказал хозяин дома палачам.

- Думаю, это будет ему на пользу.

Шумевшие вокруг рабы при этих словах на некоторое время затихли. Даже в этом доме, где хозяева известны своей суровостью к рабам, и то не часто употребляли при наказаниях длинную плетень. Обходились розгами, простыми короткими плетями. А длинная плетень - это, пожалуй, было самое страшное орудие палачей древности. Она представляла собой очень длинную в два с половиной метра полоску из очень мягкой коровьей кожи, толщиной в большой палец. При умелом ударе она причиняла ужасную боль, сравнимую с сильным ожогом, при этом обвивалась не один раз вокруг тела наказуемого. Поэтому рабы и затихли, пораженные та-

суждения с Актис и, конечно, получил это разрешение.

На следующее утро вся Кануя узнала об инциденте, произошедшем в доме Деции Фабии и о поступке мужа знатной матери. История эта всех взволновала и вызвала многочисленные пересуды. Город буквально разделился на две партии. Одна была на стороне Леонида, другая осуждала его поступок как чересчур суровое проявление жестокости. В первую были люди в основном старшего поколения - ревнители старых традиций, во второй - большинство составляли женщины, жалевшие бедняжку Юлию.

Сами перед дня не высовывались из своих вилл, стараясь никому не попадаться на глаза. В гости к себе тоже никого не приглашали.

Фабия опять не выходила из своих комнат. Гуляя в саду, она всячески избегала легата и срывала свое мерзкое настроение на рабах. Она отдавала приказы о наказании направо и налево, за самые ничтожные провинности, а иногда и вовсе обходясь без них. Засвистели плети и розги. Дом наполнился стонами, плачем и мольбами о пощаде. Истязали мужчин, женщин, стариков и детей, никому не делая исключения. Вилла Фабии превратилась в источник людских страданий.

Леонид с равнодушием смотрел на все это. Сердце старого солдата не могло разжалобить крики рабов, над которыми трудились палачи. Он не обращал внимания на них. Через день после поимки Юлия легат отправился прямым ходом в розарий.

Сюда еще не добралась карающая десница Фабии, но рабыни дрожали от страха, что это может вот-вот случиться, и может статься, так, что плетень прогуляется и по их спинам. Сейчас они благодарили судьбу, что служат здесь в цветнике, а не в доме.

Корнелий трудился в поте лица и не давал ни минуты покоя девушкам и своим помощникам. Когда он увидел Леонида, пришедшего в розарий, и шедшего прямо к нему, то задрожал от страха в дурном предчувствии, что раскрыты все его последние проделки.

Леонид подошел к рабу, но сделал вид, что не замечает, как тот испуган и еле ворочает языком, отвечая на вопросы господина.

- Как дела? - хитро спросил легат. - Как ты выполняешь свой обязанности?

Корнелий начал что-то говорить, рассказывать о предстоящих работах. Леонид немного послушал, затем перебил его.

- Ладно, хватит! Вот что, дружище, я сейчас пойду вон туда. Видишь ту беседку? Вижу, что понимаешь, с чем я говорю. Так вот, я буду там. И ты мне туда же приходи. Там девочка, что свела с ума моего племянника Валерия. Понял? Предлог найдешь сам. Ты ведь мастер на подобные дела. Не так ли?

И похлопав оторопевшего Корнелия по плечу, легат пошел в известную беседку. Он уселся там на скамье и уставился на сад.

Понурился Валерий за Леонидом и кусал от досады губы. Его схватили в тот самый момент, когда он собирался от- (Продолжение)

потерял сознание. В глазах Валерия появился дикий ужас. Он со страхом глядел на дядю.

- Что это? - еле ворочая языком, спросил он.

Леонид вдруг почувствовал себя виноватым.

- Я поймал его в спальне твоей тетки, - сказал он и отвел от Валерия глаза. - Это ты его привел?

Юноша молчал. Молчали и рабы, стоявшие вокруг.

- Однако здесь не место для разговора, - заметил Леонид. - пойдем ко мне и там об этом поговорим.

- А это, - он указал на Юлию.

- Отнесите на виллу сенатора Квинта. Рупий, ты скажешь там в чем дело. Этот щенок еще и штраф мне заплатит, клянусь Юпитером!

Понурился Валерий за Леонидом и кусал от досады губы. Его схватили в тот самый момент, когда он собирался от- (Продолжение)

чувствий, что раскрыты все его последние проделки.

Леонид подошел к рабу, но сделал вид, что не замечает, как тот испуган и еле ворочает языком, отвечая на вопросы господина.

- Как дела? - хитро спросил легат. - Как ты выполняешь свой обязанности?

Корнелий начал что-то говорить, рассказывать о предстоящих работах. Леонид немного послушал, затем перебил его.

- Ладно, хватит! Вот что, дружище, я сейчас пойду вон туда. Видишь ту беседку? Вижу, что понимаешь, с чем я говорю. Так вот, я буду там. И ты мне туда же приходи. Там девочка, что свела с ума моего племянника Валерия. Понял? Предлог найдешь сам. Ты ведь мастер на подобные дела. Не так ли?

И похлопав оторопевшего Корнелия по плечу, легат пошел в известную беседку. Он уселся там на скамье и уставился на сад.

Понурился Валерий за Леонидом и кусал от досады губы. Его схватили в тот самый момент, когда он собирался от- (Продолжение)

Дмитрий СУСЛИН, Сергей ЛЕЖНИН

РАБЫНЯ СОСТРОВА ДЕСНОС, или Роза в цепях

Роман

в цепях

Художник Е. АЛЕКСАНДРОВА.

8	1	11	1	2	2	6	21	1		7	13	5	16
2	1	21	1		13		19	5	1	12	1	8	10
3	1	2	1	21	1		10	5	13	15	2	13	15

Город

8	4	8	16	15	2	4
---	---	---	----	----	---	---

Героиня романа
"Евгений Онегин".

В криптограмме читается высказывание В.Г.Белинского о Пушкине.

5	23	10		20	10	3	22	11	1	23	23		23
22	14	22		19	22		18	19	1	12		6	1
6		23	15	2	9	19	10		4	13	9	2	
1	23	26		21	11	10	4	1		3	22	11	1
23	26		3	22		21	15	1	21	23	26	27	
19	22	2	9	10	14	19	10		22	16	10		3
22		19	1	9	10		18	1	21	11	2	3	17
23	26		10	23		4	21	22	17		3	2	8
17		3	22	11	1	12		28	12	15	13	9	17
7		5	22	11	10	4	22	6	10	7		14	13

27=Я

Лена ПУШКОВА.
Марий Эл, Моркинский район, пос.Морки

23	26	7	1
----	----	---	---

Чёрная
страшная...

14	13	6
----	----	---

Самец коровы

3	2	6
---	---	---

Насекомое

5	2	7	1
---	---	---	---

Страшная
болезнь

9	10	7
---	----	---

Жилище

12	11	1
----	----	---

Волчок

Краска

Литературное произведение

21	23	17	28	10	23	4	10	15	22	19	17	22
----	----	----	----	----	----	---	----	----	----	----	----	----

АНАГРАММЫ

В левой части по два слова. Переставь в них буквы и получится другое, на тему космоса
СОК + СОМ =
ТОН + ПУЛ =

ТУР + САН =
ВЕНА + РЕ =
КЕТА + ОМ =
ЗЕВ + ЗАД =
БАЛ + ОКО =
ЮЛИЯ. г.Йошкар-Ола.

казал хозяин дома палачам.

-Думаю, это будет ему на пользу.

Шумевшие вокруг рабы при этих словах на некоторое время затихли. Даже в этом доме, где хозяева известны своей суровостью к рабам, и то не часто употребляли при наказаниях длинную плетку. Обходились простыми короткими прутьями. А длинные плетки это не плетли, а вытесали из дерева. Орудие палачей древности. Она предстала перед ними в виде длинной с половиной метра, толщиной в три пальца коровьей веревки. Топтанием в этой веревке при ударе она причиняла ужасную боль, сравнимую с сильным ожогом, при этом обвивалась не один раз вокруг тела наказуемого. Поэтому рабы и затихли, пораженные таким жестоким наказанием, но затем они опомнились, вспомнили, кто стоит перед ними и что он не заслуживает никакой жалости, снова зашумели, с восторгом обсуждая начавшееся развлечение. Они вели такую унылую и однообразную жизнь, что представление, устроенное хозяином, было приятным явлением в их тяжелой жизни.

Свист громко рассек воздух. Это одновременно взмахнули плетями оба палача и с щелкающим звуком с разных сторон обвели тело Юлия. Раздался нечеловеческий вопль. Рабы затихли и услышали звук лопающейся кожи. Кровь брызнула на мраморный пол атрия.

Извиваясь, пытался Юлий уйти от ужасных ударов, но от беспощадно, с медленной равномерностью каждый раз настигали его и вызывали новый, исполненный отчаяния и боли крик.

На лицах негров, исполнявших бичевание, появились белозубые широкие улыбки. Без слов понимали они друг друга, когда найдя еще не тронутый участок кожи, метко доставали его, оставив на нем багровую полосу. Неудачник-любовник был открыт для ударов сверху до низу, и плети планомерно работали, чтобы украсить его от плеток до шеи.

С наслаждением смотрел, сидя в кресле, Петроний Леонид на мучения и страдания своего обидчика. Ведь он даже и не мечтал о такой удаче, мальчишка сам пришел в его дом за заслуженным наказанием. И вот он получил то, что заслуживает. О том, что сам он делает что-то преступное, Леонид даже не задумывался. Закон дает ему неимоверные права, на территории собственного дома, и здесь он сам представляет закон, и волен по-

Наркоман

Белый снег на лице твоём
И ты больше не увидишь свой дом.
Ты лежишь у сосны, закрывающей тело,
Тихо спишь ты в ночи, затемняющей бело.

Ты ушёл не из дома, ты ушёл из подвала,
Не заметив, что кто-то зла желал тебе мало.
Ты хотел быть хорошим, милым, добрым, любимым,
Но ты стал наркоманом: злым, ничтожным дебилом.

Ты заметил осколки,
Подожёл, взял большой.
И не думая больше,
Затемнил жизнь — покой.

Тихо падали искры бабоснежного снега,
Но не видел ты больше сероносного света.

Леонид вдруг почувствовал себя виноватым.

- Я поймал его в спальню твоей тетки, - сказал он и отвел от Валерия глаза. - Это ты его привел?

Юноша молчал. Молчали и рабы, стоявшие вокруг.

Однако здесь не место для разговора. Умолкни Леонид, - пойдём к маме и там по-всему поговорим.

- А это, - он указал на Юлию.

- Отнесите на виллу сенатора Квинта. Рупий, ты скажешь там в чем дело. Этот щенок еще и штраф мне заплатит, клянусь Юпитером!

Понурился Валерий за Леонидом и кусал от досады губы. Его схватили в тот самый момент, когда он собирался открыть дверь эргастула, где жила Актис. Он даже не успел оказать достойного сопротивления, как сильные руки схватили его и поволокли к дому, заломив за спину руки. Ситуация, в которой оказался молодой патриций, была безусловно сложной и щепотливой. Но Валерий решил признаться во всем дяде.

Он бросился перед Леонидом на колени, как только вошли в его кабинет, и стал умолять простить его и выслушать то, что он скажет. Валерий рассказал легату все о своих отношениях с Актис, начиная с того дня, когда несчастную рабыню должны были высечь и кончая сегодняшней ночью. Он, конечно же, опустил в своем рассказе все, что касалось его отношений с Фабией. Правда, об этой женщине Валерий не вспоминал с того самого утра, как покинул ее постель и отправился в розарий, чтобы найти там Актис. Не вспомнил он о ней и сейчас.

Слушая его повествование, Леонид даже растрогался и, разумеется, тут же простил Валерия.

- Ты разбил мое сердце, сынок, - сказал Легат. - Ну почему ты сразу не пришел ко мне и не рассказал все? Мы бы вместе обязательно что-нибудь придумали. Я бы с радостью, прямо сейчас отдал тебе эту рабыню... Но ты же знаешь, кто в действительности распоряжается в этом доме. А Фабия никогда и никому не продаст своих рабынь. Тем более тебе. Даже не знаю, что делать.

Леонид действительно выглядел расстроенным. Тогда Валерий стал умолять дядю хотя бы разрешить ему продолжать свои

дела. Глядя на него, отвечая на вопросы господина.

- Как дела? - хитро спросил легат. - Как ты исполняешь свои обязанности?

Корнелий начал что-то говорить, рассказывать о предстоящих работах. Леонид немного послушал, затем перебил его:

- Пади, хитрит! Вот что, дружище, я слышал, пойдешь туда. Видишь ту бесстыдную рабыню, что там лежит? О чем я говорю. Так вот, я буду там. И чтобы туда скоро подошла та девчонка, что свела с ума моего племянника Валерия. Понял? Представь себе, что ты будешь мастер на подобные дела. Не так ли?

И похлопав оторопевшего Корнелия по плечу, легат пошел в известную беседку. Он уселся там на скамье и уставился на скульптуру. Когда сюда вбежала Актис и увидев его растерялась, Леонид как ни в чем не бывало, спросил девушку, что она тут делает.

- Извини, мой господин, - ответила Актис, - но старший садовник прислал меня сюда разрыхлить землю в цветках. Я не знала, что ты здесь.

- Раз тебя прислали сюда для дела, - Леонид кашлянул. - Закрой рот и выполняй его. Чего болтать лишнего. Работай, ты мне не мешаешь.

Смущенная девушка стала рыхлить землю. Господин молча смотрел на нее и ни разу, пока Актис работала, не отвел от нее глаз.

- Да, - сказал он, когда рабыня, кончив работу, грациозно выпорхнула наружу. - Я начинаю понимать Валерия. Как же это раньше я ее не замечал? Девчонка так хороша, что у меня и слов нет. Если моя жена вдруг опять увидит ее, беднячке не одобровать.

Леонид еще долго сидел в беседке и думал о чем-то своем. Изредка он вздрагивал и, почмокивая губами, снова впадал в задумчивость.

Актис давно уже успела забыть встречу с хозяином и теперь работала совсем в другом конце цветника. Нетрудно догадаться, о чем она думала.

Корнелий же молил богов о том, чтобы они отвели от него беду.

У себя в комнате тосковала Фабия. Она тоже с грустью и одновременно со злостью думала о племяннике своего мужа.

(Продолжение следует)

Ты лежал и не думал: что же будет родными?
Ведь ты стал наркоманом: злым, ничтожным дебилом.
Прислала ЭБИ.
г. Новочебоксарск.

Я, мотылёк, который сжёг свои крылья,
Неосторожно приближаясь к свече.
Я, человек, не принимающий были,
От двери счастья, потерявшей ключи.
Закрыв глаза, к обрыву следую — точно
Не измеряю мною пройденный путь
Навстречу повзд.
Два билета мне срочно.
Ужасно хочется отдохнуть
Наташа СМЕРНОВА.
г. Новочебоксарск.

Любовь весной приходит Верно.
Вполне я с этим соглашусь
Тебя любила я, наверно.
Но больше не люблю. Боюсь.
Зачем, скажи мне, приходил ты?
Чтоб посмеяться? Удалось
Тебя любила я, наверно.
Потом же плакать мне пришлось
Скажи мне честно, откровенно
Зачем же так ты поступил?
Тебя любила я, наверно,
А ты насколько не любил
ОДИНОКАЯ ВЕТКА СИРЕНИ.
г. Алатырь

"Школьники постарше" №40 (112);
23 октября-06 ноября 2001 г.

3

Hello, boys and girls! Пишет вам класс-
 ная девчонка по имени Люба. Я хочу пе-
 реписываться с девочками и мальчиш-
 ками 13-15 лет, учусь в 8 классе. Волосы
 темные, глаза коричневого цвета, 315 см.
 Люблю танцевать Кумиры ДЕМО, ТУРБО-
 МОДА, РУКИ ВВЕРХ Фото, если хотите
 428020, Чувашия, г.Чебоксары, ул. При-
 вокзальная 8-58, Публичной Любе

П.С. Из мест лишения свободы не писать.

Привет всем девочкам 11-13 лет. Мне 13 лет, рост 155 см, волосы тёмные, без в/п, з/з Скорпион. Кумиры: ТАТУ, НАТАЛЬЯ ОРЕЙРО. Люблю общаться с девочками. Хожу на улицу по вечерам. Пишите и вы не пожалеете. Желательно фото (верну). 412755, Саратовская область, Хвалынский р-н, пос. Северный, ул. Юбилейная, Охашину Александру.

Здорово! Мы пишем вам из г.Воркуты. Галя — 14 лет, рост 162 см, Близнецы, прикольная девчонка. Симпатяга, любит красивых парнишек и обожает котят. Таня — 14 лет, рост 165 см, Рак. Четкая девчонка, любит поприкалываться, обожает шоколадки и конфеты. Мы лучшие подружки. Хотели бы познакомиться с парнями 15-18 лет, без в/п, с ч/ю. Обязательно, при возможности прислать фото. 169904, Коми, г.Воркута, ул. Б-Шерстнёва, 15 «Б»-58, Гале и Тане.

Привет! Пишет вам девчонка
по имени Айгуль. Мне 15 лет,
"Школьники постарше" №40 (112);
23 октября-06 ноября 2001 г

Здравствуй! Я обращаюсь к тому, кто сейчас читает моё объявление. Конечно, ты уже понял, что я хочу найти единственного, такого нужного мне, понимающего меня друга, может быть тебя. Я очень ценю дружбу и надеюсь, что у нас с тобой она будет настоящей. Я люблю русский РОК особенно NAUTILUS, МАРИНУ ЦВЕТАЕВУ, бардов, а ещё жизнь, летние тёплые вечера и своих друзей. Мне хочется рассказать тебе больше, но ты всё узнаешь, когда я напишу тебе. Мне неважно ни твоя внешность, ни твоя биография. Просто напиши мне так, как я хочу. Я жду многого от твоего письма. 425471, Марий Эл, Сернурский р-н, дер. Большой Сердеж, Панкратовой Елене.

Привет всем! Пишут вам две классные девчонки. Мы хотим познакомиться с девчонками и пацанами 14-16 лет. Лена — 15 лет, рост 165 см, по 3/3 Козерог, глаза карие, блондинка. Кумиры: ИГОРЁК, РУКИ ВВЕРХ, ВИРУС, ДЕМО. Алёна — 15 лет, по 3/3 Водолей, глаза карие, волосы тёмно-каштановые. Кумиры: ИГОРЁК, РУКИ ВВЕРХ, ПАЦАНЫ. Люблю слушать музыку, ходить на дискотеки, шумные компании. Желательно при письме фото (при необходимости вернём). Ответим всем на 1000000%. 425550, Марий Эл, пос. Куженер, ул. Пушкина, 33-3, Лене и Алёне.

Привет! Hello! Hi! Пишет вам Катюша. Я бы хотела переписываться с девочками и пацанами 12-14 лет. О себе: мне 13 лет, по 3/4 Рак, без в/п, с хорошим ч/ю. Кумир: BRITNEY SPEARS, BILLY GILMAN, ВИРУС, ТАТУ. 424918, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, дер. Данилово, 200, Катюше. Пишите.

Привет всем девчонкам! Меня зовут
Вова, мне 16 лет, рост 180 см, волосы ру-

Привет сильной половине нашей планеты. Пишут вам две симпатичные девчонки. Юлия — рост 165 см, 17 лет, глаза карие, волосы темные, по 3/3 Козерог. В свободное время слушаю музыку: РУКИ ВВЕРХ, ТАТУ, ТУРБО-МОДА. Хожу на дискотеки, люблю компании. Таня — рост 165 см, 16 лет, глаза карие, волосы русые, по 3/3 Рак. В свободное время хожу на дискотеки. Люблю проводить время с друзьями и слушать музыку: ЗЕМФИРА, ТАТУ. Милые, пишите нам и вы не пожалеете. Фотографию обязательно (при необходимости вернём). Ответим всем на 100%. 425350, Марий Эл, г.Козьмодемьянск, ул. Гагарина, 9-213, Юле; ул. Гагарина, 9-104, Тане.

Привет всем, всем на свете, а особенно пацанам. Пишет вам очень веселая, жизнерадостная и симпатичная девчонка Ирина. Я бы хотела расширить круг своих друзей и переписываться с пацанами 12-15 лет. О себе: мне 13 лет, волосы темно-русые, глаза зелёные, на мир смотрю с высоты 154 см. Кумиры: РЕВОЛЬВЕРС, ПЛАЗМА, ШУРА, ТУРБО-МОДА. По 3/3 я Козерог. Друзья считают, что у меня хорошее ч/ю. Обожаю животных. Жду писем. Отвечу на все 100%. Желательно фото вернуть обещаю. Пишите, желательно из г.Июшкар-Олы или ближе к нему, но всё равно отвечу в любом случае. 424038, Марий Эл, г.Июшкар-Ола, бульвар Чавайна, 15-96, Ирине. P.S. Можно договориться о встрече.

Hello! Пишут вам двое классных мальчишек. Мы хотим переписываться с девочками 12-14 лет. Артём — 13 лет. Андрей — 12 лет. Кумиры: РУКИ ВВЕРХ, ИГОРЁК, MODERN TALKING. Остальное в письме. 425520, Марий Эл, Мари-Турекский р-н, п/о Хлебниково, дер. Нижняя Мосара, Зайцеву Артёму. 425500, Марий Эл, пос. Мари-Турек, ул. Мосолова, 69-1, Бусигину Андрею.

Привет всем девчонкам, кому 16-18 лет. Пишет вам из нестоль отдалённых мест клёвый пацан. Меня зовут Вадим, мне 17 лет, глаза карие, волосы тёмные, 3/3 Рак, с ч/о. Кумиров не имею. Есть небольшая

Привет, привет и ещё раз привет! Пишет вам девчонка по имени Оля. Хочу познакомиться со всеми, всеми, всеми пацанами и девчонками. О себе, по 3/3 Стрелец, глаза голубые, рост 164 см, возраст 14 лет. Кумиры: Н.ОРЕЙРО, А.ГУБИН, РУКИ ВВЕРХ, ДЕМО. Пишите все, кому 14-16 лет. Особенно пацаны. Отвечу всем без задержки. Присылайте фото, взамен на мое (если надо, верну обратно). Кого заинтересовало мое письмо, пишите. 425317, Марий Эл, Горномарийский р-н, п/о Микряково, дер. Мороскино, Коршуновой Оле. Отвечу всем на 100% x 100%

Привет всем! Меня зовут Таня, мне 17 лет, имею недурную внешность и люблю писать письма. Обладаю ч/ю и не имею в/п. Обожаю развлечения, но в пределах разумного. Кумиров не имею. Люблю слушать отличную музыку. Ищу единомышленников. При сильном желании можете прислать фото. Ответ гарантирую 100%. 425090, Марий Эл, пос. Красногорский, ул. Центральная, 4-10, Тане.

Привет, пацаны! Обращается к вам привлекательная, веселая девчонка, которая хотела бы переписываться с умными, симпатичными пацанами, увлекающимися ХИП-ХОПОМ, в том числе и с бибоями 15-20 лет. Моё имя Соня, мне 16 лет (Козерог), рост 164 см. Кумиров у меня нет, но я слушаю РЭП, есть группы, которые мне нравятся больше других это BAD V. АЛЬЯНС, Л.Б., С.Т.Д.К., РАЙОН МОЕЙ МЕЧТЫ, ЗЛОЙ ДУХ. Также я познаю искусство граффити, учусь играть в сокс. Люблю шумные тусовки с друзьями. Если кто-то пришлёт свою фотографию, то я в долгу не останусь (потребуется, верну). Буду ждать писем и от девчонки. 425223, Марий Эл, Медведевский р-н, с. Русский Кукмор, ул. Актуганово, 30-2, Соне.

Привет! Меня зовут Тамара. Я хочу переписываться с девочками и пацанами 13-15 лет. О себе: мне 13 лет, 3/3 Рыбы. Кумиры: АЛСУ, БРИТНИ СПИРС, А ГУБИН, ЭМИНЕМ. В свободное время люблю гулять, ходить на дискотеку и слушать музыку. **Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, 32 «Б»-69, Тамаре. Обязательно отвечу. Желательно фото, верну.**

Привет. Меня зовут Катя. Я хочу переписываться с пацанами и девчонками 11-13 лет. О себе: мне 11 лет, 3/3 Лев. Кумиры: АЛСУ, НАТАЛИ, А.ГУБИН, ИГОРЁК. В свободное время люблю читать книги, гу-

Hello, boys and girls! Пишет вам классная девчонка по имени Люба Я хочу переписываться с девчонками и мальчишками 13-16 лет, учусь в 8 классе. Выхожу танцевать. Глази коричневого цвета. 23 года Люблю танцевать Кумиры. ДЕМО. ТУРБОМОДА.РУКИ ВВЕРХ Фото, если хотите 428020, Чувашия, г.Чебоксары, ул. Привокзальная, 8-58, Дубенской Любе.

Привет! Пишет вам 13-летняя девоч-
ка (которая никогда не имела друзей по
переписке и очень мечтает их иметь).
Меня зовут Анна. Я обожаю гулять, танце-
вать, слушать музыку, смотреть TV, прика-
лываться. О себе: рост 155 см, глаза серо-
голубые. Мне очень нравится NATALIA
OREIRO. Пишите все, независимо от рас-
стояния и места жительства и возраста.
Жду писем от клёвых девочек и пацанов.
428025, Чувашия, г.Чебоксары, ул. М.
Павлова, 42-9, Анне.

Приветствуем всех представителей прекрасного пола. Пишут вам три молодых пацана Юра, Саша, Сергей, временно находящихся по принуждению в местах лишения свободы. Хотим познакомиться с одинокими и нуждающимися в общении девчонками (женщинами). Юра — 19 лет, без в/п, с глубоким ч/ю. Смотрю на мир с реальной точки зрения, рост 178 см, русский. Саша — 18 лет, рост 180 см люблю шумные вечеринки, остальное в письме. Сергей — 19 лет, рост 180 см, без в/п, русский. Если кого-то заинтересует наше объявление и проявите желание написать нам, то уверяем, вы не пожалеете. Ответ гарантируем на 100%. Ждём ваших писем, прекрасные незнакомки. 429900, Чувашия, г.Цивильск, учр. ЮЛ 34/9, 6 отряд, 63 бригада, Казакову Юрию.

Привет всем! Пишет вам Аня. Мне 14 лет, учусь в 9 классе, 3/3 Водолей, рост 156 см, глаза карие. Кумиры: РУКИ ВВЕРХ, ДЕМО, АЛСУ, ВИРУС. Я хочу переписываться с пацанами. Фото обязательно. Пишите все. Отвечу на 100%. 429562, Чувашия, Мариинско-Посадский р-н, п/о 1-ое Чурашево, дер. Караньялы, 11, Ивановой Ане.

Добрый день а может вечер.
Или утренний рассвет.
Прочитаете и узнаете.
Кто писала к вам привет.
А пишет к вам симпатичная девчонка
по имени Лиана. Мне 17 лет, рост 170 см.
Люблю заниматься спортом, слушать му-
зыку, читать книги, ходить на дискотеки.
Кумиры: РУКИ ВВЕРХ, ДЕМО, ВИРУС,
АЛСУ. На этом наверное хватит, осталь-
ное узнаете по переписке. Надеюсь, вы
обратите внимание на моё объявление и
напишете мне. Отвечу всем на все 100%.
429316, Чувашия, Канашский р-н, дер.
Ближние Сормы, ул. Ломоносова, 21.
Лиане. Пишите!

Привет, девочки и пацаны! Пишет вам
обычная, простая, симпатичная девоч-
ка. Я без в/л, но с ч/ю. Я хочу переписы-
ваться с девочками и пацанами 14-17
лет. Меня зовут Анята, рост 160 см, воло-
сы короткие, каштановые, 3/3 Близнецы.
14 лет. Кумиры: REVOLVERS, направле-

ние HOUSE AND ROK. Можно фото (верну) 429509, Чувашия, Чебоксарский р-н, пос. Н.-Атлашево, ул. Парковая, 7-34, Ане.

Hello всем! Пишут вам две подружки, которые хотят найти друзей по переписке. Хотим переписываться с девочками и мальчишками 12-15 лет. Таня — 12 лет, рост 156 см, 3/3 Рак, без в/п, с ч/ю, глаза цвета голубого моря, шатенка. Оля — 12 лет, рост 157 см, 3/3 Близнецы, без в/п, с ч/ю, глаза голубые, блондинка. Кумиры: ДЕЦЛ, НАТАЛЬЯ ОРЕЙРО, ВИРУС, РУКИ ВВЕРХ. Если можно, фото, при необходимости вернём. Ответим на 100%. 429509, Чувашия, Чебоксарский р-н, пос. Новое Атлашево, ул. 70 лет Октября, 15-6, Ивановой Ольге; ул. 70 лет Октября, 15-2, Тане.

Привет всем! Пишут вам три классные девочки, которые хотят найти себе друзей по переписке. Мы хотим переписываться с пацанами и девочками 14-18 лет. Оксана — 15 лет, рост 160 см, 3/3 Дева, с огромным ч/ю и без в/п, глаза карие, брюнетка. Надя — 15 лет, рост 164 см, 3/3 Стрелец, с огромным ч/ю и без в/п, глаза голубые, брюнетка. Нина — 15 лет, рост 160 см, 3/3 Козерог, с огромным ч/ю и без в/п, глаза карие, брюнетка. Кумиры: ДЕЦЛ, ВИРУС, РУКИ ВВЕРХ, ОТПЕТЫЕ МОШЕННИКИ. Любим шумные компании. Любим песни под гитару. Пишите все, без исключений. Ответим всем на 100%. 429509, Чувашия, Чебоксарский р-н, пос. Новое Атлашево, ул. 70 лет Октября, 13-16, Наде, Нине и Оксане. Лично в руки.

Дорогие, милые девушки. Пишут вам два молодых человека. Мы хотели бы переписываться с девушками любых возрастов для тёплого общения и взаимопонимания. Одного из нас зовут Миша, 20 лет, волосы тёмно-русые, глаза зелёные. Оптимистичный, жизнерадостный. Второго зовут Андрей, 24 года, рост 172 см. 428016, Чувашия, г.Чебоксары, пос. Лапсары, учр. ЮЛ-34/1, 3 отряд, 33 бригада, Тарасову Михаилу или Андрею.

Hello! Всем, всем, всем, особенно пацанам Чувашии. Мы хотим познакомиться с тинейджерами в возрасте 14-20 лет. Настя — 16 лет, блондинка с короткой стрижкой, смотрю на мир зелёными глазами с высоты 160 см, 3/3 Рыбы. Светлана — 15 лет, шатенка с длинными волосами до пояса, смотрю на этот мир зелёными глазами с высоты 165 см, 3/3 Овен. Мы обе любим гулять по ночным улицам в шумных компаниях и прикалываться, т.к. мы очень весёлые. Кумиры: ТАТУ, HI-FI, ТУРБО-МОДА, РУКИ ВВЕРХ. Будем рады вашему письму вдвойне, если вы пришлёте фото. Ответим на 100%. Ждём ваших писем. Пишите. 429523, Чувашия, Чебоксарский р-н, п/о Яныши, дер. Яныши, ул. Центральная, Насте или Светлане.

Здравствуй, многоуважаемая прекрасная половина человечества. Пишут к вам в надежде на вашу поддержку и понимание: Андрей — 22 года и Стас — 19 лет. По воле судьбы сейчас мы находимся в ИК-1. Но тем не менее, нам очень не хватает человека, с которым мы могли бы поделиться своими чувствами и переживаниями. С которыми нам бы стало легче в жизни. И который бы принял нас такими, какие мы есть. Осталось нам написать немного. Пишите все желающие. И мы в свою очередь обязательно вам ответим. И если есть возможность, пришлите фото, то не пожалеем, ну, а если нет, то и это хорошо. Главное ведь написать. Пишите! Ждём!!! 428016, Чувашия, г.Чебоксары, пос. Лапсары, учр. ЮЛ-34/1, 3 отряд, 33 бригада, Тарасову Михаилу или Андрею.

ряд, Акифьеву Николаю.

Привет, милые девочки! Если на земле остались хорошие девочки, то я бы хотел с ними познакомиться или переписываться с 15-18-летними. К вам пишет симпатичный пацан спортивного телосложения. О себе: меня зовут Володя, мне 18 лет, рост 170 см, глаза голубые, волосы чёрные, по 3/3 Скорпион. Я люблю слушать музыку и занимаюсь спортом. Кумиры: ВИРУС, ДЕМО, РУКИ ВВЕРХ. Ещё я хорошо езжу верхом на лошади. Пишите все, кому 15-18 лет. Можно фото (при необходимости верну). Пишите, пожалуйста, полное Ф.И.О. Ответу всем на 100%. 429917, Чувашия, Цивильский р-н, дер. Шальчакасы, Еремееву Владимиру Владиславовичу.

Здравствуй, милые девушки! Вас беспокоит очень скромный и одинокий парень. Который очень желает познакомиться с девушками, которая сможет поддержать меня морально в тяжелой моей жизни. В данный момент нахожусь в местах лишения свободы. Пусть вас не пугает этот адрес. Мне 23 года, глаза карие, рост 168 см. Люблю заниматься спортом. Мои кумиры: МИХАИЛ КРУГ, ВИЛИ ТОКЕРОВ, СЕРГЕЙ РОГОВИЦИН. Милые девушки, жду ваших писем + конверт, 100% ответ. У кого есть возможность, вышлите мне фотографию, при необходимости верну. 428016, Чувашия, г.Чебоксары, пос. Лапсары, учр. ЮЛ-34/1, 1 отряд, Артемьеву Петру Владимировичу.

Здравствуй, милые девочки, девушки, дамы и миледи!!! Обращается к вам молодой человек по имени Сергей. В первые в своей мрачной и серой жизни решил попытаться счастье и отыскать тот самый лучик света, что озарит и осветит мою жизнь и сердце, которое потихоньку гаснет от одиночества. Очень и очень надеюсь, что на этот раз судьба не обидит меня стороной, а наоборот улыбнётся и подарит мне ту самую единственную, долгожданную и неповторимую, о ком я так долго и сильно мечтал. О себе: мне 20 лет, рост 176 см, глаза ярко-голубого цвета, по гороскопу Лев. Люблю готовить, преподнести сюрпризы и дарить подарки. Слушаю REVOLVERS, OF SPRING, PLAZMA. Ответу всем. Желательно фото и чистый конверт для скорого ответа, при необходимости верну. 428016, Чувашия, г.Чебоксары, пос. Лапсары, учр. ЮЛ-34/1, 3 отряд, Сергееву Сергею.

Hello, девочки! Мы бы хотели переписываться с девочками 14-16 лет. Макс — 16 лет, глаза карие, рост 175 см, по 3/3 Дева. Кумиры: SCOOTER, РУКИ ВВЕРХ, ДЕЦЛ, ВИРУС. В свободное время слушаю музыку. Вечерами гуляю. Хожу на дискотеки. Занимаюсь спортом. Леонид — 15 лет, глаза голубые, рост 165 см, по 3/3 Лев, без в/п, с ч/ю. Кумиры: SCOOTER, РУКИ ВВЕРХ, ДЕЦЛ, ВИРУС. В свободное время слушаю радио. Хожу на дискотеки. Люблю тусоваться. 429203, Чувашия, Вурнарский р-н, дер. Большие Яуши, Петрову Максиму, Иванову Леониду. P.S. Пришлите свою очаровательную фотку. Лично в руки. Пока!

Привет всем, всем, всем! Пишут вам две симпатичные и жизнерадостные девочки. Мы хотим переписываться с девочками и пацанами 13-15 лет. Таня — 13 лет, смотрю на мир с высоты 163 см голубыми глазами, по 3/3 Водолей, блондинка с длинными волосами, с большим ч/ю и без в/п. Надя — 14 лет, смотрю на мир голубыми глазами с высоты 162 см, по 3/3 Рыбы, блондинка с короткими волосами, с ч/ю и без в/п. Слушаем все модные хиты.

ваться с девочками и пацанами 13-16 лет. О себе: по 3/3 Водолей, кареглазая девочка, рост 155 см, без в/п. Кумиры: РУКИ ВВЕРХ, ИВАНУШКИ, АЛСУ, ДЕМО. Остальное в письме. Желательно фото (при необходимости верну). 429564, Чувашия, Марпосадский р-н, п/о Кугеево, дер. Шанары, Ивановой Любе.

Hello, пацаны. Если хотите познакомиться с двумя классными девочками, читайте эту заметку. Инга — 14 лет, 3/3 Козерог, глаза карие, волосы каштановые. Любит длинные дискотеки. Дружные компании. Таня — 13 лет, 3/3 Телец, глаза голубые, шатенка. Любит прогулки, вечеринки, дискотеки, шумные тусовки, модно одеваться. Хотим переписываться с пацанами 13-15 лет. Кумиры: ВИРУС, РУКИ ВВЕРХ, ИВАНУШКИ. 429554, Чувашия, Марпосадский р-н, с. Шоршелы, ул. 30 лет Победы, 4-15, Тане; ул. 30 лет Победы 9-19, Инге. P.S. Возможна встреча.

Привет всем! Меня зовут Лена. Мне 13 лет, учусь в 8 классе, по 3/3 Стрелец, рост 164 см, глаза зелёные, без в/п. Кумиры: ДЕМО, ОТПЕТЫЕ МОШЕННИКИ, РУКИ ВВЕРХ. Ответу всем. 429906, Чувашия, Цивильский р-н, дер. Елюй, ул. Солнечная, Васильевой Елене. Не забудьте фото.

Привет всем! Пишет вам классная и симпатичная девочка по имени Ольга. Я бы хотела познакомиться с пацанами 16-22 лет. Мне 17 лет, глаза зелёные, волосы русые, мой рост 165 см, 3/3 Рак. Я очень люблю веселую компанию. Я также жизнерадостная, девочка, без в/п, с ч/ю. Кумиры: РУКИ ВВЕРХ, ОТПЕТЫЕ МОШЕННИКИ, ИГОРЁК, АНДРЕЙ ГУБИН. Ответу на все 100%. Желательно фото. 428031, Чувашия, г.Чебоксары, ул. Шумилова, 18-58, Ольге.

Hello, boys! Пишет вам девочка по имени Алёна. Я бы хотела переписываться с пацанами 14-16 лет. Мне 14 лет, рост 171 см, глаза карие, шатенка, 3/3 Весы, без в/п, с ч/ю. В свободное время слушаю музыку. Кумиры: БЕЛЫЕ БРАТЯ, ВИРУС, РУКИ ВВЕРХ, АЛСУ. Ответу на 100%. Фото обязательно (верну). 428024, Чувашия, г.Чебоксары, ул. Хевешская, 35/17-102, Алёне.

Привет всем! Пишут вам две веселые подружки. Мы хотели бы переписываться с девочками 12-14 лет. Дина — кареглазая брюнетка, 13 лет, по 3/3 Стрелец, рост 155 см, учусь в 8 классе. Диля — глаза карие, 12 лет, волосы русые, по 3/3 Весы, рост 140 см, учусь в 8 классе. Обе учимся хорошо. Подробности в письме. Ждём ваших писем, ответим на 100%. 429155, Чувашия, Комсомольский р-н, дер. Чичканы, ул. Ленина, 101, Юнусовой Дине. (Диле передам).

Ёу, все, все девочки города Чебоксар и нашей республики. Пишет вам крутой пацан. Хочу познакомиться с девочками. Мне 13 лет, 3/3 Козерог. Зовут меня Дима. Мои увлечения: рисовать граффити, играть в баскетбол. Люблю слушать музыку в стиле RAP, HIP-HOP. Пишите, ответу всем на 100%. 428031, Чувашия, г.Чебоксары, Эгерский бульвар, 8-117, Диме P.S. Пришлите фото, при необходимости верну.

Привет всем! Пишут к вам две классные девочки. Мы обе с ч/ю и без в/п. Любим ходить на дискотеки. Увлекаемся танцами и танцами. Олесья — 12 лет, 3/3 Скорпион. Кумиры: ВИРУС, ДЕМО, ТАТУ, РУКИ ВВЕРХ. Я хочу переписываться с девочками и мальчишками 12-13 лет. Ксюша — 12 лет. Кумиры: ДЕМО, ТАТУ, ВИРУС, РУКИ ВВЕРХ. 3/3 Дева. Ксюша хочет переписываться с девочками и мальчишками 10-12 лет. 428027, Чувашия, г.Чебоксары, ул. Хузангай, 25-216, Ксенин; ул. Хузангай, 20-244, Ксюше.

но с ч/ю. В свободное время люблю читать и слушать музыку. Подробности в письме. Желательно фото. Ответу всем. 429382, Чувашия, Яльчикский р-н, п/о Кильдюшево, дер. Зыметово, ул. Нагорная, 10, Васильеву Павлу. (Лично в руки).

Привет, девочки и пацаны! Пишет вам жизнерадостная девочка по имени Аня. О себе: рост 164 см, по гороскопу Лев, глаза светло-серые. Пишите все, кому не лень. 428018, Чувашия, г.Чебоксары, ул. Красина, 12-46, Ане.

Hello, boys and girls. Пишут вам две классные девочки. Мы хотим переписываться с девочками и мальчишками 12-13 лет. Люда — 13 лет, рост 152 см, глаза карие, по 3/3 Лев, без в/п, с большим ч/ю. Кумиры: ВИРУС, РУКИ ВВЕРХ, HI-FI, Венера — 13 лет, рост 155 см, глаза голубые, по 3/3 Скорпион, без в/п, с ч/ю. Кумиры: NATALIA OREIRO, BRITNEY SPEARS. Остальные подробности в письме. Ждём от вас писем. Ответим на 100%. Желательно фото (при необходимости вернём). 428024, Чувашия, г.Чебоксары, пр. Мира, 96-197, Люде; пр. Мира 92-65, Венере.

Hello! Пишет классная девочка Мальвина. Я стройная, с карими глазами и с темными волосами, смотрю на мир с высоты 160 см. По гороскопу Водолей, мне 13 лет, учусь в 8 классе. Люблю слушать музыку и шумные компании. Кумиры: РУКИ ВВЕРХ, ВИРУС, ДЕМО, ТУРБО-МОДА. А также обожаю ходить на дискотеки. Хочу познакомиться с парнями 13-15 лет + фото (верну). Ответу на все 1000000%. Чувашия, г.Чебоксары, пр. Тракторостроителей, 63/21-161, Мальвине.

Привет всем пацанам!!! Пишут вам две классные подружки. Катя — 3/3 Скорпион, 14 лет, брюнетка с карими глазами. Ксюша — 3/3 Весы, 14 лет, брюнетка с карими глазами. В свободное время рисуем, слушаем музыку. Кумиры: ТАТУ, РУКИ ВВЕРХ, ДЕЦЛ, ТУРБО-МОДА. Любим ходить на дискотеки. Желательно фото (при необходимости вернём). Если можно, и телефон запишите. Кто напишет, не пожалеет. 428900, Чувашия, г.Новочебоксарск, ул. 10-ой Пятилетки, 25-1, Кате и Ксюше. P.S. На конверте указывайте имя той, кому пишете. И ещё, товарищи, до 14 лет не пишите!

Привет поколению из г.Чебоксары! Пишет вам весёлая, красивая девочка Юля. Со мной не соскучишься. Я хочу познакомиться с парнями 14-16 лет, также с ч/ю, красивыми, добрыми. Мне 14 лет, учусь в 9 классе. Я обожаю переписываться. И люблю, когда письма длинные. А вообще я ищу верного друга. Возмозжны встречи. Кумирова у меня нет. Но в данное время слушаю BRITNEY SPEARS, MADONNY. Пишите все, кто любит переписываться. P.S. Пожалуйста, если есть возможность, пришлите фотографию, при необходимости верну P.P.S. Ответу абсолютно всем. 428031, Чувашия, г.Чебоксары, ул. Шумилова, 27-8, Юлии.

Привет, девочки! Мне 23 года, спокоен, обладаю ч/ю, люблю музыку, занимаюсь спортом, живу и наслаждаюсь с друзьями этой прекрасной жизнью. Пишите! До встречи, при взаимной симпатии возможна дружба и любовь. 428020, Чувашия, г.Чебоксары, д/в №594464.

Hello! Ку-ку проснитесь. Если...

Hello, girls! Пишет вам прикольная девочка Лена. Я хочу переписываться с девочками и мальчишками 11-13 лет. Немного о себе: волосы каштановые, мне 12 лет, без в/п, с ч/ю. Кумиры: ДЕМО, РУКИ ВВЕРХ и ОРЕЙРО. Учусь в 7 классе. Обязательно фото, при необходимости верну. Люблю ходить на дискотеку. 428005, Чувашия, г.Чебоксары, ул. Энтузиастов, 7/1-138, Лене. Ответу на 100%.

Привет всем! Пишет вам прикольная девочка Маша. Немного о себе: мне 13 лет, рост 162 см, волосы русые. В свободное время люблю гулять с друзьями и слушать музыку, а также люблю находиться в компании лучших друзей и подруг и поэтому хочу расширить их круг. Пишите все в возрасте 13-15 лет. Ответу всем, кто напишет. 428000, Чувашия, г.Чебоксары, пр. Ленина, 1-82, Маше.

Привет всем! Пишет вам прикольная и жизнерадостная девочка. Немного обо мне, 3/3 Дева, рост 162 см, волосы русые, 13 лет. Люблю гулять со своими друзьями и просто обожаю дискотеки. Ответу всем на 100%. 428017, Чувашия, г.Чебоксары, пр. М. Горького, 13-22-14, Наташе.

Hello, boys! Пишут вам две симпатичные девочки. Валя — 12 лет, по 3/3 Весы, рост 148 см, кареглазая брюнетка. Вероника — 12 лет, по 3/3 Рак, рост 152 см, кареглазая брюнетка. Кумиры: АЛСУ, ТУРБО-МОДА, AQUA. Хотим переписываться с пацанами 12-13 лет. Желательно фото (при необходимости вернём). 428018, Чувашия, г.Чебоксары, ул. Афанасьева, 9-389, Вале; ул. К. Иванова, 85-24, Веронике. Ответим на все 100%.

Привет всем девочкам и мальчишкам. А где же ваша улыбка? Мы хотим переписываться с мальчишками и девочками 12-13 лет. Олеся — 12 лет, шатенка, глаза синие. Кумиры: АЛСУ, ДЕМО, Н. ОРЕЙРО, ВИРУС. Настя — 12 лет, блондинка, глаза карие. Кумиры: АЛСУ, РУКИ ВВЕРХ, ВИРУС, Н.ОРЕЙРО. Пишите, ответим на 100%. (Желательно фото). 429215, Чувашия, Вурнарский р-н, дер. Кумбалы, ул. Октябрьская, 64, Петровой Олеся; дер. Хумыши, ул. Вишнёвая, 33, Лежиной Насте.

Привет всем, всем, всем! Меня зовут Наталья. Мне 14 лет, по 3/3 Телец, Тигр, рост 176 см, глаза зелёные. Мне нравятся разные направления в музыке. Пишите все, кто хочет писать и получать письма. 429220, Чувашия, Вурнарский р-н, дер. Новые Яхакасы, ул. Братьев Даниловых, 25, Леонтьевой Наталье. P.S. Ответу всем, кто черкнёт мне пару строк.

Привет, привет, привет всем мальчишкам. Пишут вам три симпатичные девочки. Лена — 12 лет. Таня — 12 лет. Катя — 15 лет. Кумиры: ДЕЦЛ, АЛСУ, ЗЕМФИРА, ТАТУ. 429320, Чувашия, Канашский р-н, дер. М. Бикшихи, пер. Канашский, 1, Тане, Лене, Кате.

Привет всем! Пишут вам две классные девочки. Мы хотим переписываться с пацанами и девочками, которым 14-17 лет. Катя — рост 163 см, по 3/3 Лев, шатенка, с голубыми глазами. Таня — рост 163 см, по 3/3 Козерог, волосы русые, без в/п, с ч/ю. Люблю ходить на дискотеки, прикалываться и гулять с компаниями. Нам обоим по 15 лет, так что, дерзайте. Остальные подробности в письме. Если можно, фото, при необходимости пришлите. 429031, Чувашия, г.Чебоксары, ул. Энтузиастов, 7/1-138, Лене. Ответу на 100%.

Здравствуй, многоуважаемая прекрасная половина человечества. Пишут к вам в надежде на вашу поддержку и понимание: Андрей — 22 года и Стас — 19 лет. По воле судьбы сейчас мы находимся в ИК-1. Но тем не менее, нам очень не хватает человека, с которым мы могли бы поделиться своими чувствами и переживаниями, с которым нам бы стало легче в нашем положении и который бы принял нас такими, какие мы есть. Осталось нам совсем немного. Пишите все желающие. А мы в свою очередь обязательно вам ответим. И если есть возможность вложить свое фото, то не пожалеем, ну, а если нет, то и это хорошо. Главное ведь душа, а не облик. Пишите! Ждём!!! 428016, Чувашия, г.Чебоксары, пос. Лапсары, учр. ЮЛ-34/1, 3 отряд. Тимофееву Станиславу В. или Говорову Андрею В.

Привет всем девочкам! Пишет вам симпатичный и привлекательный парень. Я хочу и желаю переписываться с девочками 14-15 лет. О себе: мне 15 лет, рост 160 см, шатен, глаза коричневые, по 3/3 Лев, без в/п и с ч/ю, учусь в 11 классе. Я люблю погулять, хожу на дискотеки, слушать хорошую музыку. В свободное время люблю читать, рисовать. Мои любимые группы: АВАРИЯ, ZDOV SI ZDUB, РУКИ ВВЕРХ, ИВАНУШКИ. Надеюсь, вы обратитесь на моё письмо своё внимание и напишете мне письмо. А я гарантирую 100%, что отвечу. Если можно, фото (при необходимости верну). 429220, Чувашия, Вурнарский р-н, пос. Вурнары, ул. Комсомольская, 86, Лаптеву Валерию.

Привет, девочки! Пишут вам два симпатичных пацана. Мы хотели бы переписываться с девочками 12-13 лет. Игорь — 13 лет, brunet, коричневые глаза, по 3/3 Водолей. Лёша — 13 лет, brunet, коричневые глаза, по 3/3 Стрелец. Любим слушать музыку. Кумиры: РУКИ ВВЕРХ, ДЕМО, ВИРУС, АВАРИЯ. В свободное время занимаемся спортом. Остальные подробности в письме. Если хотите, пришлите своё фото. Ждём писем. 429908, Чувашия, Цивильский р-н, дер. Байгеево, ул. Учительская, Иванову Алексею (Лично в руки); Александрову Игорю. (Лично в руки).

Привет всем пацанам, проживающим на нашей большой планете. Пишет к вам симпатичная, скромная, красивая девушка Татьяна. Немного о себе: мне 16 лет, блондинка, каре-зелёные глаза, по 3/3 Рак, отличной фигурой и конечно же с юмором. Слушаю музыку разных направлений. Посещаю дискотеки. Пишите! Пишите! Р.С. (Пожалуйста, с фотографией. Пишите! Р.С. (Пожалуйста, верну). 429900, ями, при необходимости верну). 429900, Чувашия, Цивильский р-н, дер. Первое Семёново, ул. Новая, Тихоновой Татьяне.

Здравствуй, милые девушки! Пишет вам парень Николай. Я хочу познакомиться с девушкой независимо от её возраста, с которой можно разделить все радости и невзгоды и все, что накопилось за эти годы. В душе, которая ценит самое дорогое, а также не предаст веру, надежду и любовь человеку. Немного о себе: мне 21 год, рост 184 см, 3/3 Козерог. Так получилось, что я в данное время нахожусь в местах, где я в отдалённых, но я думаю, это не помеха. Если кто-то заинтересовался моим объявлением, то пишите. 429900, Чувашия, г.Цивильск, учр. ЮЛ-34/9, 4 от-

ряд. Кумиры: СКОТЕР, РУКИ ВВЕРХ, ДЕЦЛ, ВИРУС. В свободное время слушаю радио. Хожу на дискотеки. Люблю тусоваться. 429203, Чувашия, Вурнарский р-н, дер. Большие Яуши, Петрову Максиму, Иванову Леониду. Р.С. Пришлите свою очаровательную фотку. Лично в руки. Пока!

Привет всем! Пишут к вам две классные симпатичные и жизнерадостные девочки. Мы хотим переписываться с девочками и пацанами 13-15 лет. Таня — 13 лет, сморю на мир с высоты 163 см, голубыми глазами, 3/3 Водолей, блондинка с длинными волосами, с большим ч/ю и без в/п. Надежда — 14 лет, сморю на мир голубыми глазами с высоты 162 см, по 3/3 Рыбы, блондинка с короткими волосами, с ч/ю и без в/п. Слушаем все модные хиты. Мы любим гулять, ходить на дискотеки. Остальные подробности в письме. Ответим всем на все 100%. Желательно фото (при необходимости вернём). 429383, Чувашия, Яльчикский р-н, дер. М-Ерыкла, ул. Садовая, 23, Тане; 10, Наде Цыгановой (Лично в руки).

Огромный привет и пламенный поцелуй всем девочкам. Пишут к вам два симпатичных парня. Хотим переписываться с девочками 15-17 лет. Нам по 16 лет. Очень любим кататься на дорогах машинах и мотоциклах, слушать современную музыку, посещать дорогие дискотеки в Чебоксарах. Саша — блондин, глаза зелёные, 3/3 Козерог, рост 170 см, с ч/ю и без в/п. Федя — brunet, глаза голубые, 3/3 Рыбы, рост 180 см, с ч/ю и без в/п. Фото обязательно, при необходимости вернём. При переписке можем выслать своё. 429917, Чувашия, Цивильский р-н, п/о Медикасы, дер. Медикасы, Никитину Фёдору. Р.С. Федя передаст Саше.

Привет всем! Пишут вам три симпатичные и прикольные девочки. Снежанна — 14 лет, brunet, карие глаза. Даша — 14 лет, блондинка, голубые глаза. Эльмира — 14 лет, блондинка, карие глаза. Желательно фото (обязательно вернём). Мы без в/п, но с огромным ч/ю. Слушаем в основном популярную музыку. 428023, Чувашия, г.Чебоксары, п/о 23, а/я 21, Эльмире, Даше или Снежанне. (На конверте укажите кому именно письмо).

Привет! Меня зовут Александр. Мне 12 лет, волосы светло-русые, глаза серо-зелёные. Вообще я парень очень прикольный, со мной не соскучишься. Кумиры: ОТПЕТЫЕ МОШЕННИКИ, АВАРИЯ, СКОТЕР, РУКИ ВВЕРХ. Хочу переписываться с пацанами и девочками 12-13 лет. Отвечу на все письма 100%. 429224, Чувашия, Вурнарский р-н, дер. Кожар-Яндоба, Александру. Вышлите фото, при необходимости верну.

Привет всем обитателям планеты Земля. Пишет вам девушка по имени Наталья. Мне 14 лет. Девушка я с ч/ю, без в/п, по 3/3 Дева. Сморю на мир голубыми глазами с высоты 176 см. Кумиры: ОТПЕТЫЕ МОШЕННИКИ, ДЕЦЛ, ИГОРЕК, РУКИ ВВЕРХ. Кого заинтересовало моё письмо, пишите. А кто живёт в Чебоксарах, укажите свой номер телефона, созвонимся. Если есть возможность, пришлите своё фото. Пишите. 428023, Чувашия, г.Чебоксары, ул. Энтузиастов, 38/8-273, Наталье.

Привет всем! Пишет вам девочка 14 лет. Меня зовут Люба. Я хочу переписываться с девочками 14-16 лет. Коротко о себе: зовут Павлик, 15 лет, рост 175 см, без в/п,

13 лет, 3/3 Козерог. Зовут меня Дима. Мои увлечения: рисовать граффити, играть в баскетбол. Люблю слушать музыку в стиле RAP, HIP-HOP. Пишите, отвечу всем на 100%. 428031, Чувашия, г.Чебоксары, Эгерский бульвар, 8-117, Дима Р.С. Пришлите фото, при необходимости верну.

Привет всем! Пишут к вам две классные симпатичные и жизнерадостные девочки. Мы обе с ч/ю и без в/п. Любим ходить на дискотеки, увлекаемся танцами и пением. Олеся — 12 лет, 3/3 Скорпион. Кумиры: ВИРУС, ДЕМО, ТАТУ, РУКИ ВВЕРХ. Я хочу переписываться с девочками и мальчишками 12-13 лет. Ксюша — 12 лет. Кумиры: ДЕМО, ТАТУ, ВИРУС, РУКИ ВВЕРХ. 3/3 Дева. Ксюша хочет переписываться с девочками и мальчишками 10-12 лет. 428027, Чувашия, г.Чебоксары, ул. Хузангай, 25-216, Ксенин; ул. Хузангай, 30-201, Олеся. Фото обязательно (вернем при необходимости на 100%). Ответим всем на 1000000%. Просим неформалам не писать. Пока!

Regards! Меня зовут Аня. Мне 13 лет. Пишу тем, кто обожает прикалываться, смеяться, танцевать и слушать музыку. О себе: рост 155 см, глаза серо-голубые, цвет волос светло-русый. Обожаю NATALIA OREIRO, ОТПЕТЫЕ МОШЕННИКИ. Хожу в Дом мод в школу красоты. Жду писем от всех. Желательно фото (верну). 428025, Чувашия, г.Чебоксары, ул. М. Павлова, 42-9, Аня.

Привет всем пацанам и девочкам планеты Земля. Пишут вам три классные, симпатичные, жизнерадостные девочки. Нам очень хочется иметь друзей по переписке. Просим откликнуться девочек и пацанов 13-16 лет, Эмма — родилась 27.08.85г., по 3/3 Дева, волосы тёмные, зеленоватые глаза. Настя — родилась 05.04.87г., по 3/3 Овен, волосы тёмные, зеленоватые глаза. Наташа — родилась 01.02.86г., по 3/3 Козерог, волосы тёмные, глаза коричневые. Мы любим тусоваться под музыку ВИРУС, РУКИ ВВЕРХ, ДЕМО, ОТПЕТЫЕ МОШЕННИКИ. Пишите все, ответим на 100%. Фото обязательно (при необходимости вернем). 429295, Чувашия, Янтиковский р-н, дер. Индырчи, ул. Ленина, 12, Эмме. (Лично в руки); дер. Уразлино, ул. Терешкова, 1, Насте. (Лично в руки); дер. Индырчи, ул. Чапаева, 3, Наташе. (Лично в руки).

Привет всем девочкам всего Мира! Пишут вам два классных пацана! Мы хотели бы найти друзей по переписке 16-18 лет. Нам по 16 лет. Рост Андрея 171 см, Артура 168 см. Любим гулять по ночному городу, слушать музыку. Кумиров нет. Любим исполнителей: ДЕЦЛ, ДДТ. Любим гулять и прикалываться. Мы с ч/ю, без в/п. Если вам надоело скучные дни, берите листок и напишите нам письмо. Ответим всем 103%. Желательно фото (если захочете, вернем). 429336, Чувашия, г.Канаш, ул. Репина, 12-62, Андрею; ул. Репина 12-54, Артуру.

Привет всем! Очень хотелось бы переписываться с девочками и пацанами 13-15 лет. Немного о себе: зовут меня Лилия, мне 14 лет, кареглазая блондинка, с ч/ю и без в/п. Люблю слушать 140 УДАРОВ В МИНУТУ, РУКИ ВВЕРХ, ТУРБО-МОДА. Пишите все, постараюсь ответить всем. Пишите очень жду 429705, Чувашия, Ибресинский р-н, с. Новое Чурашево, ул. Первомайская, Ионовой Лилии.

Привет всем! Я хотела бы переписываться с девочками 14-16 лет. Коротко о себе: зовут Павлик, 15 лет, рост 175 см, без в/п,

15 лет, 3/3 Козерог. Зовут меня Дима. Мои увлечения: рисовать граффити, играть в баскетбол. Люблю слушать музыку в стиле RAP, HIP-HOP. Пишите, отвечу всем на 100%. 428031, Чувашия, г.Чебоксары, ул. Шушары, 27-8, Юлии.

Привет, девочки! Мне 23 года, спокоен, обладаю ч/ю, люблю музыку, занимаюсь спортом, живу и наслаждаюсь с друзьями этой прекрасной жизнью. Пишите! До встречи, при желании и возможности возможна дружба и любовь. 428020, Чувашия, г.Чебоксары, д/в №594464.

Hello! Ку-ку проснитесь. Если на свете остались хорошие пацаны и девочки 12-15 лет, то я хотела бы с вами переписываться. Мне 12 лет, на мир сморю зелёными глазами с высоты 153 см, без в/п и с ч/ю. Пишите! Жду! Желаю удачи. 428032, Чувашия, г.Чебоксары, пр. Мира, 68-34, Алёна.

Здравствуй, милые девушки! Пишет вам одинокий парень. В данное время нахожусь в местах лишения свободы. Зовут меня Юра, мне 20 лет, по 3/3 Козерог, рост 173 см, телосложение среднее, глаза голубые, волосы тёмные, на внешность не жалуюсь. С хорошим ч/ю. Девушки! Если вам очень одиноко и вы тоже ищите себе друга для серьёзных отношений, то пишите, с огромной радостью отвечу вам. 428016, Чувашия, г.Чебоксары, пос. Лапсары, учр. ЮЛ-34/1, ЛПУ, 16 отряд, Кузьмину Юрию Вячеславовичу.

Здравствуй, милые девушки!!! Пишет вам одинокий парень по имени Алексей! Пишу в надежде на то, что найдётся та, которая захочет со мной переписываться для серьёзных отношений. Немного о себе: в данное время нахожусь я в местах лишения свободы. Надеюсь, вас это не будет смущать!!! Освобождаюсь в конце этого года. Сам я из Чебоксар, мне 22 года, по 3/3 Скорпион, с огромным ч/ю, глаза карие, волосы чёрные, на лицо богом не обижен, рост 178 см, телосложение среднее, из в/п только одна, я курю. Девушки!!! Если кто-то из вас заинтересовался моим объявлением, то пишите, с огромной радостью отвечу вам! И ещё, для меня самое главное в женщине, девушке это то, чтобы она была с доброй, умной душой, а красота это уже второй план. Пишите все, кому есть 20 и более лет, отвечу! 428016, Чувашия, г.Чебоксары, пос. Лапсары, учр. ЮЛ-34/1, отряд 1, бригаде 13, Егорову Алексею Г.

Hi! Всем привет! Особенно мальчишкам. Пишут вам три жизнерадостные девочки. Мы хотим переписываться с мальчишками 13-14 лет. Оля — 13 лет, рост 156 см, 3/3 Козерог, brunetka с карими глазами. Уля — 13 лет, рост 158 см, по 3/3 Водолей, волосы тёмно-русые, а глаза серо-зелёные. Танюша — 13 лет, рост 156 см, 3/3 Водолей, brunetka с чёрными глазами. Все мы с ч/ю, любим слушать А* TEENS, ДЕМО, ПЛАЗМА, SCLUB. В свободное время мы гуляем. Пишите, будем ждать. Желательно фото (при необходимости вернем). 428016, Чувашия, вхозна, 19-92, Оле; 18-14, Уле; 18-6, Тана. Р.С. Быстрее ответим тому, кто в первом же письме пришлёт своё фото.

15 лет, 3/3 Козерог. Зовут меня Дима. Мои увлечения: рисовать граффити, играть в баскетбол. Люблю слушать музыку в стиле RAP, HIP-HOP. Пишите, отвечу всем на 100%. 428031, Чувашия, г.Чебоксары, ул. Шушары, 27-8, Юлии.

Привет всем! Пишут вам две классные девочки. Мы хотим переписываться с пацанами и девочками, которым 14-17 лет. Рост Кати — 163 см, по 3/3 Лев, шатенка, с голубыми глазами. Таня — 163 см, по 3/3 Козерог, волосы русые, глаза карие. Люблю ходить на дискотеки, прикалываться и гулять с компаниями. Нам обоим по 15 лет, так что, дерзайте! Остальные подробности в письме. Если можно, фото, при необходимости вернем. 429031, Чувашия, г.Чебоксары, пр. Тракторостроителей, 5-525, Тане и Кате. Телефон ускорит встречу.

Привет всем! Пишут вам очень веселые жизнерадостные девочки. Мы бы хотели переписываться с пацанами 14-15 лет. Надежда — 14 лет, по 3/3 Скорпион, без в/п, с ч/ю, brunetka с карими глазами. Наталья — 14 лет, по 3/3 Рыбы, без в/п, с ч/ю, шатенка с зелёно-голубыми глазами. Кумиры: ДЕМО, ВИРУС, РУКИ ВВЕРХ, АЛСУ. Ответим всем на 100%. Желательно фото (при необходимости вернём). Остальное в письме. Ждём писем! 428027, Чувашия, г.Чебоксары, пр. М. Горького, 9-804, Надежде. (Наташе передаст).

Привет, пацаны, Пишет вам классная девочка Настя. Я хочу переписываться с пацанами 16 лет. О себе: мне 16 лет, глаза зелёные, по 3/3 Водолей, без в/п, с ч/ю. Слушаю: ВИРУС, РУКИ ВВЕРХ, ДЕМО (верну). Пишите, буду ждать! 432067, г.Ульяновск, ул. 40 лет Победы, 16-318, Насте.

Привет! Хочу познакомиться со всеми, кто читает эту газету! О себе: 15/165/47, кто читает эту газету! О себе: 15/165/47, очаровательная, милая девушка, каштановые волосы, карие глаза, без в/п. Люблю музыку в стиле SPEED GARAGE, PROGRESSIVE HOUSE, ПОПСА. Кроме этого я занимаюсь спортивными танцами, хожу на дискотеки. Буду очень рада, вашим письмом с фото. 428000, Чувашия, г.Чебоксары, главпочтамт, а/я 147, Ане. (Очень прошу не забывать писать свой обратный адрес и вкладывать чистый конверт с маркой или «А»).

Hello, boys and girls! Пишет вам девочка по имени Вика. Я хочу переписываться с девочками и мальчишками 12 лет и больше. Мне 13 лет, рост 150 см, по 3/3 Стрелец, шатенка, карие глаза. Люблю слушать музыку. Кумиры: АЛСУ, ЗЕМФИРА, МУМИЙ ТРОЛЛЬ. Жду писем. Отвечу всем на 1000%. Обязательно фото (при необходимости верну). 429330, Чувашия, г.Канаш, ул. 30 лет Победы, 32, Вике.

Привет всем! Я хочу переписываться с парнями 19-22 лет. Меня зовут Оля. Мне 19 лет, рост 164 см, глаза голубые, шатенка, по 3/3 Близнецы. Люблю слушать музыку, ходить на дискотеки. Пишите! Ответим всем. Фото обязательно (при необходимости верну). 429330, Чувашия, г.Канаш, ул. Машиностроителей, 5-72, Ольге.



аримашарац
умкаяттнар
зонтугола
лбпттрдр

21. Парусное судно.
22. Любитель рыбной ловли.
23. Имя мальчика.
24. Животное.
25. Фильм.
26. Осёл, уменьшительно.
27. Лошадь.
28. Газ.
29. Часть тела.
30. Автомобиль, сокращённо.
31. Рыба.
32. Одежда.
33. Мельчайшая частица.
34. Цветок.
- Лев ЯШИН.
Чувашия,
Чебоксарский район,
д. Асакасы.

атесура
ибертся
ораиоий
нанрмке
нотоеок
йвтомст
наивмак
нрнатлс
иоонеоб
сорок
ишлск
орно
ари
ика

2-й РАЙ

4. 2995 : 5 =
5. 10000 - 1 =

7. 500 + 43 =
8. 400 - 25 =
9. 124 + 411 =

10. 30000 : 10 =
11. 3000 - 999 =
12. 369 : 3 =

38. 544 + 44 =
39. 114 + 741 =
40. 456 : 8 =

«ГЕККОН» и «МАКС»

СЛОВЕСНЫЙ ФУТБОЛ

ГЕККОН

МАКС

фагятврфагсокирбакроннанрнрркетчупоф
омраидмилононкомакурваоигоажеоктябрьо
цьлериицплельамерикаеодройвапмстунимдц
рамдхоеяамдоамерикавапеанаивепатанкар
аооачпнаооаодиысадпеугйтбертсияипуррба
нрикбкрнрдкэотайлнесрнимонеоьлаоксо
мотларгоньмегомьзолтскнтсовмонбхарткд
осьсиолосьниьяаебосьооаывавишысауиооо
лиежингеиедирднемосчкшнэрревкнмссндне
ицонуадацндбмядиукиепентесбцаримашара
бритрндаануьлонадтнепентесбумкзяттна
дапдфтолаишамаааяомамимгоаеызонугуиол
еелосоислнлураиспзельбагдитмфлбпттрдр
навррисуюжчнажчгрецияилкйвантаоктид
катноиауюжчнежчэступикдлайвантарктид
ааенссокнуьнелмаятпннсароабьлатокоуаа
лрмябаррудозваанлнигралармолокоренбур
ррзвхоеаамдонррдеелвапъннаивбыктанкар
роаочпниооадвиыоадаеугмтарнутлснуерба
ниибмтснрдезвтарлнксрналимзнеоьлнокссо
длтамтсаялмедомрзовтскртсовмонбсарткд
осьоилольньнедааалоэооийвдввишыскуиооо
еиежзлошиежорднемопчгшнярревкноссндне
ацонотобобусортаобьлаакиаоабцаримашара
ариурадариуьлонадтраргорлкбумкаяттна
лаздмикросколаааяомаеимгоьеызонтугола
аклогилннлураиспзельвагдитпфлбпттрдр
раворокятиабелтйтрронкрилблиагорзрсеи
касдйиакасдолннороонмокслапиздоезокрк
аакжолокнуьнелоднтоннсрротабльаьбтоуаа

1-й тайм:

1. Город в Китае.
2. Страна.
3. Болезнь с приступом

17. Южное дерево.
18. Птица.
19. Огромный моллюск.
20. Столица Латвии.

2. Прибор для рассмат-
ривания микробов.
3. Змея.
4. Страна в Европе.
5. Ящерица

18. Кушные
19. Химический эле-
мент.
20. Часть тела.
21. Птица - легенда

отврати
фото (с
Чуваш
рова, 1

При
Пишут
ные, ве
писыва
18 лет.
3/3 Вес
см, 16
по веч
— голу
ка, ша
ю, рос
музыку
леногл
тенка,
рост 16
ку, гуля
Пишит
рубри
ский р
Осипо
Лугова
во, ул.
Очень
быстру
конвер
димост

Здра
хотел Б
ся с хо
16 лет.
164 см,
Близне
перепи
фото, п
Буду ж
Восточ

При
подру
вами.
рост
лет, 3
Оста
4292
Ч.-И
мин
вно
но
не

ДРУЗЬЯ ПО ПЕРЕПИСКЕ

Привет всем девочкам и пацанам! Пишет вам клёвая девчонка 12 лет с серыми глазами, рост 155 см, по 3/3 Дева, с ч/ю, без в/п. Хочу переписываться с девочками и пацанами 12-15 лет. Желательно фото (верну). 429700, Чувашия, Ибресинский р-н, пос. Ибреси, ул. Герцена, 2-8, Люде.

Привет всем! Пишет вам симпатичная девчонка по имени Таня. О себе: мне 14 лет, рост 153 см, без в/п, с ч/ю. Учусь в 9 классе. По 3/3 Стрелец. Люблю слушать музыку. Кумиры: РУКИ ВВЕРХ, ВИРУС, ТУРБО-МОДА, NATALIA OREIRO. Я хочу переписываться с девочками и пацанами 14-15 лет. P.S. Если можно, фото (при необходимости верну). Отвечу всем 100%. 429330, Чувашия, г.Канаш, ул. Машиностроителей, 5-72, Таня.

Привет, пацаны!!! Пишет вам девчонка по имени Таня. Я бы хотела переписываться с пацанами 14-15 лет. Немного о себе: мне 14 лет, глаза голубые, волосы русые, 3/3 Рыбы, рост 155 см. Кумиры: АВАРИЯ, ТУРБО-МОДА, АЛСУ. Постараюсь ответить на все письма. Желательно своё фото (при необходимости верну). 428900, Чувашия, г.Новочебоксарск, ул. Винокурова, 121-93, Таня.

Привет всем девочкам и пацанам. Пишут вам три классные, привлекательные, весёлые девчонки. Мы хотим переписываться с девочками и пацанами 16-18 лет. Наташа — кареглазая шатенка, по 3/3 Весы, очень с большим ч/ю, рост 165 см, 16 лет. Люблю слушать музыку, гулять по вечерам и шумные компании. Ирина — голубоглазая, привлекательная девчонка, шатенка, по 3/3 Близнецы, всегда с ч/ю, рост 167 см, 16 лет. Люблю слушать музыку и шумные компании. Таня — зеленоглазая, симпатичная девчонка, шатенка, по 3/3 Скорпион, с большим ч/ю, рост 163 см, 16 лет. Люблю слушать музыку, гулять по вечерам и шумные компании. Пишите все, кого заинтересовала наша рубрика. 429628, Чувашия, Красноармейский р-н, п/о Караево, дер. Сормхири, Осиповой Наташе; дер. Сормхири ул. Луговая, Федотовой Ирине; п/о Караево, ул. Лесная, Сергеевой Татьяне. P.S. Очень ждём ваших писем. Если хотите быструю переписку, то вложите чистый конверт. Фото обязательно (при необходимости вернём).

Здравствуйте! Меня зовут Николай. Я хотел бы переписываться и познакомиться с хорошей и надёжной девчонкой 15-16 лет. Немного о себе: мне 17 лет, рост 164 см, брюнет, тёмно-карие глаза, по 3/3 Близнецы, с ч/ю и без в/п. Остальное при переписке. Если можно, присылайте своё фото, при необходимости верну. Пишите. Буду ждать. 429336, Чувашия, г.Канаш, Восточный р-н, 21-25, Николаю.

Привет всем пацанам! Пишут вам две симпатичные, жаждущие переписываться с пацанами девчонки. По 3/3 Дева, рост 155 см, без в/п, с ч/ю. Учусь в 9 классе. По 3/3 Стрелец. Люблю слушать музыку. Кумиры: РУКИ ВВЕРХ, ВИРУС, ТУРБО-МОДА, NATALIA OREIRO. Я хочу переписываться с пацанами 14-15 лет. P.S. Если можно, фото (при необходимости верну). Отвечу всем 100%. 429330, Чувашия, г.Канаш, ул. Машиностроителей, 5-72, Таня.

Поздней ночью москвич бродит по улицам в поисках спиртного. Все магазины и рестораны закрыты. Наконец-то какой-то прохожий достал из-под полы бутылку

— Сто тысяч.
— Чёрт с тобой, давай.
— Если захочешь ещё, вот тебе телефон, позвони.

Дом москвич открыл бутылку и обнаружил в ней чистую воду. В ярости он набрал номер телефона

Заспанный женский голос ответил — Дежурный диспетчер московского водопровода слушает

В книжный магазин заходит ветеран: — У вас есть книга «Как прожить на свою пенсию»? — Извините, фантастикой не торгуем.

— Привет, ребята, дайте закурить
— А по морде.
— Сначала закурить.
Прислал Алексей ИЛЛАРИОНОВ.
г. Новочебоксарск,
ул. Советская

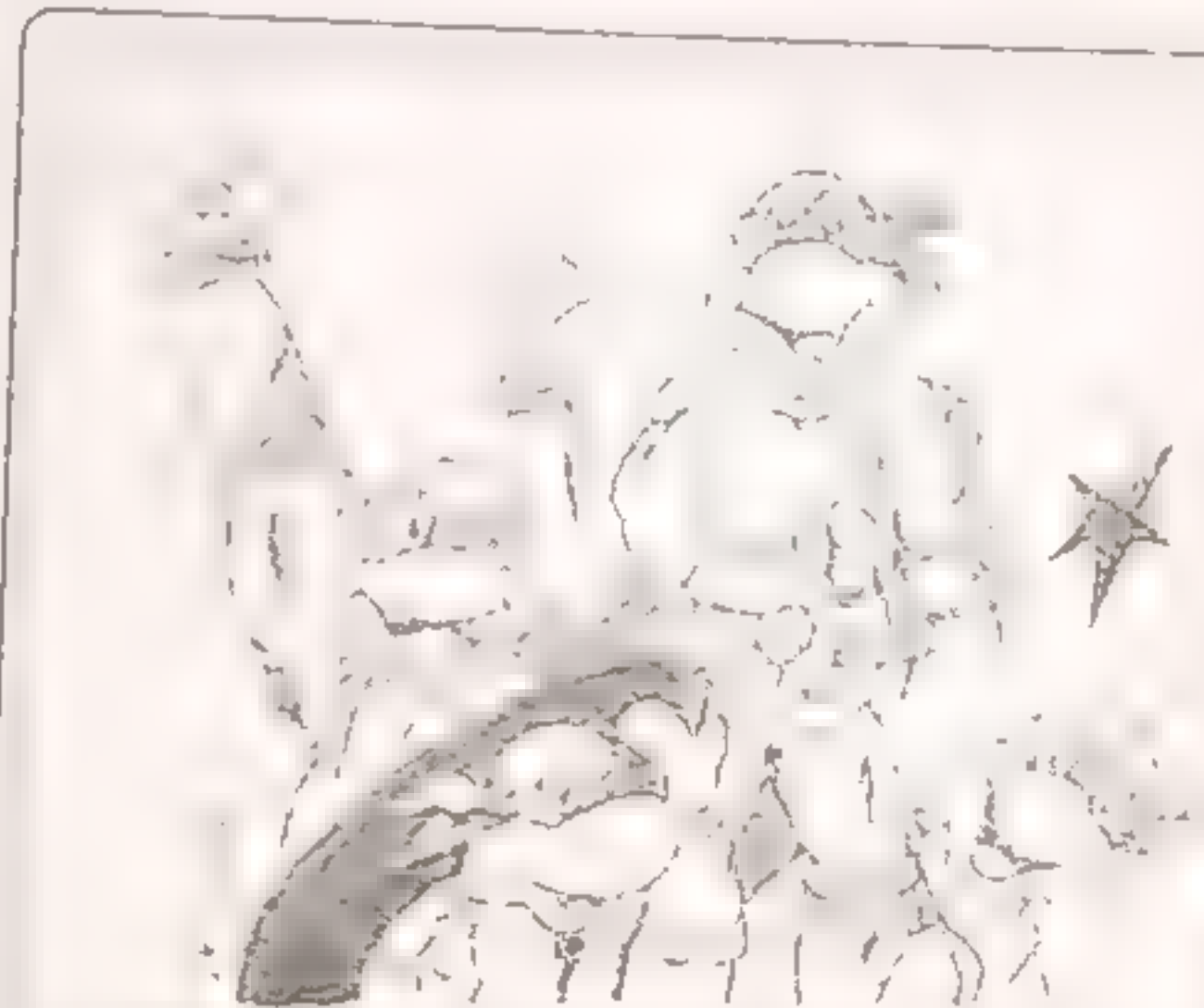


Рис. SKETCH.
Марий Эл, Горномарийский р-н, с.Микряково.

**АФЕРДОТЫ
И ВРЕДАНКИ
НИНДЗЯ**

Сын пришёл с выпускного бала. Отец:
— Ну, сынок, ты уже взрослый. Разрешаю тебе закурить.
— Спасибо, папа, но я уже год, как бросаю.

Чукча лезет на столб. Кричит напарнику:
— Эй, ты, подстрахуй!
— Сам подстрахуй! От такого и слышу!

Сидят рыбаки на берегу. Подходит грузин:
— Я вчера здесь такой большой рыба видал.

— Щука, наверное.
— Нэт, зелёной был, большой.
— Наверное, окунь.
— Нэт, из боком, прямо пошёл.

Девушка спрашивает лесника.
— Скажите, а лес красивый?
— Не знаю, я не видал. Я лесоруб.

— Что делает гусеница в моем пюре!

Повар приходит, заглядывает, делает страшный вид и произносит:
— Это так ужасно! Боюсь, сэр, что ваша гусеница отравлена.

Прислала Ирина КУЗЬМИНА.
Марий Эл, Горномарийский район,
д. Яктан-Сола

Учитель спрашивает:
— Петя, в каком месяце 28 дней?
— В каждом месяце. А в некоторых даже больше.

Прислали ГАЛЯ и НАТАША.

В зоопарке пропал слон. Директор зоопарка обратился в милицию. Ему говорят:

— Приходите через два дня.
Приходит он через два дня. Начальник отделения говорит ему:
— Нашёлся ваш слон, сейчас принесут.

Заходит сержант и несёт кролика в клетке
— Да какой же это слон? — удивился директор зоопарка
— Да слон я! Слон! — пищит кролик, только не бейте меня

Прислал Алексей ЯЛУШКИН.
г. Чебоксары, ул.
Университетская.

— Дорогая, почему ты против нашей женитьбы? Разве моего заработка тебе недостаточно?

— Мне-то достаточно, но на какие средства собираешься жить ты?

— Почему вы не платите своей первой жене алименты?

— У меня нет денег, а вторая жена не хочет работать...
Прислала ЛЕНА.
г. Новочебоксарск.

Звонок в дверь. Муж открывает:
— Я душитель женщин — говорит человек в маске.
Муж поворачивается и кричит жене:
— Милочка, это к тебе пришли.

У одного мужика спросили:
— Почему ты сидишь на мешке картошки и молчишь?
— Вся Москва сидит на картошке и молчит, — последовал ответ.

Два глухих встретились, один другому:
— Сколько времени?
— Сам дурак.
— Спасибо.

Хозяину ресторана сообщили, что сгорело заведение его главного конкурента.

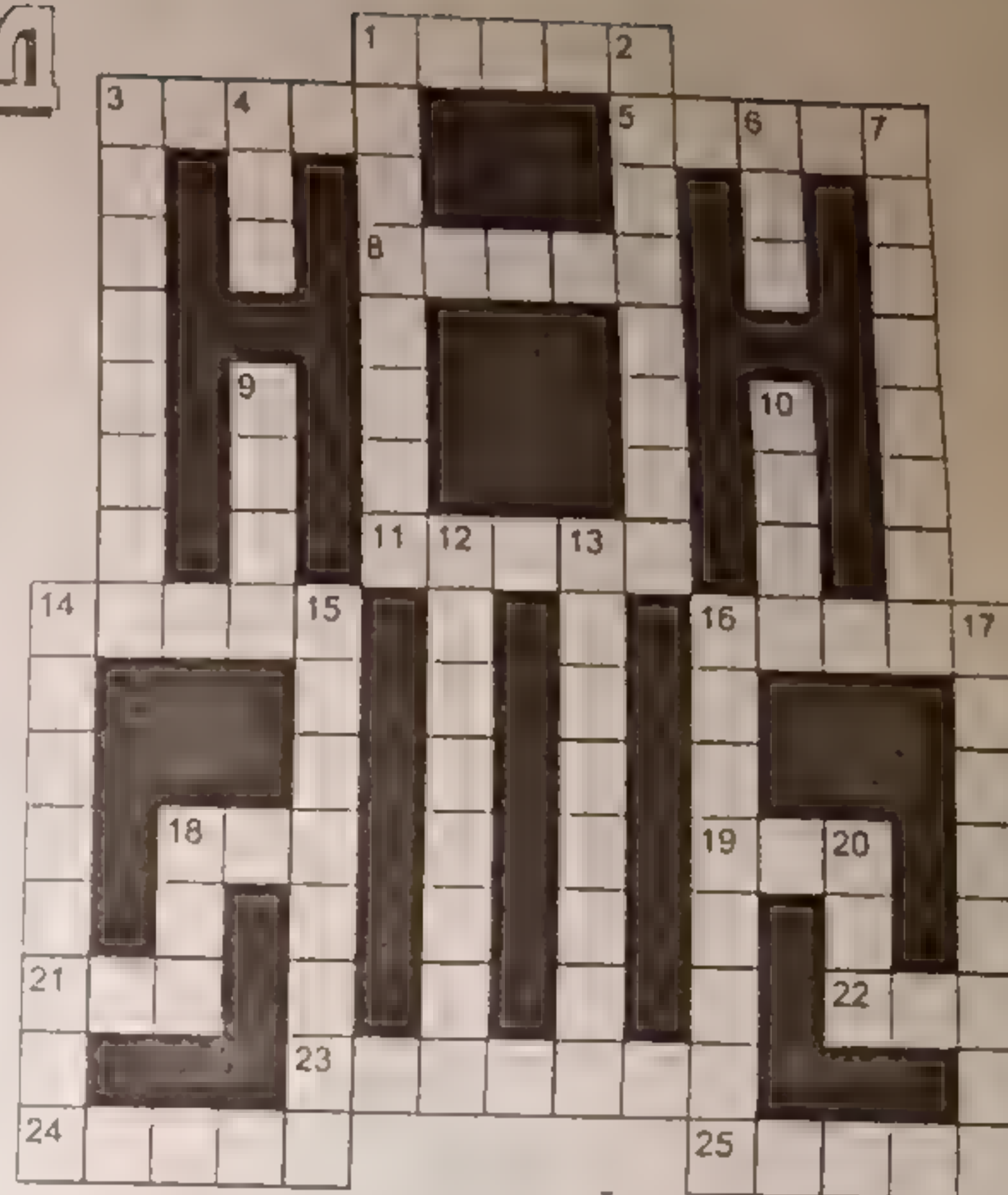
Кроссворд

По горизонтали:

- Лагерь на Чёрном море.
- Белый хлеб.
- Индеец в Мексике.
- Конечный момент полёта летящего тела перед падением.
- Сцена, на которой выступают циркачи.
- Морское ластоногое животное.
- Фокусник.
- Морское млекопитающее.
- Место стрельбы.
- Отец отца
- Что человек видит, когда спит.
- Растение.
- Растение в джунглях.
- Фрукт.

По вертикали:

- Животное.
- Что не хотел копать Антошка?
- Сказочный герой с длинным носом.
- Электричество.
- Отдельная книга издания.
- Женщины надевают на нижнюю часть тела.
- Марка самолёта.
- Масть в картах.
- Глаз машины.



- Гребешок.
- Город в Японии.
- Крупное пресмыкающееся.
- Иллюстрация, рисунок.
- Разбушевавшийся кино-ге-

рой.
17. Ставка оплаты труда за единицу выработки при сдельной работе.
18. Шифр при открытии сейфа.
20. Злаковая культура.
Гена КНЯЗЕВ.
Марий Эл, Параньгинский район, дер. Олоры.

«ГОРОДА ТАТАРИИ»

Найдите в таблице слова и зачеркните их. Не все слова расположены на одной линии: они могут ломаться под прямым углом. Одна и та же буква два и более раз не читается. По диагонали читать нельзя. Из оставшихся букв соберите слово-пароль — столицу Татарстана.

- Нижнекамск.
- Альметьевск.
- Бугульма.
- Ленингорск.
- Чистополь.
- Елабуга.
- Зеленодольск.
- Бавлы.
- Буинск.
- Нурлат.
- Агрыз.
- Арс.

Евгений ШАВКИН.
Татарстан, Дрожжановский район,
с. Убей.

н не а л ь з б у ь
и ж к л е м е т г а
с м а и н в е ь у м
к а е н о с ч и л ь
з а л а г к к с т а
е г у б о р с а о п
л е н у и н с г н о
о д о б н у к р ь л
л к б а ы р т ы з к
ь с к в л л а а r c

ФИЛПВОРА

Продолжается подписка на газеты

на I полугодие 2002 г

На газеты "Школьные" и "Школьные постарше" можно подписаться в любом уголке Российской Федерации в отделении связи (См. в почтовом каталоге "Подписка-2002" 1-ое полугодие (зелёного цвета), том 1, 110 стр).

Подписная цена в каждой республике и области разная. Например:

- Башкортостан - 71 руб. 04 коп
- Карелия - 124 руб. 26 коп.
- Коми - 64 руб. 80 коп.
- Марий Эл - 72 руб. 00 коп.
- Мордовия - 77 руб. 46 коп
- Нижегородская обл. - 88 руб.58 к.
- Самарская обл. - 73 руб. 20 коп
- Саратовская обл. - 73 руб. 92 коп

Татарстан - 63 руб. 00 коп.
Удмуртия - 61 руб. 20 коп.
Ульяновская обл. - 54 руб.00 коп.

Чувашия - 75 руб. 00 коп. (- До востребования и а/я с получением в почтовом отделении - 67 руб. 20 коп)

Газеты будут выходить на 12 страницах формата А3, 24 номера.

В Чувашии еще можно подписаться и в киосках "Чуваш-печать" за 64 руб. 50 коп. в октябре и за 66 руб. 00 коп. с ноября. Подписные индексы:

Школьные - 54836 Школьные постарше - 43897
Плакаты Ани ПАСТУХИНОЙ.
г. Новочебоксарск



перепиши. Если можно, присылайте своё фото. при необходимости верну. Пишите. Буду ждать. 429336, Чувашия, г.Канаш, Восточный р-н, 21-25, Николаю.

Привет всем пацанам! Пишут вам две подружки, желающие переписываться с вами. Евгения — 20 лет, глаза голубые, рост 170 см, по 3/3 Рак. Александра — 19 лет, 3/3 Лев, рост 170 см, светлые волосы. Остальные подробности в письме. 429213, Чувашия, Вурнарский р-н, дер. Ч.-Шинеры, Кузьминой Евгении и Кузьминой Александре. P.S. Обязательно вложите конверт с о/а, если не жалко, можно вашу фотку (при необходимости вернем).

Всем привет! Меня зовут Света. Хочу познакомиться с девочками и пацанами. Девчонки, подружки, пишите, мальчишки пишите. Теперь побольше о себе: мне 15 лет, глаза карие, блондинка, люблю слушать музыку, ходить на дискотеки. Без в/п, по 3/3 Близнецы. В свободное от учёбы время играю на гитаре. А ещё очень люблю прикалываться и вообще не люблю жить без всяких приключений и шуток. Кого я заинтересовала, пишите. Ещё ищу надёжного друга, если будет возможность, можем встретиться. 429336, Чувашия, г.Канаш, Восточный р-н, 7-66, Свете. P.S. Отвечу всем на 100%. Если можно, пришлите фото, если надо будет, верну. Пишите все, кому не лень!!!

Привет всем! Мне очень хочется расширить круг своих друзей. Меня зовут Света. Мне 14 лет. Кумиры: ЭНРИКЕ ИГЛЕСИАС, РИКИ МАРТИН, БРИТНИ СПИРС. Хочу переписываться со всеми в возрасте 14-15 лет. Остальное в письме. 428010, Чувашия, г.Чебоксары, ул. Яблоневая, 73, Фадеевой Свете.

Привет всей молодёжи Земли, а в особенности девчонкам!!! Пишут вам классные парни. На мир смотрим с космической высоты 170 см. Коля — 16 лет, без в/п, с ч/ю, 3/3 Дева. Слава — 15 лет, без в/п, с ч/ю, 3/3 Козерог. Ходим на дискотеки. Обожаем шумные компании и новые знакомства. 429055, Чувашия, Красночетайский р-н, п/о Атнары, дер. Тагонаши, Костенко Коле, Михееву Славе. От вас конверт с обратным адресом и обязательно фото, которое при необходимости вернём. Лично в руки.

Привет всем! Хочу найти друзей по переписке 12-15 лет. Я Таня. Хотите узнать обо мне? Пожалуйста: мне 13 лет. Ужасно обожаю 5IVE, а ещё нравятся ФАЙЛЫ и НАТИ. Остальные подробности в письме. Желательно чистый конверт для быстрого ответа. 428023, Чувашия, г.Чебоксары, ул. Максимова, 3-15, Тане. P.S. Кто балдеет от "Иванушек" - много инфо и постеров. Обменяю на 5ive, Файлы и Нати. Иду

Нечо! Пишет вам пацан по имени Артем. Я хочу переписываться с девчонками 15-16 лет. Немного о себе: 15 лет, рост 164 см, 3/3 Рак. Кумиры. HI-FI, PANTERA, SHOCKSTAR MACHINE HEAD. И, пожалуйста, присылайте письма вместе с фото. Буду ждать. 429330, Чувашия, Янтиковский р-н, дер. Иваново, ул. Молодёжная, Федорову Артёму. Отвечу всем.

парнику:
— Эй, ты, подстрахуй!
— Сам подстрахуй! От такого и слышу!

Сидят рыбаки на берегу. Подходит грузин:

— Я вчера здесь такой большой рыба выдал.
— Щука, наверное.
— Нэт, зелёной был, большой.
— Наверное, окунь.
— Нэт, нэ боком, прямо пошёл.
— Сазан, наверно.
— Нэт, ничево нэ сказал, два раза квакнул и в тина ушёл...

Прохожий говорит грузину:

— На Вас муха.
— На мну?
— Не на мну, а на мне.
— На Вам?
— Не на Вам, а на Вас.
— На мну?
— Не на мну, а на мне!
— Опять на Вам? Ух, какой шустрый мух!

Грузин тренирует собаку, бросает палку:

— Слушай, принэси, да...
Собака приносит. Грузин опять бросает и просит:
— Слушай, принэси, да...
Та приносит. И так раз восемь Грузин снова бросает и говорит:
— Слушай, принэси, да
Собака, психанув
— Слушай, надоед, да! Сам принэси!

Прапорщик в армии

— Эй, вы, трое! Оба ко мне!
Прислала FANTA. RU.

Солдатские афоризмы:

Солдат — человек без паспорта.
Повестка — жизнь дала трещину.
Два года службы — живые и мертвые.

Карантин — шайка бритоголовых.
Баня — как закалялась сталь.
Зарядка — скрипят кости.
Завтрак — битва за Сталинград.
Обед — борьба за жизнь.
Ужин — никто не хотел умирать.
Посудомойка — дискотека.
Посыльный — «Ко мне, Мухтар, ко мне!».

Отбой — танец умирающих лебедей.

Отделение — волк и семеро козлят.

Тост солдата.

Шёл осёл по пустыне и нашёл два кувшина, один с водой, другой с вином. Он взял и выпил воду. Так давайте выпьем же вина, что бы не быть ослом.

Прислала Лейла КАРАУЛОВА.

Дагестан, Ногайский район, с. Нариман.

У одного мужика спросили:
— Почему ты сидишь на мешке картошки и молчишь?
— Вся Москва сидит на картошке и молчит, — последовал ответ.

Два глухих встретились, один другому:
— Сколько времени?
— Сам дурак.
— Спасибо.

Хозяину ресторана сообщили, что сгорело заведение его главного конкурента.

— По крайней мере хоть один раз у них была горячая пища, — пожал он плечами.

Прислал Андрей АНИСИМОВ.
г. Канаш.

Толковый словарь.

Костюмер — человек, меряющий костюмы.

Колхоз — кол, применяемый в хозяйстве.

Объедки — гости.

Ясень — меня зовут Сеня.

Модель — новогодняя ёлка в доме мод.

Качели — пьяная компания.

Календарь — невропатолог.

Балкон — конские танцы.

Косяк — человек с косой.

Стрижка — жена стрижа.

Ласточка — подводный набор.

Прислала Н. В. В.

Лежит лягушка на морде бегемота и жалуется проплывающему крокодилу: — И до чего же день противный! С утра шёл дождь, а сейчас к телу что-то прилипло тяжёлое.

Плывут на бревне заяц и собака. Вдруг вдалеке показался человек в лодке. Заяц:

— Ура! Дед Мазай!

Собака: — А если это Герасим?!

Прислала Настя ФЁДОРОВА.
г. Чебоксары

— Я смотрю, товарищ солдат, вы слишком умный!

— Кто я?

— Ну не я же!

— Я вас трижды вызывал! Почему не явились?

— Прошу прощения, товарищ прапорщик, я не слышал звонка.

— Должны были явиться и доложить, что не слышали...

Прапорщик подзывает солдата:

— Позови мне этого...

— Кого этого?

— Ну, сам знаешь, кого.

Солдат уходит и вскоре возвращается.

— Этого нету!

— Кого этого?

— Ну кого вы велели позвать...

Прислала ИРИНА и ТАНЯ.

г. Чебоксары.

На газеты "Школьники" и "Школьники постарше" можно подписаться в любом уголке Российской Федерации в отделениях связи (Смотрите почтовый каталог "Подписка-2002" 1-ое полугодие (зелёного цвета), том 1, 110 стр).

Подписная цена в каждой республике и области разная. Например:

Башкортостан - 71 руб. 04 коп.

Карелия - 124 руб. 26 коп.

Коми - 84 руб. 80 коп.

Марий Эл - 72 руб. 00 коп.

Мордовия - 77 руб. 46 коп.

Нижегородская обл. - 88 руб. 58 к.

Самарская обл. - 73 руб. 20 коп.

Саратовская обл. - 73 руб. 92 коп.

До востребования и а/я с получением в почтовом отделении - 67 руб 20 коп)

Газеты будут выходить на 12 страницах формата А3, 24 номера.

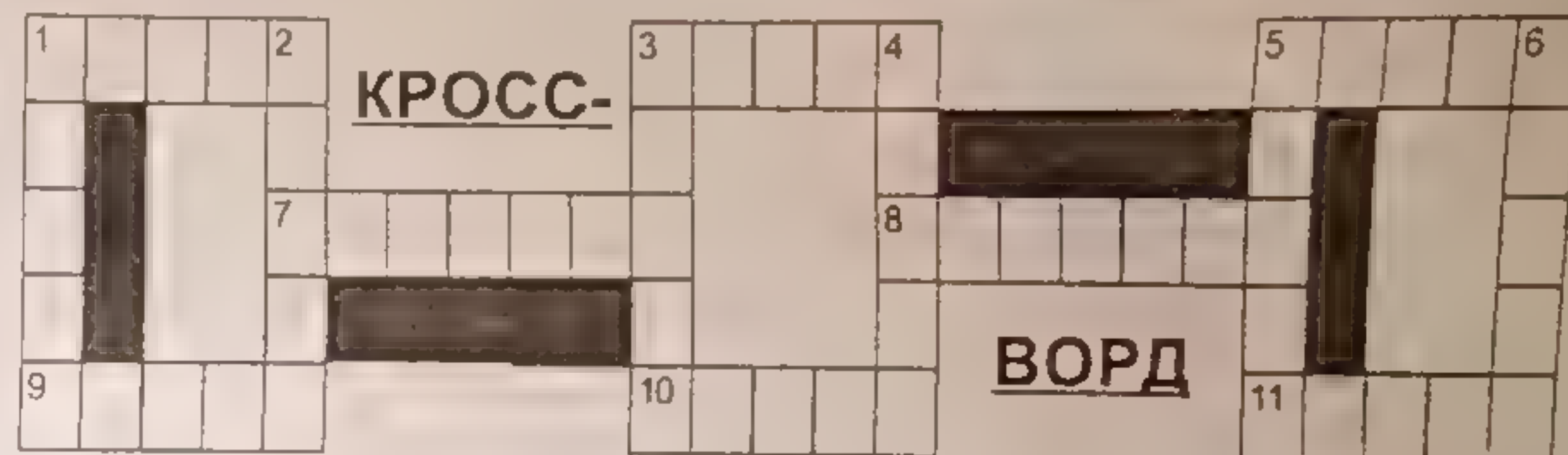
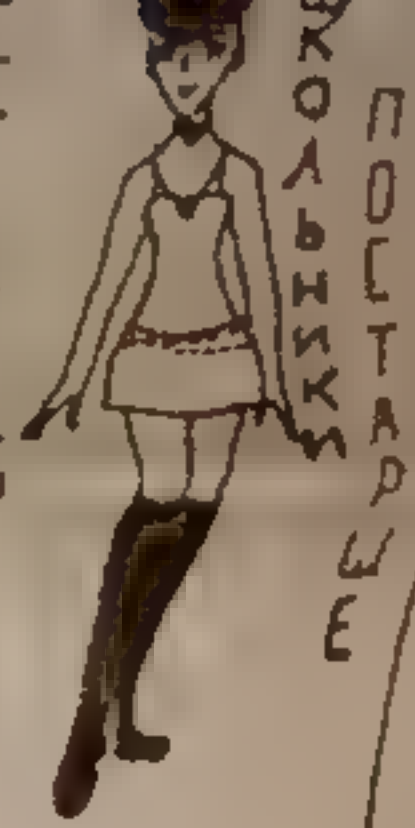
В Чувашии ещё можно подписаться и в киосках "Чуваш-печати" за 64 руб 50 коп в октябре и за 66 руб 00 коп с ноября. Подписные индексы:

Школьники - 54836 Школь-

ники постарше - 43897

Плакат Ани ЛАСТУХИНОЙ.

г.Новочебоксарск



По горизонтали:

1. Холодное кушанье из мелко нарезанных овощей.
3. Кусочек медицинской ваты.
5. Главная, самая крупная артерия.
7. Индийская профессиональная танцовщица.
8. Северная полярная область земного шара: окраины материков Евразии и Северной Америки с прилегающими островами.
9. Самец индейки.
10. У православных и католиков: предмет поклонения — живописное изображение Бога.

11. Отрывистые произвольные звуки, издаваемые при икании.

По вертикали:

1. Детская игра.
2. Растение, содержащее никотин.
3. То же, что и недруги.
4. Стремительное наступательное движение войск.
5. Группа индейских народов, живущих на юго-западе США.
6. Большая круглая площадка посередине цирка, на которой даются представления.

Александр СТРАТОНОВ.

Чувашия, Чебоксарский район, пос. Тренькасы.

ПАСТА ШОКОЛАДНАЯ

0,5 стакана молока (воды), 1,5 столовых ложек какао-порошка, 0,5 стакана сахара, 2 столовые ложки крахмала, ванилин на кончике ножа.

Всё тщательно перемешать и варить на среднем огне до загустения.

Прислала Алёна КУПРИЯНОВА.

г.Йошкар-Ола, ул. Первомайская.

КОФЕЙНОЕ МОРОЖЕНОЕ

Продукты: 4 яйца, 100г сахара, 50г

растворимого кофе, 0,5 стакана воды, 200г сливок, 50г шоколада (шоколад готовый, купленный).



Кофе залить кипятком, яйца растереть с сахаром. Добавить горячий кофе, размешать, охладить. Взбить сливки, замесить с яично-кофейной массой, разложить в порционную посуду, заморозить. Подавая на стол, посыпать натёртым шоколадом.

Прислала Олеся ЯМБАРШЕВА.

Марий Эл, Сернурский район, дер.Шунсола.

СЛОВЕСНЫЙ ХОККЕЙ: ПРАВИЛА ИГРЫ:

1.Игра проходит в 3 периода. 2.Начинают их с центра поля (с чёрной отметки). И всякий раз, после очередного гола, шайба возвращается на середину хоккейной коробки. 3.Читая определения, с помощью карандаша прокладываете путь удар за ударом, по горизонтали или диагонали. Главное условие: никакое слово не должно "ломаться", то есть внезапно менять своё направление. Правда есть одно исключение: слова могут ломаться при "ударе о борт", то есть только около края хоккейной коробки, или при ударе о ворота. 4.Последняя буква одного слова служит первой буквой для другого. 5.Гол засчитывается, если шайба оказалась прямо в воротах. 6.Если слово кончается на "ь" знак или на "ы", следующее слово начинайте с предпоследней буквы. 7.Игра может проходить и за воротами. 8.Разрешается замена букв "й" на "и" и наоборот.



"Школьники постарше" №40 (112); 23 октября - 6 ноября 2001 г.

ЯЗЫК МОЙ - ДРУГ МОЙ

«СЕРГЕЙ МАКАРОВ» и

СЛОВЕСНЫЙ ФУТБОЛ

Переведите слова на не-

1-й тайм:

1. Голова.
2. Ленивый.
3. Длинный.
4. Зелёный.
5. Милый, симпатичный.
6. Мёртвый.
7. Торт.
8. Земля.
9. Яйцо.
10. Я.
11. Шляпа.
12. Монета.
13. Сова.
14. Один.
15. Шарф.
16. Страна.
17. Ты.
18. Часы.

2-й тайм:

1. Ребёнок.
2. Дата, число.
3. Быть должным.
4. Новый.
5. НЛО

МАКАРОВ

СЕРГЕЙ

Q J S R D L E G N E H C S A T R Q S N Y
X B M F E J S G B Q F J H S X B J E E H
F V X Y I X E Y S M V X I Y S M U Y S R
S J R J N R X T M J X R Z J F Z F J S Q
M B Y I D M Q S R Z U H X P A Z O Z Ü J
X R O C E J G B Y X O M Y O Z U M Y N M Y
T U H N M V Z S R T O T K Z Q L F J U K J
Y T X J T S R J X T J I A X Q T M Y E
B S M F Y A Z Q Y E M Z Y N N M A Y R Z Y
K Y Q Z V J G X F N Ü R G S Z D Z F X U H
I J M R M X A J H N M Y N C J J V B J D
X R S X V Y X N X Z Q X I X H Q S X N Y
H X B J Q X S J S E U L E X J A B A J B
J B Z A Y G X E Y R X S Y F R Y L X Y Q
R S J R F L E Q F B V J Q S J Q G R V S

ПАВЕЛУШКИН

6. Дядя.
7. Турист.
8. Карманные деньги.
9. Твой.
10. Не
11. Башня.
12. Понедельник.
13. Гусь.
14. Озеро.
15. Одиннадцать.
16. Фабрика.

Сергей МАКАРОВ и Женя ГЕРАСИН.
Чувашия, Алатырский район, с. Мирёнки

ДРУЗЬЯ ПО ПЕРЕПИСКЕ

Привет всем девчонкам 16-18 лет. Меня зовут Алексей, мне 17 лет, карие глаза. Люблю ходить на дискотеки, слушать музыку и читать письма. Любимые группы: HI-FI, РУКИ ВВЕРХ, PANTERA. Отвечу всем. Можно фото. 429330, Чувашия, Янтиковский р-н, дер. Иваново, ул. Молодёжная, 3, Алексею.

Привет, девчонки! Пишет к вам Володя, мне 20 лет, по 3/3 Дева, рост 177 см, глаза карие, волосы чёрные, спортивного телосложения, после армии. В/п не имею, с ч/ю. Сейчас я работаю, в свободное время люблю слушать музыку, играть в шахматы, ходить на дискотеки. Пишите все, девчонки, которым от 18 до 22 лет. Желательно фото, при необходимости верну. Пишите!!! Жду!!! 429445, Чувашия, Козловский р-н, п/о Салдыбаево, дер. Токташево, 20, Павлову Владимиру.

Hello, девчонки! Мы хотели бы познакомиться с девчонками 14-16 лет. Алёша — 15 лет, глаза карие, рост 170 см. Костя — 15 лет, блондин, рост 166 см. Оба без в/п. Любим тусоваться в веселых компаниях. Слушать музыку в стиле ХИП-ХОП и в стиле медленных танцев. Пишите, если можно, фото, вернём при необходимости. 429310, Чувашия, Канашский р-н, дер. Калиновка, Алёше и Косте.

Привет всей молодёжи планеты Земля! Пишет вам симпатичная девчонка с ч/ю без в/п. Я хотела бы переписываться с...



Для тех, кто любит чувашский язык

ИЗ ШКОЛЬНЫХ СОЧИНЕНИЙ
Они услышали про ревизора и сделали немую сцену.
Описания разных природ занимают большое место в романе.
Отец ваш жаловал вам шубу и лошадь со своего плеча

к е ё к а й а к р а н я т л а р е с т о р а н
н м р е а к х н к с ё а в о а а у а к о т е
и ш х и м в а а а м л а н к д л к н и а а к
п е д о п е л е р м ё с а н о а а у р н о ё к
п ш й н т е с е м р с а п у к н о у к с н а в
ё а й а м у н щ а а э ш а ё а о с у н е р р у
ч р р ч н у у е к с ш р ш а и л а й а х к н
л е х н м т л к р у ё р н ш т с к й н а ё т
а н а у а ё а к я р с а е а а м а а ч л а т ё
к н б м л р н н а л и н ш м т у х н а н а м н
а р а м м а р о л ч л к а а а р к у а й е с е
в а ё ё ч а н а д ё л н н т ш а н а р с р м
а а ш а в а р с л а м р х ё т н а е о а а р р
к х р а а ч л е а у и ё ё к а а а р ч л а с е
ё р и к а х а е т х л ё к к ё с е л л а н у к

Словесный хоккей «Упа» (Медведь) и «Кашкар» (Волк)

Переведите слова на чувашский язык

- 1-й период:
1. Клей.
2. Веник.
3. Серебро.
4. Сиденье.
5. Перхоть.
6. Утенок.
7. Тетя.
8. Медленно.
9. Много.
10. Как тебя зовут?
15. Хорошо.
- 2-й период:
1. Гнилой.
2. Гармонь.
3. Восьмой.
4. Поливать.
5. Ряд.
6. Капля.
7. Дворец бракосочетания.
8. Сосать.



БЕЛМӘГӘННЕ
СОРАУНЫ
ОЯТЫ ЮК

Айсылу
АБДУЛЛИНА.
Татарстан,
г. Набережные
Челны.

СЛОВЕСНЫЙ ФУТБОЛ «ADIDAS» and «NIKE»

Переведите слова на английский язык.

1-й тайм:

1. Псевдоним.
2. Таять.
3. Треугольник.
4. Экономика.
5. Аист.
6. Кухня.
7. Племянник.
8. Благополучие.
9. Вход, допущение.
10. Азот.
11. Крапива.
12. Исключать.
13. Возвеличивать.
14. Рассказ.
15. Есть.
16. Аромат.

Y E E V E N E L I S H A L W O L L E Y O R A N M E L T B B I
L G A R N M R C E A D N N U O E L A P A N A Y D E R T R N E
G E R K P N A A N T I I D O S R D O S T N N R T I Y P A A B
O A B E G M Z E B A S A F O E R R A S A O T Y A C H T E E E
A C R N N S I R T P R I O N E O G Y A D H G N Y R R R I L L
T O O G E L C A E S B G E T H I N O U B O G T N A E E T K B
R A E P I C E R E E L T A E K O O E E L L R C C D L B R E O
L A I O N E U L X S O E Y R B R S G O E A I T E N U A R E W
R E M I A R T P C R Y P P A F P U O A C H O Y A S N P I O E
D E M E E N O I S S I M D A Z A L O R E Y A S X I R P C
A H C N A R I N E L Y U E Y P T B N E A A L E G K S N I
I F L P I E E T T S E N W O G I T E C O H E I O N M I A T N
H D L M K B K I R W A E J L M N L H L M I S E N D E D G U E
O I A E S E G N I O G L L K T T I X C I G S O A N H L A D L
W N N O W E A G U D G R S N T S G K P C M I O T I L A A G A
T T N N R E O C E N A E D E D G A R L S S I T S K R F O B T
H I S T E O N A I I O G N E C L A T T E A T N A B I M L L O
G E R K I N A P B T I I D O M R D O O T N U E A P Y P A A B
O A B I G M Z E E N S A F O E P R A S S N T U I T S X E E B
A C E N N S I R T N E H C T I K H A S I S P M Y R E R I N C

Виктория ВОЛЬСКАЯ. г. Йошкар-Ола

ADIDAS

NIKE

б н а л е л с ө т т т а р и ч
и ы ч к а у е а э ө а т л ы к
к и б ь а ы г р к р ы в ы л к а
к а б а к ж и и и е а ы ы ы т я
р е в э м з э т а ш у к ш л ш э
а п б т х у ы и в ы к я л к
п ч ы с к у б е к у э а ы ы а ы
с ы ө ы н а д ы а м м т з к л р
о н а м ш а л к р ш ы и а н э я
к з к а р а р о а г р и ч ы я
п ь к ы з а м ы к м ы э ы м р

Словесный футбол ИШЕК һәм ТИШЕК

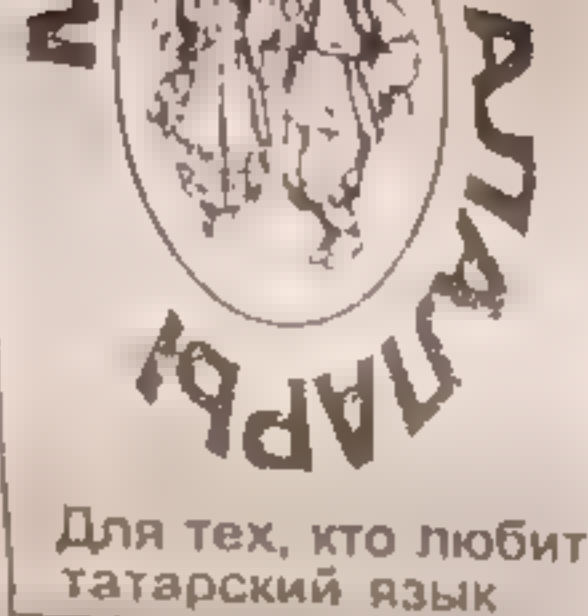
Переведите слова на татарский язык

- 1-й тайм:
1. Колос.
2. Корь.
3. Уго.
4. Пена.
5. Вар.
6. Раб.
7. Лесоруб.
8. Скарин.
9. Милляр.
13. Болезнь.
14. Пища.
15. Девочка.
16. Авторитетный.
17. Рубанок.
- 2-й тайм:
1. Бязь.
2. Кладбище.
3. Узко.
4. Взятка.
5. Тыл.
6. Ларь.
7. Морковь.
8. Ряд.
9. Крест.
10. Часто.
11. Снег.
12. Сабля.
13. Очердь.
14. Курица.
15. Снег.
16. Правдивый.
17. Холод.
18. Тыква.
19. Веселый.
20. Навоз.
21. Молоко.
22. Цветной.
23. Змея.
24. Почему.

1. Пена.
5. Вор.
6. Раб.
7. Лесоруб
(старин-
ное).
8. Экземпляр.
9. Богатырь.
10. Горн.
11. Заклина-
ние.
12. Печь.
- 2-й тайм:
1. Бязь.
2. Кладбище.
3. Узко.
4. Взятка.
5. Тыл.
6. Ларь.
7. Морковь.
8. Ряд.
9. Крест.
10. Часто.
11. Озорной.

18. Тыква.
19. Веселый.
20. Навоз.
21. Молоко.
22. Цветной.
23. Змея.
24. Почему

Айсылу
АБДУЛЛИНА.
Татарстан,
г. Набережные
Челны.



БЕЛМӘГӘННЕ
СОРАУНЫ
ОЯТЫ ЮК

«Кашкәр» (Волк)

Переведите слова на чувашский язык

- 1-й период:
1. Клей.
2. Веник.
3. Серебро.
4. Сиденье.
5. Перхоть.
6. Утенок.
7. Тетя.
8. Медленно.
9. Много.
10. Как тебя зо-
вут?
11. Осина.
12. Сурок.
13. В ресторане.
14. Не смейся.
15. Хорошо.
2-й период:
1. Гнилой.
2. Гармонь.
3. Восьмой.
4. Поливать.
5. Ряд.
6. Капля.
7. Дворец брако-
сочетания.
8. Сосать.
9. Мой.
10. Февраль.
11. Кожаные сапо-
ги.
12. Согревать.

- 3-й период:
1. Нет.
2. Уголь.
3. Перо, ручка.
4. Заяц.
5. Четверть.
6. Кисель.
7. Ландыш.
8. Мышонок.
9. Далеко.
10. Сторона.
11. Мариец.
12. Иволга.
13. Жевать.
14. Ящик.
15. ЭТОТ.
16. Шаг.
17. Баня.
18. Низ.
г. Чебоксары.



Для тех, кто
любит чуваш-
ский язык

Алеша МИНКЕВИЧ.

Жду!!! 429445, Чувашия, Козловский р-н,
п/о Салдыбаево, дер. Токташево, 20,
Павлову Владимиру.

Hello, девчонки! Мы хотели бы познако-
миться с девчонками 14-16 лет. Алеша —
15 лет, глаза карие, рост 170 см. Костя —
15 лет, блондин, рост 166 см. Оба без в/п.
Любим тусоваться в веселых компаниях.
Слушать музыку в стиле ХИП-ХОП и в сти-
ле медленных танцев. Пишите, если мож-
но, фото, вернем при необходимости
429310, Чувашия, Канашский р-н, дер.
Калиновка, Алёше и Косте.

Привет всей молодёжи планеты Земля.
Пишет вам симпатичная девчонка с ч/ю,
без в/п. Я хотела бы переписываться с
мальчишками и девчонками 12-14 лет.
Вероника — смотрю на мир зелёными гла-
зами, мне 12 лет, 3/3 Водолей, рост 150
см. Кумиры: АЛСУ, ВИРУС, АВАРИЯ. Фото,
при необходимости верну. Пишите
429060, Чувашия, г. Ядрин, ул. Октябрьс-
кая, 72-34, Васильевой Веронике. Лично
в руки. Остальное в письме.

Привет всем девчонкам! Пишет вам
классный пацан. Я бы хотел переписывать-
ся с классными девчонками, которым 15-
17 лет. Меня зовут Женя, мне 17 лет, рост
165 см, глаза карие, по 3/3 Рыбы. Увлека-
юсь футболом, вольной борьбой, тенни-
сом. Люблю слушать музыку в стиле HOUSE,
РУКИ ВВЕРХ, MIXADANCE. Подробности в
письме. Желательно фото, при необходи-
мости верну. Отвечу всем на все 100%.
429040, Чувашия, Красночетайский р-н,
с. Красные Четаи, пер. СХТ, 5-16, Григо-
рьеву Евгению. Просьба писать внятно,
на конкретную фамилию.

Здравствуй, милые девчонки! Пишут
вам два молодых человека из мест лише-
ния свободы, желающие познакомиться с
девчонками, чтобы забыть на какое-то вре-
мя лагерную жизнь. Мы искренне надеем-
ся, что в этом мире есть девчонки, которые
смогут понять нас и уделить чуточку своего
свободного времени и внимания. Сергей
— 19 лет, рост 170 см, глаза тёмно-зелё-
ные, по 3/3 Рыбы, с ч/ю. Дмитрий — 23 года,
рост 187 см, глаза голубые, по 3/3 Скорпи-
он, с ч/ю. Остальные подробности в пись-
ме. Ответим всем. 429900, Чувашия, г. Ци-
вильск, учр. ЮЛ-34/9, 6 отряд, 63 брига-
да, Александрову Сергею; 6 отряд, 62
бригада, Журавченко Дмитрию.

Привет всем пацанам! Пишут вам две
клевые и симпатичные девчонки. Инна —
14 лет, рост 155 см, глаза карие, волосы
русые, без в/п, с ч/ю, по 3/3 Рак. Ирина —
15 лет, рост 175 см, глаза зелёные, воло-
сы русые, без в/п, с ч/ю, по 3/3 Козерог.
Пишите все, кто заинтересовался нашим
письмом, кому 14-17 лет. Можете прислать
свое фото, если надо, вернем. Ответ га-
рантируем на все 100%. 428035, Чувашия,
г. Чебоксары, пр. М. Горького 47-256, Ири-
не и Инне.

Пламенный привет всей молодёжи! Пи-
шет вам симпатичная девчонка по имени
Кристина. О себе: 13 лет, 3/3 Водолей, без
в/п и с ч/ю. Хотела бы переписываться с
парнями и девчонками не младше 12 лет.
Кумиры: РУКИ ВВЕРХ, НАТАЛЬЯ ОРЕЙРО,
АГУБИН, АЛСУ. Остальное в письме. Же-
лательно фото, при необходимости вер-
ну. При быстром ответе вложите чистый
конверт с о/а. Жду ваших писем! 429913,
Чувашия, Цивильский р-н, с. Первое Сте-
паново, ул. Николаева, Ефимовой Крис-
тине.

13 ШКОЛЬНЫХ СОЧИНЕНИЙ

Отец Чацкого умер в детстве.
Охотник незаметно заметил зайца.
Охотник выстрелил мимо, но попал
Папа Карло вырубил Буратино.
Пейзаж — это такое описание природы, ко-

торое отвлекает от повествования
Передо мной картина Платова. Она пада-
ет пушистыми хлопьями
Передо мной сидело невиданное зрелище.
Это невиданное зрелище была Маруся.
Она его просто убьет умом.

Для тех,
кто любит
мордовский язык
Тонавтницят
Тонафнихть

СКАНВОРД

А. Н. и Е. М.
КУМАКШЕВЫ.
Чувашия, Поречный
район, с. Напольное
(Алвеле).

Ду-хота	Мара	Змея	Друг
Гриб			
Жало	Сало		
Сожа-леет			Муха
Отрица-ние не	Чирей	Рубаш-ка	Харак-тер
Покой-ник	Антон-ада		Сила
Ночь	Снег	Волга	
	Ворота	Основа	Гость
Туча	Рассла-чик	Шагунь	

КОСОС БЕРЯНЬСТЭ ЭРИТЬ, ТОСО ВЕЙКЕ- ВЕЙКЕНЕНЬ КИ ПИРИТЬ

Переведите
слова на мордовс-
кий (эрзя) язык

ЦЕНТР КОМПЬЮТЕРНОЙ ГРАМОТНОСТИ

Оператор ЭВМ

1. Базовый уровень
Windows, Word, Excel, Far +
Internet
2. Повышенный уровень
Программы обработки иллюстра-
ций Adobe Photoshop, Corel draw
Начало занятий: 9 ноября.
г. Чебоксары, ул. П. Лумум-
бы, 8-331. Тел. 23-12-81.
Лицензия № А720849 МО ЧР

Ребята, если вы решили прислать свои задания или рисунки, то пишите имя,
фамилию и адрес на каждом листочке. А также нужны полные ответы к голово-
ломкам. Желаем успехов!

ФИЛЛВОРД

а р в ä т Ы ä к
ä т Ы г в и к ä
в Ы д в Ы в у к
б д е н д и р ш
н п р ä в и к ы
ы а н р ä а ж
с р в Ы р ä р а

ФИЛЛВОРД

Переведите слова на марийский
язык. Слово-пароль — название му-
зыкальной группы.

Роса.
Известный.
Изгородь.
Вид, облик.
Костёр.

«Школьники постарше» № 40 (112);
23 октября - 6 ноября 2001 г.

Для тех,
кто любит
марийский
язык

Переведите слова на горнома-
рийский язык. Слово-пароль — фа-
милия певца.

Невеста.
Сёстры.
Посуда.
Мелодия, мотив.

Причина.
Водоросль.
Коромысло.
Толстая верёвка.

о ч а н п ö р ъ е
п а п ш с л к у н
л ү о ү п у м ү д
н м я д у п е о ы
ы л н ы л е ч т р
с ö л р т у л о а

Привет всем девчонкам в мире. Я смот-
рю на мир голубыми глазами. Я бы хотел
переписываться с девчонками 13-16 лет.
Меня зовут Иван, мне 12 лет, по 3/3 Рак.
Иногда хожу на дискотеку. Кумиры: ГУ-
БИН, ВИРУС, РУКИ ВВЕРХ, HI-FI, ДЖЕКИ
ЧАН. Желательно фото, верну. Отвечу
всем на все 100%. Лично в руки. 429534,
Чувашия, Моргаушский р-н, дер. Н. Пан-
клеи, Кириллову Ивану.

Привет! Я - Катя. Пишет вам девчонка,
желающая найти себе друзей по пере-
писке. О себе: мне 15 лет, рост 162 см,
учусь в 11 классе, брюнетка. Люблю пес-
ни групп, как БИ-2, ТАНЦЫ МИНУС,
СПЛИН. Вообще нравятся РОК-музыка.
Склонна к романтизму. Общительна и на-
деюсь на долгую переписку. Парни и дев-
чонки, делитесь своими мыслями и чув-
ствами. 429500, Чувашия, Чебоксарский
р-н, пос. Кугеси, ул. Шоссейная, 2-4, Ка-
терине.

Привет, пацаны! Пишет вам симпатич-
ная девчонка по имени Наталья. Немно-
го о себе: мне 13 лет, длинноволосая брю-
нетка, глаза серо-зелёные, рост 159 см.
Хочу переписываться с пацанами 13-15
лет. Кумиры: ДЕВИД ДУХОВНЫ, ДЖИЛИ-
АН АНДЕРСОН, АЛЕКСЕЙ ЛИЛОВ. Пиши-
те, пацаны, жду письма. 429000, Чуваш-
ия, г. Шумерля, ул. Луговая, 3, Ната-
лья.

Hello! Привет всем, всем, всем. Пишет
вам Ольга. Я хотела бы переписываться
с девчонками и пацанами 14-16 лет. О
себе: мне 14 лет, глаза синие, рост 153
см, волосы светло-коричневые, без в/п,
с ч/ю, по 3/3 Лев. Кумиры: АЛСУ, ТАТУ,
РУКИ ВВЕРХ. Отвечу всем на 100%. Же-
лательно фото (при необходимости вер-
ну. Остальное всё в письме. Пишите, буду
ждать. 429104, Чувашия, Шумерлинский
р-н, п/о Туваны, дер. М-Туваны, ул. Га-
гарина, 2, Харитоновой Ольге. (Лично в
руки).

Привет всем! Пишут вам две весёлые
и жизнерадостные девчонки. Хотели бы
переписываться с девчонками и с паца-
нами 14-16 лет. Людмила — 15 лет, без
в/п и с ч/ю, 3/3 Рак, рост 156 см, шатенка с
зелёными глазами. Кумиры: РУКИ
ВВЕРХ, ТУРБО-МОДА, АЛСУ. Любим хо-
дить на дискотеки. Желательно фото
(при необходимости вернём). Остальное
в письме. Ответим на 100%. Пишите. Бу-
дем ждать. 429504, Чувашия, Чебоксар-
ский р-н, п/о Синьялы, с. Синьялы, ул.
Дубовая, 1-2, Людмиле; ул. И. Ефимо-
ва, 7-2, Ефимовой Татьяне.

ДРУЗЬЯ ПО
ПЕРЕПИСКЕ

(Окончание. Начало письма в прошлом №).

Линда Ли, № 3 (75). Мой тебе совет – забудь Лёшку. Ты, наверное, недооцениваешь Андрея. Как ты пишешь, Леша – бабник, и поэтому неудивительно, что «он часто ревнует». Он привык, что все девчонки от него без ума, лежат в ногах, а ты, наверное, не так уже обращаешь на него внимание, его это бесит. От таких лучше держаться подальше. А Андрей, он простил тебя, это говорит о том, что он и правда оказался самым лучшим человеком. Некаждый простит измену, а Андрей простил. Вывод делай сама.

Альбина, № 3 (75). Время лечит, и я убедилась на собственном опыте. История немного нетакая как у тебя, но смысл тот же. Я любила – он нет. Я всегда думала о нём, это стало как мания какая-то. И что же я сделала? Я стала выискивать недостатки, спрашивала у друзей, как он вёл себя с другими девчонками, как относится к своим родителям и т.д. и т.п. Я написала список его недостатков – он был огромный, а все положительные черты куда-то исчезли. Он вызвал у меня «некоторое отвращение». Это первое, что тебе нужно сделать. Второе, ходи на дискотеки, знакомься, расслабляйся в конце концов (я не про алкоголь). Рано или поздно ты встретишь другого парня. Будь оптимистичнее!

Alisa, № 3 (75). Тебе нужно поговорить с Сашей откровенно. Расскажи, что тебе «неудобно» с его неформалами – друзьями. Если любит – поймёт. Будь посмелее, почему бы не потанцевать на их дискотеке? Другое дело, что ты вообще на дух не переноносишь неформалов. Вы должны с Сашей вместе найти выход.

Vika, № 3 (75). Знаешь, когда я прочитала твоё письмо, я прямо-таки растерялась. Эта история меня потрясла до глубины души, в самое сердце. Действительно, жизнь порой так несправедлива. Я искренне сочувствую тебе, хочу тебе помочь, но не знаю как. Напиши в рубрику «Друзья по переписке» с какой-нибудь особой пометкой (ну, если, конечно, ты захочешь). Я тебе напишу. Не отчаивайся!

С уважением, ВЕСНУШКА.
г.Саранск.

♥ Здравствуй, уважаемая Жанна! Меня зовут SID, мне 16 лет и я тоже бросаю тебе вызов. Хотя и не понимаю, зачем я это делаю. Если я правильно истолковал твоё письмо, бросаю вызов нам, сильному полу, ты пытаешься доказать девчонкам, что не все пацаны сволочи, бабники, лжецы. Что есть ещё на свете благородные рыцари в шлеме и латах, готовые всегда прийти на помощь нуждающимся.

Ты была права. Нам иногда обидно, что нас «не очень любят». А особенно обидно мне. Сама подумай, какой прок писать письмо в газету и объяснять, что не все пацаны «плохиши».

Я все обиды девчонок-«островчан» не принимал так близко к сердцу. Ведь многие жаловались не на «сильный пол», а на отдельных. Многие письма с «Острова невезения?» мне уже давно знакомы, про них мои друзья и подруги, да и я, старшая, с подобны-

А тебя позабыть навсегда.
Я хотела, но я не смогла.
Ведь со мною ты будешь всегда!
Всегда!

Знай, я люблю тебя!

Марий Эл, Суслонгер.

КИСА.

♥ Привет всем читателям! Я решила вам рассказать о своей проблеме. Всё произошло летом. Я и моя подруга познакомились с двумя пацанами. Наши отношения сначала были просто ужасными. Но потом всё резко изменилось, мы стали хорошими друзьями. Я начала замечать, что мне всё больше и больше нравится «А», и вскоре он предложил мне с ним гулять. Прошло около месяца и уже (второй) «М», тоже предложил мне гулять. Между собой они договорились, что если я одного выберу, другой не обидится. Я долго тянула время, потому что мне было жалко оттолкнуть «М». Но через две недели «М» сказал, что оставит меня и найдёт себе другую. Пять месяцев! Было так клёво. Мне никто не нужен был, только «А». Мы часто ссорились по пустякам, но сразу же мирились. Я не могла понять, как он ко мне относится, любит или презирает. А недавно мы поссорились, все из-за каких-то слухов, как он сказал. Мы расстались. И всё! Я жить без него не могу, только о нём и думаю. Я так хочу, чтобы мы сошлись. Ведь я его люблю!

МИЛАЯ КИСКА.

г.Йошкар-Ола

♥ Привет всем! Мне очень одиноко. Все думают, что у меня нет проблем, потому что я всегда веселая. Но они не знают, что у меня на душе. Мне не с кем поделиться своими проблемами. Вы, наверное, подумаете, что у меня нет друзей и подруг. Но это не так, их у меня очень много. Просто я им не могу рассказать о своих проблемах. Поэтому решила написать в рубрику «Остров Невезения?». Я никогда долго не встречаюсь с парнями, самое большее это неделю. Я не знаю, почему так получается. Хочется иметь постоянного друга, которому можно было бы всё рассказать, поделиться секретами, который бы помог и поддержал меня в трудную минуту. Я бы все отдала за того человека. Но таких я не встречала. Много, даже очень много парней ходят за мной, но среди них нет такого парня, который был бы верным другом. Я не понимаю, что за время сейчас, парням от девчонок нужно только одно. Я не знаю, что мне делать, мне надоело быть одной. Есть ли ещё парни, которые действительно уважают девчонок? Девчонки, сейчас почти нет нормальных пацанов! И не надо плакать из-за тех, кто нас недостойн. Надеюсь, кто-нибудь откликнется на моё письмо.

ГЕЛИЯ.

г.Чебоксары.

P.S. Джон №19, всё будет хорошо, но самое главное, не вини себя. Ты здесь ни при чём, поверь мне. Мне бы очень хотелось с тобой познакомиться, если ты не против, то напиши в «Остров Невезения?». Я буду ждать.

донимом «Разбитая душа». Ну скажи, он тебе её разбил? Так что стань внимательнее к себе и к своим чувствам. Всего хорошего, желаю счастья.

«Покинутая», ну что ты отчаиваешься? У тебя всё ещё впереди! Нет! Я понимаю, что ты его любишь. Но старайся занять себя чем-нибудь другим. Старайся не думать об Егоре и не паникуй.

«Мальвина», ты что думаешь, что это одна лишь любовь в твоей жизни? Ну уехал он и что, ты будешь умирать от этого? А может это не любовь? Разберись в себе, но ни в коем случае не думай о том, что он уехал и не вернется.

«Малышка». Любовь – это не поцелуи или секс, а любовь – это дружба, взаимопонимание! Если у тебя такая подруга, то зачем она тебе, а? Она ничего не понимает! А насчёт любви, ты зря. Она придёт, придёт, увидишь.

Желаю всем счастья.

ЖЕЛАЮЩАЯ СЧАСТЬЯ.

г.Чебоксары

♥ Привет всем поклонникам рубрики «Остров Невезения?». Я бы хотела обратиться к девушке из Аликово, которая представилась Вирипеей.

Вирипея, вот ты пишешь, что В. из Б.-В. танет на «мамочек». Мне кажется, что ты слишком поспешила, назвав её таким образом. Ты хоть раз видела её? Наверное, нет. А я с ней уже давно знакома, но, к сожалению, сейчас мы с ней редко видимся. Она все такая же красива и стройна и многим отличается от некоторых девчонок. Хотя ей вроде бы 19 лет, а выглядит всего лишь на 15-16 лет. Я и сама удивляюсь. Так что тут ничего смешного, что она старше. Может быть, тебе не знакома фраза: «В любви все возрасты покорны». А если ты с этим не согласна, можешь посмеяться над собой. Ведь ты пи-

ренек явно не слепой, видел, кого обнимал. В общем: будь поспокойней, рассуждать здраво полезно для здоровья и нервы не портятся. Не помешало бы вам, и поговорить начистоту, выяснить, с чего бы это – ни ответа, ни привета и сразу объятия. Уверена, твой парнишка обыкновенный. Ты не подумала: может... ждёт первого шага с твоей стороны?!

Ещё один советик **Валерии**. Валерия, идеал это конечно прелестно, но не надо так на нём заикливаться и мешаться. Ещё не настал момент, когда бы ты встретила парня, который бы понравился бы тебе с первого раза или со второго или третьего. Оглянись. Кстати, может кто-нибудь уже глядит и верит в тебя, а ты не замечаешь. Светлый и с длинными волосами и не плох по описанию. Очень хорошо, что не жалуешься на одиночество. Но последний абзац просто меня тронул. Страдать и плакать и не спать вовсе необязательно, чтобы доказать свою любовь. Всё нужно в меру. Избыток чувств мешает сну и разрушает нервную систему. Когда всё слагается и станет слишком уж быстрым, будет и неинтересно.

Ещё раз повторюсь: Я не против твоего идеала, в наше время свойственно это занятие: преклонение!

С наилучшими пожеланиями
ЕВА.

г.Новочебоксарск.

♥ Привет всем, кто читает эту рубрику! Мне 14 лет. Меня зовут Лариса. Я бы хотела поделиться своим секретом с вами, так как мне не с кем больше об этом поговорить.

Я очень весёлая и жизнерадостная девчонка, у меня очень много друзей и подруг. Но, как у всех обычных девчонок, у меня есть лучшая подруга. Её зовут Лена, она на год старше меня. Мы с ней очень хорошо ладим, но у неё есть парень, с которым она гуляет. Они очень сильно любят друг друга, лучшей этой пары не сыскать, они понимают друг друга с полуслова. Вечерами мы с Леной выходим гулять на улицу и, конечно же, встречаемся с Игорем (парнем Лены). Игорь очень хороший, красивый, жизнерадостный пацан. Он не пьёт и не курит. В компании, где есть он, не соскучишься. И как-то вышло, что я в него влюбилась, я не могу без него жить. Он относится ко мне, как к сестрёнке. Ведь я младше него на три года. И в один прекрасный вечер, мы с Леной вышли погулять, и встретили компанию парней, среди которых был Игорь. Он был пьян, да к тому же у него в руках была сигарета. Игорь начал издеваться над Леной. Подруга обиделась и убежала домой. Компания пацанов тогда разошлась. А мы с Игорем остались вдвоём. Это был самый лучший случай объясниться ему. Но он не контролировал себя и начал лезть ко мне. А я ничего не могла поделать, ведь я его любила, я только мечтала о том, что мы будем вместе. Ну, конечно, мы поцеловались. И внезап-

репи друг на друга, наши взгляды слились воедино, а сердца стали биться в одном темпе.

Он на год старше меня, очень симпатичный парень, спортивного телосложения. Увлекается вольной борьбой. Как же не влюбиться в такого лапочку?

Вскоре, мы начали гулять. Он признался, что очень сильно меня любит. И я тоже призналась в огромной любви к нему. Мы были очень счастливы.

Шло время, мы по-прежнему учились в одном училище, помогали друг другу в учёбе, гуляли. Мне казалось, что всё серьёзно и я думала, что мы будем вместе всю оставшуюся жизнь. Наступило лето 2000 года. Он, доучившись и получив диплом, уехал работать в Чебоксары – тренером по вольной борьбе. Удачно устроился на работу. А мне осталось учиться ещё один год.

Когда мы в последний раз прощались, нам обоим было очень тяжело. Я рыдала... Он успокаивал и обещал приезжать ко мне. Потом мы стали переписываться.

Но что-то случилось... Он ни разу не приехал. Стал писать всё реже и реже. Письма были очень скучными и короткими. И ни одного слова о том, что он меня любит, скучает... И вскоре совсем перестал писать. Я его очень сильно люблю и не знаю, что мне делать. Я не хочу верить в то, что он меня забыл. Ведь за эти 10 месяцев, что мы были вместе, мы так сблизились, что просто так забыть невозможно. Я знаю, чувствую, что он меня ещё любит. Но не знаю, что его так изменило. Я очень хочу, чтоб он мне хотя бы написал. Славян, я тебя до сих пор очень сильно люблю! Напиши мне, пожалуйста?

Помогите мне? Я не знаю, что мне делать? Я не хочу так дальше жить! Но влюбиться в другого я не могу. Я пытаюсь, но безуспешно.

ЛЯ-ЛЯ.

Татарстан.

♥ Я бы хотела рассказать свою историю, не надеясь на понимание (есть ли оно вообще), просто, душу облегчить. Мне трудно. Все хоть и считают меня легкомысленной, ветренной. А знают ли они, что у меня в душе? Что я пережила? Нет. А всё дело в том. Я была городской девчонкой, а затем стала учиться в деревне с 8 класса. Не думайте, что были проблемы дома, нет. Я, как тогда мне казалось, любила одного парня. Жила им, дышала для него. Он был деревенский, я думала, что, и он будет здесь учиться. Но... ирония судьбы. Впрочем, я не жалела; что осталась здесь учиться.

Прошло два года. Если бы вы знали, что я пережила за это время. Я стала взрослее. Я быстро повзрослела умом и сердцем. Сколько я здесь пережила. Сколько сплетен ходило обо мне. Все хотели меня оклеветать. Да не только хотели, это и делали. Но я никогда не давала повода (как мне кажется). Я столько слёз пролила. У меня были две подруги (они сестры). Они всегда (как мне казалось) понимали меня. Всегда выслушивали. Я бежала к ним, как собачонка, на первый же зов. Я любила их. Они были для меня всем. Сколько унижений я пережила.

Остров Невезения?

...она права. Нам иногда обидно, что нас «не очень любят». А особенно обидно мне. Сама подумай, какой прок писать письмо в газету и объяснять, что не все пацаны «плохиши».

Лично я все обиды девчонкам «островитянок» не принимал так близко к сердцу. Ведь многие жаловались не на весь «сильный пол», а на отдельных людей. Многие письма с «Острова невезения?» мне уже давно знакомы, просто многие мои друзья и подруги, да и я тоже, уже сталкивались с подобными проблемами. И почти все приходили просить совета. Не подумай, что я зазнаюсь. Но сама подумай, я дружу со своей девушкой уже почти 4 года. Мы любим друг друга всем сердцем. А полюбил я её в 11 лет. Многие думают, что в этом возрасте не может быть настоящей любви, но это не так. Далее, я любил её тайно целый год. Меня бросало вдрожь, когда она проходила мимо. Я почти терял сознание (от радости), когда она случайно касалась меня. Ты представляешь, какие это муки видеть, как она общалась с другими пацанами.

Потом я решил (додумался), что всё в этой жизни всего нужно добиваться «кулаками». Я предложил ей дружбу, мне тогда было 12, ей 13. И лишь несколько месяцев назад я узнал, что 1,5 года, как я ей предложил дружбу, она меня не любила. Это меня совсем не шокировало, потому что мы сейчас жить друг без друга не можем.

Теперь она студентка, а я ещё школьник. Видимся мы с ней только раз в месяц или раз в 2 месяца. Но чем дольше ожидание, тем слаще встреча.

Если захочешь переписываться, напиши свой адрес в газету. Ещё раз я бросаю тебе вызов и принимаю твой.

SID.

Чувашия, Яльчикский район.

♥Привет, мои дорогие «Школьники постарше» и рубрика «Остров Невезения?». Я с удовольствием читаю эту газету. И сейчас я хочу вам рассказать вам свою историю. Это случилось летом 2000 года. Мне было 13 лет, а ему 16 лет. Моя подруга Лена подошла ко мне и сказала, что один пацан хочет со мной познакомиться. Она сказала, чтобы я пришла к семи часам в парк. Может она и пошутила, но я пришла. Меня познакомили с Сашей и ещё с одним пацаном. Мне понравился Саша. На следующий день я познакомилась с ними мою подругу Юлю. И мы гуляли весь вечер вчетвером. Это продолжалось неделю, мы любили друг друга. Я была, как в раю. Но что-то случилось, он не пришёл на следующий день. И я узнаю через несколько дней, что у него есть другая. Мне не хотелось жить. Я чуть не покончила с собой. Я не могу без него. Я хочу снова чувствовать его объятия. Помогите мне. Что мне делать?

Эти стихи я посвящаю ему:
Я хотела забыть твои
Волосы, губы, глаза.
Я хотела другого любить.

г.Чебоксары.
P.S. Джон №19, все будет хорошо, но самое главное не вини себя. Ты здесь ни причем, поверь мне. Мне бы очень хотелось с тобой познакомиться, если ты не против, то напиши в «Остров Невезения?» Я буду ждать.

ГЕЛИЯ.

♥Привет, «Остров Невезения?». Я попала в очень трудную ситуацию и не знаю, что мне делать. А случилось следующее. Я влюбилась в парня. Мы с ним встречались, ходили на дискотеки. Все девчонки мне завидовали. Тут приехала моя подруга Алина. Он начал ухаживать за ней. Она очень красивая. Когда она уехала, он опять пришел ко мне. Но я не могу его простить, хотя очень люблю его. И даже плачу по ночам. Что мне делать? Подскажите, пожалуйста.

КСЮША.

Саратовская область, Хвалынский район.

♥Здравствуй, «Остров Невезения?» и все, кто читает «Школьники постарше». Никогда не думала, что когда-нибудь напишу в эту рубрику. Но вдруг у меня тоже появились проблемы.

Как и все остальные, я переписываюсь со своими подругами, но летом они должны приехать. Вот недавно одна из них написала о своём секрете. Моя мама, конечно, видела это письмо. Я её попросила, чтобы она не читала это письмо, но когда я была в школе, она его прочитала. И, конечно, после школы она начала ругаться и кричать. И ещё недавно я завела свой «дневник жизни», но и без этого не обошлось, чтоб она его не прочитала. Я его прятала везде, но все равно она его находила, когда убиралась в комнате. Тогда я стала складывать всё в коробку, но всё равно она и туда лезет. Меня все это взбесило, и я поссорилась со своей мамой. Она вечно роется в моих вещах и в моих собственных делах. Мне подруги давали советы, чтоб я ей сказала, не ройся, но и это не помогло. А ещё недавно она сказала, я буду рвать все мои письма около почтового ящика. Почему-то у некоторых девчонок мамы так мерзко не поступают, как у меня. И поэтому, милые девчонки, помогите мне, пожалуйста. Целую всех. Пока.

Несчастливая «ЛУИЗА ФЕРНАНДО».

мариэль Эл, Приволжский район.

♥Здравствуй! «Разбитая душа!» Ты написала, что ты его «чисто любила». А теперь, что? Ты растерялась. Ну, неужели через несколько месяцев ты не знаешь, что тебе делать. Ты ведь любишь его? Или нет?

Но это не повод, чтоб разрушать ваши с ним отношения. Просто поддерживай дружбу. Ты подписалась по псев-

дешь, что тебя тянет к парням младше на 1-4 года и тебе нравится парень из 7-го класса. Может, ты и себя считаешь «мамочкой»? Подумай над своими и над моими словами и не суди других по себе. Вот тебе один пример. Мне недавно исполнилось 23 года, а моему парню всего лишь 20, недавно вернулся из армии. Я его дождалась, потому что мы очень любим друг друга. А друзья говорят, что мы отличная пара!

Вирипея, не обижайся на мои слова, а просто хорошенько подумай. Пока!

ВИКА, 23 года.

г.Чебоксары.

♥Здравствуй, моя интригующая рубрика «Остров Невезения?».

Вот собралась написать, с целью утешить и посоветовать. Ведь иногда так полезна поддержка со стороны, по себе знаю.

Удивило и просто ошарашило меня письмо Шалуна. Меня вообще очень интересуют люди, отличающиеся от других, какими-то чертами. Парня, как я поняла, вовсе не интересуют девчонки, и он тянется к таким, как он сам. Это нормально, если рассудить здраво. Хотелось бы подметить насчёт того приятеля в деревне. Может, тебя, дружок, к нему и тянет, но не уверена, что это взаимно. Чего только не делает человек, чтоб быть в центре внимания. И высмеять слабее его. Но совсем точно утверждать не могу и не хочу. С Егением уже всё понятно и не злись на него, что тот больше предпочитает противоположный пол и чувства твои к нему ложны. И вообще, как я поняла и подметила, таким как ты нужно или переправляться или оставаться и искать подобного партнёра. В твои-то 15 лет, Шалун, всё ещё может перемениться. Вполне может быть, что просто из других парней, дружок, ты создаёшь идеал - каким сам хотел бы стать, влюбляешься в него. А попробуй сам наедине разобраться в своих чувствах. Сядь в тишине и разбери в голове всё по полкам, вообрази, что ты психолог и какой бы ты совет дал на своём месте. Вообще, неплохо иногда самому найти решение, даже как-то сам удивишься.

Совет Наташе: пожалуйста, неужно убегать от парня, теряться и вообще драться при встречах. Сама же говоришь, что бойкая и весёлая, так что нечего глотать язык при удобном случае. Меня удивила твоя глупая мысль, хоть ты и переубеждалась. Как можно выдать одну девчонку за другую. Па-

...ма с Леной вышли погулять, и встретили компанию парней, среди которых был Игорь. Он был пьян, да к тому же у него в руках была сигарета. Игорь начал издеваться над Леной. Подруга обиделась и убежала домой. Компания пацанов тоже разошлась. А мы с Игорем остались вдвоём. Это был самый лучший случай объяснить ему. Но он не контролировал себя и начал лезть ко мне. А я ничего не могла поделать, ведь я его любила, я только мечтала о том, что мы будем вместе. Ну, конечно, мы поцеловались. И внезапно я опомнилась и убежала домой.

На следующий день я встретила его в школе, и он даже не поздоровался со мной, как будто ничего и не было. А с Леной они через некоторое время помирились. А со мной Игорь до сих пор не разговаривает. Я тайком от всех плачу из-за него. Я хотела даже поговорить с Леной, но не смогла. Я его очень сильно люблю. Посоветуйте, что мне делать?

ЛАРИСА.

Татарстан, Кукморский район.

♥Привет, читатели «Острова Невезения?». Меня зовут Артур, мне 10 лет. Я хочу рассказать свою историю.

У нас в классе есть девчонка, Катя, я её люблю. Я уже 4 года люблю её. Первые два года она отвечала мне да, но потом я перестал ей писать. Но тогда это была детская любовь. Сейчас я учусь в 6 классе и у меня появились сильные чувства к ней, но признаться, я стесняюсь. Только пишу записки. Однажды, я написал ей, чтобы она написала мне, да или нет, она написала уже, нет. Я очень огорчился, чуть не покончил самоубийством. Меня спасли друзья, они говорят, что она меня любит. На день Святого Валентина, я написал ей, чуть ли не настоящее письмо, в котором я написал ей все свои мысли.

Скажите, что мне делать?

АРТУР.

Татарстан, Верхнеуслонский район.

♥Hi! Привет всем девчонкам и пацанам, которые читают замечательную газету «Школьники постарше», а именно рубрику «Остров Невезения?».

Я недавно стала читать эту рубрику, но она мне сразу же очень понравилась. Вот мне интересно парни и девушки пишут о своей жизни, о несчастной любви, о том, как они больно укололись о шипы своей судьбы. Наверное, многие получают советы, что же им делать, как же поступать дальше? И вот я тоже хотела бы написать свою историю о несчастной любви и получить советы. Помогите мне! Я не знаю, что мне делать!

Всё это началось в сентябре 1999 года. Я встретила с замечательным парнем и сразу же влюбилась в него. Да, это была любовь с первого взгляда. Для меня, он был идеалом. Так как я никогда никого так сильно не любила, как полюбила его. Я никогда не забуду нашу первую встречу. Мы смот-

...талась здесь учиться. Прошло два года. Если бы вы знали, что я пережила за это время. Я стала взрослее. Я быстро повзрослела умом и сердцем. Сколько я здесь пережила. Сколько слепотен ходило обо мне. Все хотели меня оклеветать. Да не только хотели, это и делали. Но я никогда не давала повода (как мне кажется). Я столько слёз пролила.

У меня были две подруги (они сестры). Они всегда (как мне казалось) понимали меня. Всегда выслушивали. Я бежала к ним, как собачонка, на первый же зов. Я любила их. Они были для меня всем. Сколько унижений я пережила.

Однажды, моя подруга «М» стала рассказывать об этих подругах такое, что хотелось закрыть уши и глаза, и бежать. Бежать куда-то. Но только бы не слышать этого. Кое-как «М» внушила мне, чтобы я проверила их («Н» и «Л»). Я согласилась, хотя мне было противно об одной этой мысли (о проверке). Я решилась, скрепя сердце, пошла к ним и сказала, что я беременна (в мои-то 15 лет!). Они промолчали, не слышно было упреков. Кое-кто даже прослезился (как я ненавижу эти лживые слёзы!). Я жила после этого всегда в страхе. Я боялась, что потеряю их. Боялась, что они неверные подруги.

Прошёл месяц (где-то так), всё было тихо. Я была счастлива. Рада! Даже разборки сделала этой «М». Я думала, что она оклеветала их.

Я не знаю, что случилось, но в один прекрасный день (хотя был ли он прекрасным), я прихожу в школу, сначала было всё нормально, но потом... Один человек пришёл и спросил, почему я не предохранялась. Второй стал сочувствовать мне, третий поздравлять и так далее.

Тут всё во мне оборвалось. Мне было плохо. А сердце, словно не билось. Слёзы, только слёзы были на глазах. А внутри такая пустота. Но я собралась силами, зарыла слёзы и обиду в себя, далеко, чтобы даже я не чувствовала эту горечь. Я стала смеяться, шутить, язвить. Направо и налево говорить всем, что: «А вы слышали, что я беременна?». Я сегодня только узнала, и что-то в этом роде. Всё уладилось, всё забылось. Жизнь потекла по-своему руслу. Но рана моя не зажила. Мне больно. Пустота осталась. Хотя я сейчас и прохожу мимо них, я хочу их забыть, но... Обида. За что? Что я им сделала? Я ведь даже не ссорилась с ними.

Сейчас я не верю больше никому. У меня нет больше друзей, только знакомые. Я не хочу иметь друзей. Не хочу вернуть «Н» и «Л». Мне не надо больше слёз и переживаний. Я хочу быть счастливой. Я не знаю, есть ли настоящие друзья. Я их никогда не встречала. «Л» и «Н» ждут, что я прибегу к ним. Они верят в это, но, никогда этого не будет.

Пока я не одна. У меня есть любимый человек. Мы вместе уже восемь месяцев.

«Школьники постарше» №40(112); 23 октября - 6 ноября 2001 г.



Наша любовь такая пламенная, всем на зависть. Сначала многие нас хотели рассорить, не получились. Потом клеветали на меня. Мы выдержали. Он любит меня и я его. Я люблю его больше всего на свете. Это непустые слова. Не надо называть это влюбчивостью. Столько я испытала, выдержала из-за него. Столько было разборок, слез, пощечин. Я отвоевала свою любовь. Я люблю его. Я не могу без него, не хочу без него. Есть одна проблема. Эти «Л» и «Н» знают о нем кое-какую тайну (я рассказала им, когда считала их подругами). Эта тайна может убить его.

Но я не боюсь. Я знаю, что они не скажут. Я убью их, если хоть слово услышу об этой тайне. Я ради него готова на всё. Я смогу убить их. Мне нечего терять. Все считают меня мстительной, но разве это так? Я никогда в жизни никому не мстила, но за него убью. Это единственный выход.

КОТЁНОК.

Чувашия.

♥ **Насте №7 (79).** Ты знаешь, когда я прочитала первую твою историю, я сначала подумала, я была уверена, что это я. Меня тоже зовут Настя. Я подумала, что кто-то из моих врагов решил мне сделать больно. Каждое слово, каждое предложение, всё похоже на мой случай. Но у меня нет лучшей подружки. И вместо любимого, со мной поступала так «лучшая» подруга (я так думала). Она была такой искренней, понимающей, но... не судьба!

Знаешь, мне стало обидно, когда я прочитала слова, что в 13-15 лет нет любви (что-то в этом роде). Ты ошибаешься, причём очень. Знаешь историю о Ромео и Джульетте? Что это? Сколько им было лет? Знаю, скажешь «сказка». Ты не права, любви все возрасты покорны. Ты думаешь, что мне самой лет 12, 13? Нет. Мне 15, и в свои годы я очень люблю одного человека. Скоро нам будет год. Я за него и убью, и умру сама. Думаешь, я дура? Наверное. Но и дуры умеют любить. Я никогда не назову своего любимого «увлечением». Настя, все умеют любить.

А ты не расстраивайся, у тебя всё будет впереди. Я тоже когда-то так же печалилась, не верила в любовь (не надо смеяться и называть меня малолеткой). А теперь у меня всё о'кей. Я словно в облаках, я очень счастлива. И никакие беды не сломают меня. Я и тебе желаю того же. Если я обидела тебя - пиши сюда. Я пойму, в чём моя ошибка.

Другая НАСТЯ.

Чувашия.

♥ Как же мне хотелось помочь тебе, я не знала кто ты. Наконец-то нашла.

Моя Надюша, 19 лет №22. Если это ты, та, что потеряла любовь, человека (из-за наркотиков). Та, которая находилась (за компанию с кем-то), знаешь, я тебя нашла. Прочитав твои болезненные воспоминания, мне было так больно. Я очень хотела тебе помочь. Знаю, нелегко отказать тебе. Знаю, нелегко найти в себе силы, чтобы не отдавать себя в руки

А вообще тебе 16 лет и ты уже замужем? Ты подумай, в свои годы ты могла бы наслаждаться жизнью. В общем, я тебя не виню в том, что произошло, но дам один совет: лечись, лечись и ещё раз лечись. У тебя много денег и ты можешь позволить это себе. Дорогая, желаю тебе счастья, здоровья!

Влюблённая Оля-ля, № 46 (70). Найди себе пару и не бегай за каждым парнем, который тебе понравился. А с Геной я тебе посоветую расстаться. Найди свою любовь и тогда действуй.

Тимур, 14-ти лет, № 5 (77). Знаешь, все девчонки правы вы все глупы. Любите, обнимаете, а потом бросаете и говорите: «Я люблю другую, а ты для меня ш...а». Если ты не такой, докажи ей, что это не так, что она не права, что ты её любишь и не бросишь. И не вздумай вешаться, тебе всего-то 14 лет. Ты ещё десять раз найдёшь свою любовь.

Настя К.

г. Йошкар-Ола.

♥ Привет, островитяне, пишу в надежде найти здесь совет. Дело в том, что я безумно влюблён в девушку с прекрасным именем Ирина. Она моя соседка. Но дело вот в чём, я не могу признаться ей в этом. Как только я пытаюсь завести разговор, у меня в голове всё путается. Все мысли улетают ввысь, и я теряюсь, не успев сказать ни одного слова.

Чувствую себя как маленький ребёнок, а это меня очень сильно раздражает. Но ничего не могу с собой поделаться. Помогите, кто может. SOS!!!

РАСТЕРЯННЫЙ.

г. Чебоксары

♥ Здравствуй, газета «Школьники постарше» и «Остров невезения»! Я долго сидела и думала: написать или нет, но вот наконец решилась. Точнее говоря, возникла эта идея, когда я сидела и читала рубрику «Остров Невезения?». Моя проблема заключается в том, что я до сих пор не могу найти постоянного парня. Мне скоро исполнится 19 лет, девственница. Говорят, что девственница не в моде. Я с начала гуляла с пацаном «А» два года, мне помешала сестра, а потом с «М» один год. Короче говоря, у меня друзей много, но не знаю кого выбрать. В 2000 году 1 мая меня даже чуть не забрали замуж, но я убежала. Потому что я с ним не гуляла и даже не знаю, люблю ли я его. Он двоюродный брат моей подруги «Т». Когда я поеду в гости к подруге Т. (двоюродная сестра она мне) он всё время туда приходит, когда узнает, что я приехала. Я знаю, что он меня любит. Правильно ли я поступила? Теперь я гуляю с 17-летним пацаном «А». В последнее время меня тянет к пацанам на 1 - 3 года помладше меня. Я даже влюбилась в 2000 г. в 16-летнего пацана «С», скоро его заберут в армию. Ещё одна проблема в том, что когда ко мне лезут целоваться, я обратно не целую, т.е. отталкиваю. Когда я хочу целоваться, думаю, умею ли я или нет. Но я с одним пацаном целовалась, когда я была выпившая, а когда трезвая,

Подскажите, что мне делать? Может быть я люблю Сергея или это просто детская шалость. Ведь мне всего лишь 15 лет. Кто меня больше всего достоин: Сергей или «Р» (имена изменены). Жду советов. Заранее благодарна.

МИЛАНА.

Марий Эл.

♥ Привет всем. Я вот подумала и решила тоже написать. Нет меня никто не бросил, нет я не влюблена, я просто возмущена пацанами из деревни. Сама я девчонка из города, но, как и многие, езжу в деревню на каникулы. Пацаны, я обращаюсь к вам, почему вы используете девчонок? Почему стоит симпатичной девчонке, которая классно двигается, пойти на дискотеку, как все пацаны начинают подкатывать. Ладно, танцуешь с ними медляк, они провожают домой, потом поцелуй на прощание. А на следующий день знакомства они хотят тебя поиметь, при том не намекают, а прямо об этом говорят, и им абсолютно неважно где, хоть на самом данспоте или на улице, или вообще в туалете. А главное, это было не один раз, и не только со мной, но и с другими девчонками из города. Нет, я не монашка, самой мне 15 лет, и я уже невестница, но не подряд же со всеми. Пацаны, я вами возмущена, у вас что потребность такая или вы хотите потом повытрепаться перед другими пацанами, что девчонка с города «дала» вам.

Пожалуйста, пацаны, откликнитесь и напишите своё мнение. Остались ещё нормальные пацаны или нет? Пацаны, пишите.

ВОЗМУЩЁННАЯ.



Рис. Александры ШУРАВЛЁВОЙ.
Марий Эл г. Волжск

♥ Мальвина, № 7. Во-первых, Мальвина, ведь лагерная любовь не вечна, а во-вторых, с тобой тот человек даже не попрощался! К тому же ты встретишь другого, с кем и свяжешь свою судьбу. Зачем же унывать?

тоже, мне сказал его друг. Мы с ним начали флиртовать друг с другом. Он парнишка весёлый и красивый, за ним без меня много девчонок ухлёстывали. У нас всё было нормально, но летом прошлого года на дискотеке моя лучшая подруга была не в трезвом состоянии. Она кинулась ему на шею и позволяла ему всё. Они провели ночь вместе. Видимо ему понравилась ночь, и он, когда хотел этого, вы поняли да, они были вместе. Я это терпела. Прошло 4 года, как я его знаю и почти год, как он с моей подругой. Ну недавно мы с ним целовались, но мне этого мало, я хочу с ним быть всегда. Я его очень люблю, пыталась покончить жизнь самоубийством, но мне помешал мой друг. Он сказал, что этот парнишка не заслуживает такой жертвы. Он мне посоветовал отомстить. Я так и поступила. Пошла на дискотеку познакомилась с пацаном. И он потряс меня новостью, что давно меня ищет, ему сказали, что я классная девчонка. У нас с ним всё завязалось через неделю.

Потому что он мне понравился. Я после этого вышла гулять во двор. Я была счастлива, что я вышла. Мне сообщили классную новость, я от счастья чуть до неба не прыгала. Мне сказали, об его бывшей девчонке, что они расстались из-за того, что он всегда рассказывал своим друзьям, что любит меня, а не её и это дошло до неё. Он ходил опустив голову в школе, он не мог смотреть мне в глаза. А вела себя так, что как будто мне по фени из-за того, что он не со мной. Наступил День Святого Валентина 14 февраля, он написал мне письмо с надписями любви и извинениями. Ну мне ничего не оставалось делать, я простила его. Вышла вечером гулять с друзьями и вместе с ним, бухнули, а когда он был поддатый, он целовал на моих глазах другую «бабу». Я не показала вида друзьям, что мне плохо. Меня понял только друг, увидев по моим глазам, что я сейчас заплачу. Он отвёл меня, я успокоилась и пошла домой. Больше мы с ним не разговаривали. Я прошу у вас совета, подскажите как мне быть. Я очень люблю его. Помогите, пожалуйста, кому не лень, напишите. Большое спасибо заранее.

NOISY.

г. Чебоксары.

P.S. Romario, если ты читаешь это письмо, к тебе огромная просьба, посоветуй, ведь ты пацан. Ты понятливый и лучше знаешь, как пацаны поступают в таких ситуациях.

♥ Привет всем читателям рубрики «Остров невезения?» Я хочу обратиться к «Н», № 5 (77). Н. Не стоит убиваться, т. к. я сама оказалась почти в подобной ситуации.

У меня была подруга, назовем её Д. Мы были с ней знакомы с самого детства, вместе играли и проводили каникулы в деревне (у нас была одна деревня), во все следующие годы происходило тоже самое.

И вот однажды мы собрались в деревню на каникулы. Она поехала с родителями, а я поехала на автобусе одна. Когда я приехала в деревню, мы с ней поздоровались и я сразу поняла, что тут что-то не то, она как-то стран-

таковые имеются. И еще, милый мой Шалунишка! Обязательно желаю тебе красивой, нежной, пламенной, взаимной ЛЮБВИ. Ведь без этого нам никак не выжить в этом безумном, безумном мире!

Бди, Малыш!!!

С братским уважением BLUE.

Чувашия.

P.S. В принципе, хотелось бы с тобой познакомиться, но так как я из сельской местности, видимо, не судьба. Хотя, мало ли что...

«Вот и год прошёл. Год с того самого дня, когда я признался тебе в любви. В любви непростой. В любви не между парнем и девушкой, а между парнем и парнем. Признался в любви, которую мало кто понимает, которую мало кому дано испытать. Наши полтора месяца по сравнению с прошедшим годом - маленькая капля в бушующем океане. Каких-то полтора месяца перевернули мою жизнь с ног на голову. До сих пор не могу оправиться от этого переворота. А говорят, время лечит! Ха! Времени не под силу заполнить ту пустоту в сердце, где царят снежные бури, метели.

После твоего «прощай», видимо, осколок того самого зеркала Снежной Королевы пронзил моё любящее, полное надежд сердце. Но, несмотря на это, я всё равно чувствую, что где-то далеко-далеко, в глубине души, всё ещё горит огонёк надежды. Но он так слаб..., а ведь я так верил...

Всё ещё любящий BLUE.

♥ Здравствуй, «Школьники постарше» и «Остров невезения?»! В эту рубрику я пишу впервые. Я долго колебалась, но всё-таки решилась вам написать.

Сейчас мне 17 лет. Произошло это 17 декабря 1999 года. За мной бегал один парень, Олег (имя изменено), он мне очень нравился. Но, к моему сожалению, он был женат и имел сына годовалого. Сначала я на это не обращала внимания; он мне говорил такие красивые слова, буквально боготворил меня. Катал на машине, покупал подарки, и даже обещал развестись и жениться на мне. А я была такая наивная! И вот 17 декабря после очередной дискотеки он предлагает мне немного прокатиться. Ну, я согласилась. Потом мы приехали на какую-то квартиру. Он меня уверял, что ему нужно кое-что оттуда забрать. Но лишь мы вошли в эту квартиру, он стал лезть ко мне с поцелуями и хотел близости. Я долго упиралась, но мне было с ним тягаться не под силу. И он взял меня силой. Это было ужасно! Боль и отвращение. Больше ничего. Но самое ужасное это то, что у меня не было крови, хотя это было со мной впервые. После я узнала от мамы, что невинность свою я ещё потеряла в возрасте 6 лет при падении и при дальнейших хирургических вмешательствах.

После этого я Олега не хотела видеть, всячески отговаривалась от встреч, убегала от него. Но он всё-таки поймал меня, на свадьбе у сестры. Вот тогда он мне сказал, что переспал со мной лишь для того, чтобы убедиться, что я девственница. Но он не видел этих доказательств. Он меня унижал и вы-

Как же мне хотелось помочь тебе, но я не знала кто ты. Наконец-то нашла тебя.

Милая моя Надюша, 19 лет №22 (46). Если это ты, та, что потеряла любимого человека (из-за наркотиков). Та, что стала наркоманкой (за компанию с любимым), значит, я тебя нашла. Прости меня за болезненные воспоминания. Но я должна была убедиться. Я очень хочу помочь тебе. Знаю, нелегко отказаться от дряни, нелегко найти в себе силы. Зачем же ты отдала себя в руки судьбе? Попробуй сама, сама чертить свою жизнь. Наденька, ты же сильная! Ты нашла в себе силы написать сюда. И не всё потеряно. Живи, слышишь, живи! Пусть не для кого-то, живи для себя. Подумай о своём любимом, разве он хотел, чтобы ты покончила жизнь так же, как и он? Он хотел, поверь мне, хотел, чтобы ты жила, была счастлива! Сделай это ради него. Пусть будет больно, трудно, но ты сможешь!!! Я очень надеюсь, что ты не натворила никаких глупостей. Дай о себе знать. Напиши ещё раз сюда, расскажи, что сейчас с тобой. Но только не молчи. Я искренне желаю тебе всего самого лучшего. Только держись. Ты должна жить! Наденька, напиши мне. Я очень буду ждать. Напиши! Я всегда пойму и постараюсь тебя понять. Напиши, очень прошу.

НАСТЯ.

P.S. Я живу в городе Новочебоксарск, если ты где-то рядом, мы встретимся.

Привет всем жителям «Острова Невезения?!». Пишу впервые, но боль с которой я хотела бы поделиться, копится давно. Дело в том, что я ходила с одним пацаном два раза, и эти два раза бросала его я. Не так давно я познакомилась с «С» и он предложил мне дружбу, я согласилась. А тот пацан «Р» до сих пор по мне сохнет и всё время говорит, что любит меня (и это знают многие, даже учителя нашей школы). «Р» пристаёт ко всем пацанам, с которыми я общаюсь, после того, как мы с ним расстались, мне предлагали дружбу многие пацаны, но он их отбивал. И эта же история повторяется с «С», «Р» всё время, что-нибудь находит, чтобы поссорить нас. «С» сказал мне, что мы будем вместе, и никакой «Р» не разлучит нас. Я очень рада, ведь я его так люблю. Девчонки, мальчишки, помогите! Помогите мне избавиться от «Р», я хочу быть с «С». Пожалуйста, помогите! Заранее благодарна.

Z.

Марий Эл.

Дорогой "Остров невезения?!". Мы с большим удовольствием читаем все письма, адресованные вам! Мы решили посоветовать. Дорогая Донна, что же ты наделала? Расскажи Косте, что ты больна, а иначе он всю жизнь будет винить себя в том, что сделал.



"Школьники постарше" №40 (112); 23 октября - 6 ноября 2001 г

Время туда приходит, когда узнает, что я приехала. Я знаю, что он меня любит. Правильно ли я поступила? Теперь я гуляю с 17-летним пацаном «А». В последнее время меня тянет к пацанам на 1 - 3 года помладше меня. Я даже влюбилась в 2000 г. в 16-летнего пацана «С», скоро его заберут в армию. Ещё одна проблема в том, что когда ко мне лезут целоваться, я обратно не целую, т.е. отталкиваю. Когда я хочу целоваться, думаю, умею ли я или нет. Но я с одним пацаном целовалась, когда я была выпившая, а когда трезвая, не могу. Этот пацан мне нравился и до сих пор нравится. Но я сама думаю, что я стесняюсь. Что мне делать? Если меня кто-то понял, помогите, напишите свое мнение в рубрику "остров невезения?!". Я буду очень рада. Заранее спасибо тем, у кого хватило терпения прочесть мою историю и тем, кто напишет.

НАТАЛЬЯ ОРЕЙРО.

Чувашия, Марпосадский район.

Привет всем островитянам! Надеюсь, что вы можете мне советом или поделитесь своими мыслями.

Ну вот: мне 15 лет. Я влюбилась в одного парня. Он учится в моём классе. Зовут его Jo. Мы с ним мало общаемся. Но однажды к нам в класс пришла девчонка. Её зовут Ramina. Она строит из себя «крутую»: болтает с пацанами, стала приставать к Jo. Он сидит рядом с её партой. Иногда он спрячет её сумку или что-нибудь такое «выкинет» (как будто заигрывает). Мне кажется, он ей нравится (а может и ему она). Меня она просто бесит, так и охота ей что-нибудь ляпнуть, но язык не поворачивается. Я его люблю, но она мешает. По-моему, он ко мне равнодушен. Иногда я чувствую его взгляд на себе, и когда я на него посмотрю, то он отворачивается (мне кажется, он меня избегает). Но я боюсь ему признаться в своей любви. Помогите мне, кто чем может! Я не знаю, что делать!

Jo, я люблю тебя!

LENNY.

Здравствуй! У меня как и у всех, проблема в любви. Всё это случилось в декабре 2000 года. Я встретила его! Если честно признаться, я ещё никого не любила, просто нравились парни. Я пошла к подружке на день рождения, и там был он. Зовут его Сергей. И на дне рождения он пригласил меня на вальс. Ну, я, конечно же, согласилась. Мы с ним познакомились, ему сейчас 19 лет. Он ещё не был в армии, сейчас он учится. Я его вижу каждую субботу. Мы даже с ним не разговариваем. Просто иногда, случайно. Мне подружки говорят, что он бабник и он бегаёт за каждой юбкой. Ну, я и сама вижу, когда он пьяный, а когда трезвый, то этого не замечаю. Он проходит мимо меня будто мы с ним незнакомы. У него есть друг, зовут его «Р». Он после армии. Один раз после дискотеки он проводил меня домой. Мы с ним всю дорогу говорили о будущем. Он говорил мне как служил в армии. Мне он нравится, но не больше этого. Мне подруга говорит: борись за него, а я не хочу.

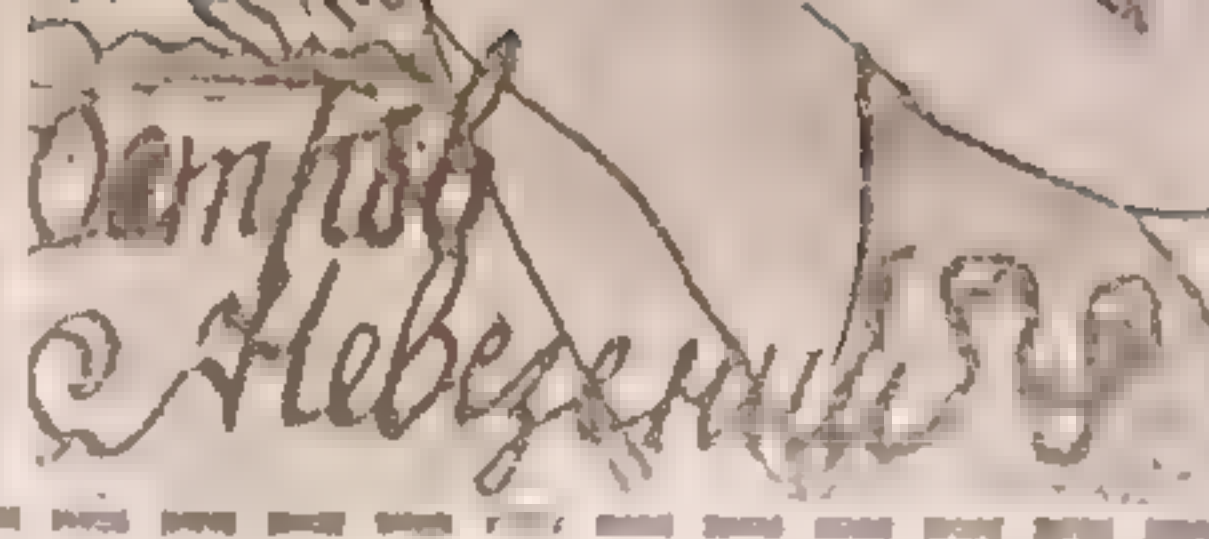


Рис. Александры ШУРАВЛЁВОЙ.
Марий Эл г.Волжск.

Мальвина, № 7. Во-первых, Мальвина, ведь лагерная любовь не вечна, а во-вторых, с тобой тот человек даже не попрощался! К тому же ты встретишь другого, с кем и свяжешь свою судьбу. Зачем же унывать?

Света, № 7. Такое бывает очень редко. Кому-то придётся уйти, а ты крепись и при каждом удобном случае старайся сделать так, чтобы он на тебя больше обращал внимания. Так что, кто знает?

Малышка, № 7. Совсем необязательно то, что у тебя не будет пацана, вот только если ты немножко изменишься и тогда их у тебя будет хоть 1000!!! Только вот постарайся не ссориться из-за пустяка и постарайся быть просто самой собой, а также резко свой имидж не меняй.

АНКЕТА.

Привет всем читателям! Я хочу рассказать вам свою проблему. Мне 16 лет. Учусь я в школе, в 9 классе. В прошлом году в нашу школу приехал один пацан (в 7 классе), его зовут П. Я с первого взгляда влюбилась в него. Все подружки говорили, что он некрасивый, но мне было всё равно. Мы узнали друг о друге от друзей. Тогда мне казалось, что он любит меня, т.к. писал мне «любимые» записки. Но сейчас, после всего, что было, я поняла, что он надо мной издевался. Так как он бабник. Он гулял с другими девчонками, гулял со мной (лишь 1 день), а сейчас гуляет с другой. Теперь ко мне пристаёт В. Я знаю, что В. не такой, как П., он намного добрее и честнее. Я не знаю, что мне делать? Помогите, пожалуйста, всё решить. Я люблю П., но после всего мне хочется умереть. Слава Богу, есть друг В., который мне помогает. В последнюю минуту, мне нравится и П., и В. С В. я дружить не могу, т.к. я хочу быть с П.

Я надеюсь, что вы мне поможет, ведь не только у меня такая проблема. Я верю, день настанет и кто-то ко мне придёт.

И лед в моём сердце растает, Когда кто-то меня позовёт!

Прошу вас помогите, скажите как быть, я надеюсь только на вас, если не будет совета, я покончу с собой.

С надеждой к вам, МАУС.

Марий Эл.

Здравствуй! Меня зовут Noisy, я пишу сюда впервые, в надежде на вашу помощь. Моя история такова. Я переехала жить в другой город. С этого и начались все несчастья. Во дворе, в котором я жила, было хорошо, я быстро освоилась. Но потом я подружилась с мальчиком, который нравился всем поголовно. На первый взгляд он мне не понравился. Но потом я просто влюбилась. Он так мне понравился и я ему

Привет всем читателям рубрики "Остров невезения?!". Я хочу обратиться к «Н», № 5 (77). Н. Не стоит убиваться, т.к. я сама оказалась почти в подобной ситуации.

У меня была подруга, назовём её Д. Мы были с ней знакомы с самого детства, вместе играли и проводили каникулы в деревне (у нас была одна деревня), во все следующие годы происходило тоже самое.

И вот однажды мы собрались в деревню на каникулы. Она поехала с родителями, а я поехала на автобусе одна. Когда я приехала в деревню, мы с ней поздоровались, и я сразу поняла, что тут что-то не то, она как-то странно себя вела, словно избегала. Позже я увидела, как она шла под ручку с другой девчонкой, которая тоже приехала на каникулы, и тут наша дружба с ней распалась.

Эта девчонка (назовём её С.) была младше нас на 2 года. До этого Д. всячески её обзывала, унижала (не прямо ей в лицо), а так говорила мне. Если она (С.) была в компании наших друзей, то Д. говорила мне, что она к ним не подойдёт, т.к. там С. А чтобы с ней не ссориться, я тоже не шла, и так было каждый раз.

Много раз я терпела её обиды, унижения. Д. всегда хотела выделиться из компании, а я была всего на просто «носовым платком». Д. всегда считала себя самой красивой, самой хорошей, самой крутой, а мне постоянно делала замечания по моей внешности: вот у меня лицо красивее, чем у тебя; мои ноги красивее, чем твои и др. Она постоянно смеялась надо мной, мне было больно, но я терпела. Но несмотря ни на что отношения у нас были хорошие: мы звонили друг другу каждый день, приезжали друг к другу в гости, вместе гуляли. А теперь...

Теперь я одна. У меня нет близкой подружки, а так хотелось бы иметь такого человека, которому можно открыть свои секреты, попросить совета, помощи с одноклассниками, они стали меня избегать, отдаляться. Если раньше мы вместе гуляли, ходили на дискотеки, справляли друг у друга дни рождения, то теперь не так. Я поняла, что я стала лишней.

Я прошу, помогите мне, что мне делать? Буду благодарна за любое письмо.

P.S. Из-за всего происходящего я чуть не порезала себе вены (почти порезала), но вовремя остановилась. Мне очень плохо.

СВЕЧКА.

г.Йошкар-Ола.

Шалун! Хочу тебя огорчить, здесь ты вряд ли найдёшь какую-нибудь помощь. Сюда писала Розовый слонёнок, но ей никто не помог! Боюсь, тебя ожидает подобная участь, поскольку обитатели этого острова не знают, что такое однополая любовь. Им неведомо это чувство!

Тем не менее, ты должен помнить: ТЫ НЕ ОДИНОК!!! Не огорчайся, наступит и наше время! Хочу пожелать тебе терпения, причем большого. Не обращай внимания на своих врагов, если

Иногда меня больно. Это было ужасно! Боль и отвращение. Больше ничего. Но самое ужасное это то, что у меня не было крови, хотя это было со мной впервые. После я узнала от мамы, что невинность свою я ещё потеряла в возрасте 6 лет при падении и при дальнейших хирургических вмешательствах.

После этого я Олега не хотела видеть, всячески отговаривалась от встреч, убегала от него. Но он всё-таки поймал меня, на свадьбе у сестры. Вот тогда он мне сказал, что переспал со мной лишь для того, чтобы убедиться, что я девственница. Но он не видел этих доказательств. Он меня унижил и втоптал в грязь, рассказав про это своим друзьям. Теперь они считают меня шлюхой. Но это не так!!!

До сегодняшнего дня я не разговариваю с Олегом и даже хорошо подружилась с его женой. Она очень хорошая девушка и подруга. Но год назад я начала дружить с парнем 18 лет, его зовут Миша. Он очень ласковый, уважающий, понимающий и отзывчивый человек. В один из летних вечеров мы были с ним близки. И вот тогда он спросил меня, чего я боялась: «С кем ты была до меня?». Я ему всё объяснила, и, к моему удивлению, он понял меня и сказал, что это всё пройдёт, и что он меня из-за этого не бросит. Я долго не была уверена полностью в том, что люблю его всем сердцем. Хотя все это время я была счастлива с ним.

10 февраля этого года он, не сказав мне ни слова, ушёл с другой девчонкой. Я поняла, что теряю его. И вот именно в этот момент я осознала насколько сильно я люблю его. Внутри меня что-то оборвалось, сердце «болело», слёзы текли ручьём. Спасибо моим друзьям, что не бросили меня в эту трудную минуту. Никто из его друзей не мог найти оправдания его поступку. А Миша уехал и больше я его не видела.

Все говорят, что он любит меня, а я сама в этом не сомневаюсь. Миша не раз мне говорил, что не переживёт, если я не дождусь его с армии. Ведь у него никого нет: мать с отцом погибли в автокатастрофе. А он был единственным сыном. Обещаний моих не принимал, говорил, что не надо обещать, если не уверена. Также он говорил, что ничего не сможет мне дать, у него нет ни денег, ни квартиры, ни образования (высшего). И мне кажется, что он хотел, чтобы я сама возненавидела его и оттолкнула от себя. Другого оправдания я не нахожу.

Сейчас я весела и жизнерадостна, хотя и не забыла моего Мишу. Я продолжаю его любить, и не теряю надежды, что он всё-таки вернется ко мне. А если нет, то ничего, и не такое переживем.

Спасибо тем, у кого хватило терпения прочесть мою историю.

Буду ждать ваших мнений. Пока!

Всегда ваша АНИЛА.

Чувашия, Шемуршинский район.

P.S.Заранее большое спасибо редакции, за то что опубликовали мое письмо.

Здравствуй! редакция газеты

НЕЗАВИСИМЫЙ ГОРОДСКОЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК
11.01.2001 (спецвыпуск)

№3 (863)

ПЕЧАТА СВОБОДНАЯ

Выходит с 8 декабря 1990 г.

- ОМОН на паперти
- НОВЫЙ ГОД В КРОМЕШНОЙ ТЬМЕ
- ЧЕМ ПОКРЫТЬ ДЕФИЦИТ БЮДЖЕТА?..

МАЧЕХА-ОБЛАСТЬ И СВОИ «НАРОДНЫЕ»

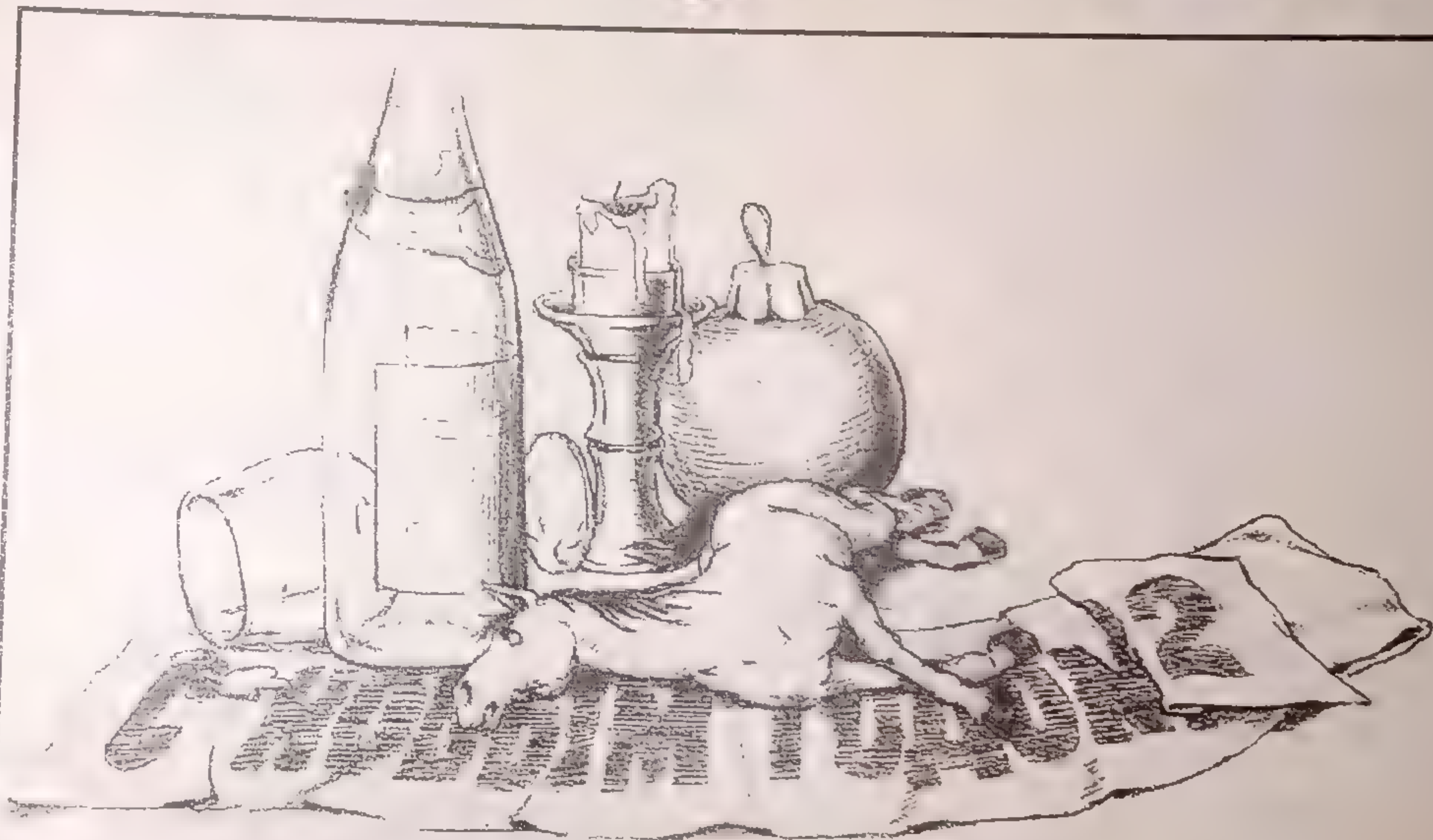
Хоть и приняли депутаты сильно урезанный областной бюджет, это не значит, что они согласны с ним! Депутаты намерены отстаивать свои права на увеличение бюджета в Областной Думе, в областной прокуратуре, в правительстве области. Дефицит бюджета составляет более 200 млн. рублей, и львиная доля из него - деньги, которые идут на дотации коммунальным структурам.

Есть мнение, что вместо этой дотации лучше прибавить зарплату бюджетникам, а затем поднять долю платежей населения за коммунальные услуги, что позволит Балакову участвовать в разных федеральных программах в области благоустройства и строительства жилья. Но пока чаще на заседаниях звучит другая, более опасная для нас всех, мысль - просто поднять долю платежей, а куда пойдут освободившиеся деньги - как-то не очень обсуждается. Больше популярностью пользуются различные политические заявления.

Между тем, люди получили за декабрь квитанции с новыми повышенными цифрами, которые никак не объясняются, да и сама плата за квартиры (180-400 рублей) не кажется оправданной, судя по качеству обслуживания. Поэтому любая идея повышения квартплаты будет воспринята абсолютным большинством балаковцев крайне отрицательно.

ПРАЗДНИК ПРАЗДНИКОВ

День Российской печати - 12 января. Областное министерство печати проводит в областной филармонии праздник, посвященный этому дню. Однако уже известно, что губернатор области в этом мероприятии участия не примет. В этот же день в другом месте будут отмечать День работников прокуратуры, Аяцков будет там.



Все обожрались, все оппились,
Все с Рождества за работу взялись.
Будут успехи! Их - в силах сложить,
Если... ТАКОЕ... смогли пережить!

ДУМАЮТ ЛИ О НАРОДЕ ТЕ, КТО У НАС ВЕРХОВОДИТ?

И. Дмитриева
Репортаж из мэрии

ВОПРОС МЭРУ

ки, поэтому они не могут получать пенсию. «У нас сегодня бомжи рос о пропуске их в у «Саратовгэсстроя» этой базы, а теперь нам предлагают за аренду платить. Но вопрос о бесплатной аренде

Областное министерство печати проводит в областной филармонии праздничный концерт, посвященный этому дню. Однако уже известно, что губернатор области в этом мероприятии участия не примет. В этот же день в другом месте будут отмечать День работников прокуратуры, Аяцков будет там.

ДУМАЮТ ЛИ О НАРОДЕ ТЕ, КТО У НАС ВЕРХОВОДИТ?

ЦВЕТОК ИЗ КАМНЯ, ПЫЛИ И ГРЯЗИ

И Дмитриева
Репортаж из мэрии

Каникулы, затянувшиеся на долгих пятнадцать январских дней, погрузили всех чиновников в спячку. Практически никто ничего не делал, сами коммунальщики уже после 10 января признались: мы только начали работать по настоящему. А до Нового года планерки шли строго по графику, более того - даже 29 декабря, считай, в выходной, проводили планерку вместо той, что должна была быть 31 декабря в понедельник. Правда, она была несколько урезана, так как день все же был предпраздничный. Доклад был всего один, но зато очень интересный - о том, как поработало управление архитектуры в 2001 году. Добавлю еще, что докладчик (главный архитектор В.Н.Шаруев) уходил с трибуны под аплодисменты, чего ни один докладчик не заработал.

Так что же сделало управление? Как сказал архитектор, удовлетворение вызывает тот факт, что долгострой сдвинулся с мертвой точки. Открылся памятник нашему земляку Е.Лебедеву. Открыли мемориальную доску краеведу А.Деревянченко; В.Н.Шаруев честно признал, что открытие было очень скромным. А вот доску на доме Почетного гражданина А.Испеньева открывали торжественно и красиво.

Кроме памятников шло и новое строительство - все

помним, как мы открыли прачечную, - начаты работы на Долгостроях - МСЧ на Саратовском шоссе и Доме ребенка на реке Сазанлей. Но главное событие по мнению архитекторов - начало проектирования моста через судоходный канал. Помню прекрасно проекты, которые показывали специалисты нашим чиновникам на узком совещании, на них был нарисован красавец-мост с улицы 30 лет Победы до улицы Бр. Захаровых. Новые магазины, реконструкция старых, перекладка фасадов - вот чем характерен год ушедший. Кстати, если кто думает, что украшение фасадов - это просто добрая воля предпринимателей и любовь их к внешним эффектам, то могу сказать - есть постановление губернатора о приведении в порядок фасадов зданий в городских постройках, так что кто еще не начал эту работу, получают предписание и будут вынуждены потратить деньги на внешнюю красоту.

Отвлекаясь от бумаги, главный архитектор от души похвалил руководителя почтамта Л.Юрьева за то, как он привел в порядок все почтовые отделения; а вот сбербанк так и не смог найти средства для ремонта фасадов.

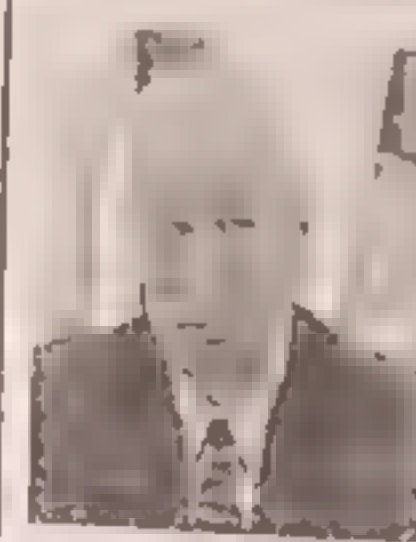
Восстанавливаются памятники истории - усадьба Мальцева, которую последние годы

оппозиция вспоминала со знаком «минус»: мол, зря мы тратим на нее деньги, она теперь уже никого не волнует, а церковь в Малом Перекопном вообще слишком далека от города, чтобы волноваться за нее. Но тихо-мирно оба этих памятника принимают свой первоначальный облик на радость понимающим.

В новом году наши архитекторы мечтают завершить борьбу с уличной торговлей и сделать наш город цивилизованным - то есть торговля будет только в отведенных местах и на прилавках. Хочется пожелать им победы, хотя веры в нее мало.

Вообще тема архитектуры такая большая, что никакой доклад не способен ее даже на малую часть раскрыть. Можно и ругать, и хвалить наших архитекторов, можно предъявлять к ним претензии, так как многое строится и делается «не по уму», но, думается, вина тут обоюдная. Мы как жители и участники процесса не знаем ни своих прав, ни своих обязанностей, они - архитекторы - не способны порой добиться торжества закона в силу своей малочисленности. Поэтому стоит нам, балаковцам, стать «подпоркой» чиновникам в деле украшения, реконструкции и дальнейшего строительства Балакова. Как? Об этом в следующих номерах «СГ».

Все обожрались, все оппились,
Все с Рождества за работу взялись.
Будут успехи! Их - в силах сложить,
Если... ТАКОЕ... смогли пережить!



ВОПРОС МЭРУ

«У нас сегодня бомжи замерзают на улицах, когда же откroют спецприемник (бомжатник) для таких людей, где они могли бы хоть ночью погреться?»
О. Копейкина».

- Его должно финансировать областное министерство труда и соцзащиты, оно и должно открывать. По моим данным, где-то во второй половине января.

«Одна из проблем некоторых пожилых балаковцев - отсутствие пропис-

ки, поэтому они не могут получать пенсию.

А почему не решить вопрос о прописке их в будущем спецприемнике, тем более, что у него уже есть адрес?»
М. Липина».

- Думаю, этот вопрос именно так и будет решен с открытием спецприемника.

«Лыжная база под шлюзами, принадлежащая «Саратовгэсстрою», является очень удобным местом отдыха для горожан. Почему до сих пор с ней не решен вопрос - чья она и кто там будет организовывать прокат лыж?»
О. Волобулин».

- Закончился срок аренды

у «Саратовгэсстрою» этой базы, а теперь нам предлагают за аренду платить. Но вопрос о бесплатной аренде мы решаем, так как самому предприятию не под силу сегодня заниматься спортивными сооружениями, и они просто простаивают.

«Когда убрали коллектор со шлюзового моста, повредили пешеходную дорожку, на которой он лежал. Будет ли сделан на будущий год ремонт этой дорожки, по которой летом ходит очень много горожан?»
Л. Шестаков».

- Весной посмотрим, какие там повреждения и включим в план строительства.



ВОПРОС ЧИНОВНИКУ

«За декабрь не оплатили опекунам деньги. Когда сироты получат свои пособия?»
О. Глуцкая».

- В основном, все получили, долг составил около 200 тыс. рублей, который мы выплатим в январе.

«Планирует ли наша администрация добиваться увеличения бюджета, спущенного нам областью в сильно урезанном виде, или смирилась с контрольной цифрой?»
Т. Тимошенко».

- Планируем и будем добиваться, кроме того, у нас есть возможность заработать больше: в 2001 году контрольные цифры были еще меньше, тем не менее у нас были дополнительно полученные доходы, и в целом год сложился неплохо. Думаю, и в этом году дополнительные доходы будут.

«Как продвигается вопрос создания в Балакове кондоминимумов как примера совместного существования жителей и предпринимателей?»
Н. Ножкин».

- Пока очень медленно, есть трудности с созданием нормативной базы, но в целом

по области мы подошли ближе всех к созданию кондоминимумов. Возможно в 2002 году первый из них будет создан.

«Тендер, проведенный между фирмами, занимающимися перевозкой умерших и их захоронением, так и не закончился. Кто в новом году будет делать эту работу?»
М. Батаков».

- Предварительное решение принято - фирма «Авалон» будет работать в островной части города, а «Ритуал» - в центральной. Посмотрим, что из этого выйдет, так как с «Ритуалом» мы работаем давно, и фирма себя очень хорошо зарекомендовала, а «Авалон» предлагает очень выгодные условия, но опыт работы небольшой. Поэтому выбрать из двух очень сложно.

«Что местные власти предпринимают для того, чтобы снизить цену на электроэнергию для балаковцев?»
Д. Ратушкина».

- Пишем письма; надо сказать, что руководство РАО ЕЭС понимает наши проблемы. Возможно, что мы найдем варианты, как снизить цену, но работа эта не одного дня, и добиться результата очень и очень сложно.

ДАВАЙТЕ ДАРИТЬ ПРАЗДНИКИ!

Ах, эти божественно яркие, незабываемые новогодние дни! Ах, это волшебное Рождество! Наконец-то мы научились его праздновать, чувствовать эту открытость неба, с которого нисходит на нас светлая благодать Рождества Христова...

В Саратове это особенно чувствуется. Город - весь, как рождественская елка, украшен разноцветными огнями. На Театральной площади Деда Морозы и сказочные герои запросто общаются с гуляющими детьми; в храмах рождественские службы; в театрах праздничные представления.

В театре Драмы проходит Губернаторская Ёлка, которая каждый день собирает около тысячи нарядных, счастливых ребятишек со всей области. А дают там «Орех Кракатук» по рождественской сказке Гофмана «Щелкунчик, или Мышиный король». Пьеса (как и музыка) написана знаменитым питерским бардом Юлием Кимом. Она остроумна и легка для восприятия и малышам, и людям постарше.

В цирке, в Опере, в ТЮЗе тоже праздничные феерии с елками и подарками.

Как здорово, что наш «бедный» город не очень далеко от центра губернии и мы можем хоть иногда выезжать из своей «зоны» и дарить детям и себе та...



ЕЛКА СКРЫЛА НЕДОДЕЛКИ

Новогодние и рождественские праздники еще несколько дней будут отмечаться в различных клубах, объединениях, центрах. После встречи Старого Нового года, 14 января, все мероприятия заканчиваются.

В прошедшую пятницу в центре «Семья» прошла новогодняя елка. Здание бывшего детсада, в котором ныне разместился центр «Семья», с виду незаметное, да и внутри по большей части радоваться нечему. Ремонт продвигается вяло. Но в пятницу на почти послевоенную обстановку центра мало кто обращал внимание. Все торопились на новогоднюю елку.

Нарядив лесную красавицу и украсив зал рождественскими центрами как бы скрывая недоделки строительства.

Детвора с родителями пришли задолго до начала представления. Дети с горящими глазами с нетер-

пением ждали начала праздника. Потом они пели песни, водили хороводы, принимали участие в различных играх. Но какой же Новый год без подарков? Деньги на угощение выделили Министерство труда и социального развития Саратовской области и спонсоры. Но настоящим новогодним подарком для центра «Семья» стало бы завершение ремонта здания, который продолжается целый год. Как говорит директор центра «Семья» Екатерина Зачепило, свои обещания и уверения Минтруда, являющийся по сути основным меценатом центра, выполняет. Но хотелось бы, чтобы ремонт закончился поскорее и центр заработал на полную мощь, решая проблемы так называемого класса социально незащищенных семей.

А. Колоколов



МИКСТУРА И КУЛЬТУРА

Новая методика отчетности, пришедшая к нам «сверху», уже дает первые результаты. Напомним, картину социально-экономического жизнеобеспечения городов и муниципальных образований было предложено «показывать» следующим образом: на какую сумму оказываются услуги одному человеку. После того, как «новомодные» отчеты были переданы в область, города и районы губернии распределились по местам: Балаковское муниципальное образование занимает 1-е место - по части здравоохранения на 1 балаковца приходится 594,2 рубля. Для сравнения - ртищевцам, занявшим 2-е место, оказывается медицинских услуг всего на 150 рубликов!

Образовательные услуги балаковцы, жаждущие знаний, получают на 661,1 рублей, но радоваться тут нечему, т.к. из 39-ти возможных мест мы занимаем 20-ое. В области культуры Бала-

XVI ВЕК В ШКОЛЕ

Уважение к историческому прошлому и любовь к истории прививают детям преподаватели средней школы № 21. Инсценированные открытые уроки помогают ребятам лучше усвоить учебный материал. По мнению классного руководителя, яркое впечатление остается надолго, ведь они соперничают, становятся как бы участниками эпохи.

Исторический урок, посвященный XVI веку, включал в себя учебный опрос по эпохе и показ старинных танцев, обычаев и традиций народного быта.

Ребята поставили сценки о главной исторической личности XVI века - Иване Грозном; они высказывали свое отношение к царю и выдвигали предложения: «Я бы не вводил опричнину. Она безнаказанно



торая каждый день собирает около тысячи нарядных, счастливых ребятишек со всей области. А дают там «Орех Кракатук» по рождественской сказке Гофмана «Щелкунчик, или Мышиный король». Пьеса (как и музыка) написана знаменитым питерским бардом Юлием Кимом. Она остроумна и легка для восприятия и малышам, и людям постарше.

В цирке, в Опере, в ТЮЗе тоже праздничные феерии с елками и подарками.

Как здорово, что наш «бедный» город не очень далеко от центра губернии и мы можем хоть иногда выезжать из своей «зоны» и дарить детям и себе такие праздники! И как жаль, что наш город имеет такое непраздничное лицо... Теперь, побывав в Саратове на Рождество, я это точно знаю.

Н.Калюк

Новая методика отчетности, пришедшая к нам «сверху», уже дает первые результаты. Напомним, картину социально-экономического жизнеобеспечения городов и муниципальных образований было предложено «показывать» следующим образом: на какую сумму оказываются услуги одному человеку. После того, как «новомодные» отчеты были переданы в область, города и районы губернии распределились по местам: Балаковское муниципальное образование занимает 1-е место - по части здравоохранения на 1 балаковца приходится 594,2 рубля. Для сравнения - ртищевцам, занявшим 2-е место, оказывается медицинских услуг всего на 150 рубликов!

Образовательные услуги балаковцы, жаждущие знаний, получают на 661,1 рублей, но радоваться тут нечему, т.к. из 39-ти возможных мест мы занимаем 20-ое. В области культуры Балакову, тратящему 49 рублей в год на «окультуривание» одного жителя (35-е место), Энгельсу (36-е место) и Саратову (последнее, 39-е место) утер нос щедрый Балтай (1-е место) и 320 рублей на одного балтайца! В области социальной политики мы на 3-ем месте (16,7 руб.).

дителя, яркое впечатление остается надолго, ведь они соперничают, становятся как бы участниками эпохи.

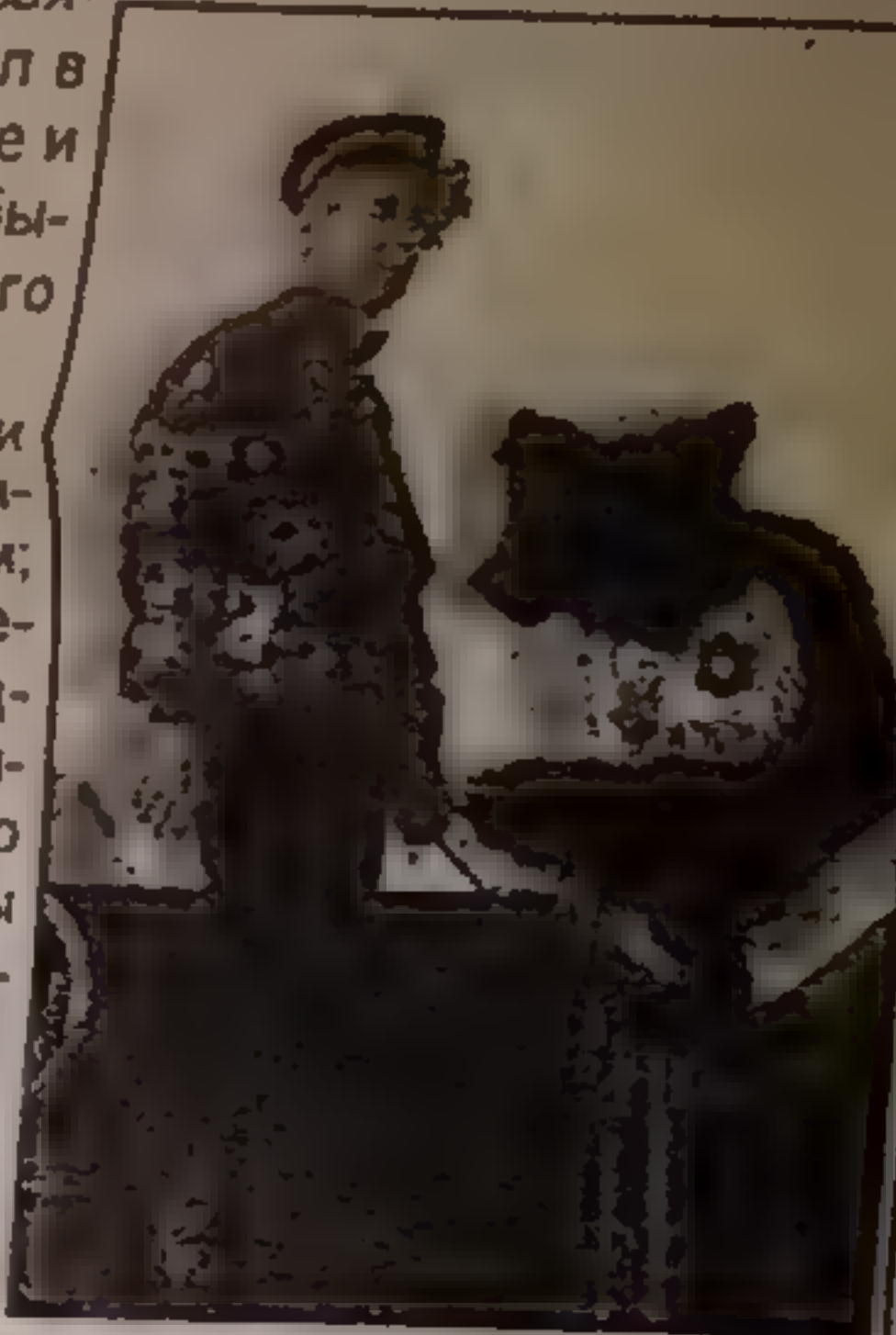
Исторический урок, посвященный XVI веку, включал в себя учебный опрос по эпохе и показ старинных танцев, обычаев и традиций народного быта.

Ребята поставили сценки о главной исторической личности XVI века - Иване Грозном; они высказывали свое отношение к царю и выдвигали предложения: «Я бы не вводил опричнину. Она безнаказанно разоряла население». «Я бы построил больше храмов», - решил Вова из 7 «а» класса.

На уроке ребята указали на социальные пороки исторической эпохи: деспотизм мужей, низкий уровень архитектуры. Разыграли гуляние на торговой площади, где главным развлечением были потехи с медведем.

Многие ребята из 7 «а» класса желают быть в будущем актерами или историками.

С.Плотникова



МИЛИЦЕЙСКИЙ РАЗГОН ПОПРОШАЕК У ЦЕРКВИ

По церковным канонам считается, что подавать нищим, убогим, каликам, которые просят милостыню, - это все равно, что поднести подаяние Богу. Однако жители города уже давно жалуются, что страждущих собирать милостыню возле церкви развелось слишком много. Причем, здесь собираются, как правило, не те, которым очень плохо живется, а, в основном, те, кого прельщают быстро и легко заработанные деньги.

Так, по признанию одного из постоянных церковных попрошайек, Михаила

Михаил соответственно плохо, явно как нищий. Усы и борода его старят, но выдают молодявые глаза.

Еще он рассказал, что живет недалеко от церкви, где-то на Коммунистической в 3-комнатной, правда, счастливыми удобствами, квартире. У него есть жена и двое детей. Младшему сыну 5 лет, а старший учится в одном из начальных классов школы-интерната. Жена и дети также стоят возле

церкви, у них так называемый семейный «подряд». Правда, все вместе они работают только по выходным и в праздничные дни.

Утром 6 января, когда в преддверии большого праздника Рождества Христова, чтобы воздать Богу Божие, уже спозаранку народ заспешил в церковь, многие могли стать случайными свидетелями специального милицейского рейда по разгону лженищих.

Как заметил начальник милиции общественной безопасности Михаил Устатов, рейд проводился по просьбе отца Константина: «Мы от церкви провозжали тех, кто злоупотребляет спирт-



ными напитками. Кроме того, они тащат с собой детей. Мы с батюшкой часто беседовали на эту тему, неоднократно он к нам обращался. Наш контингент мы уже знаем. И тех, кому действительно плохо живется, мы не трогаем».

Одним из первых, конечно же не без препирательств, пришлось удалиться семейству Михаила.

По этому случаю можно вспомнить следующие слова Господа: «Много званых, но мало избранных».

И допропорядочные балаковцы, присутствующие в этот день на утреннем и торжественном Рождественском вечере богослужении со спокойной душой подавали тем, кто действительно в этом нуждается.

М.Смирнова

СНЕГ ТОПИЛИ, СВЕЧИ ЖГЛИ

Практически все блага цивилизации оставили пожилых людей, жителей Дома-интерната для ветеранов войны, под самый Новый год. Как комментирует заместитель директора В.П.Бочкарев, утром 31 декабря в Доме ветеранов было отключено электричество, водоснабжение и, кроме того, в одном из подъездов из-за быстрого таяния снега повредилась кровля.

Новогоднее предпраздничное настроение жителей, естественно, было подпорчено. Еще бы, сразу остаться без воды и света - такого здесь не припоминают со времен войны.

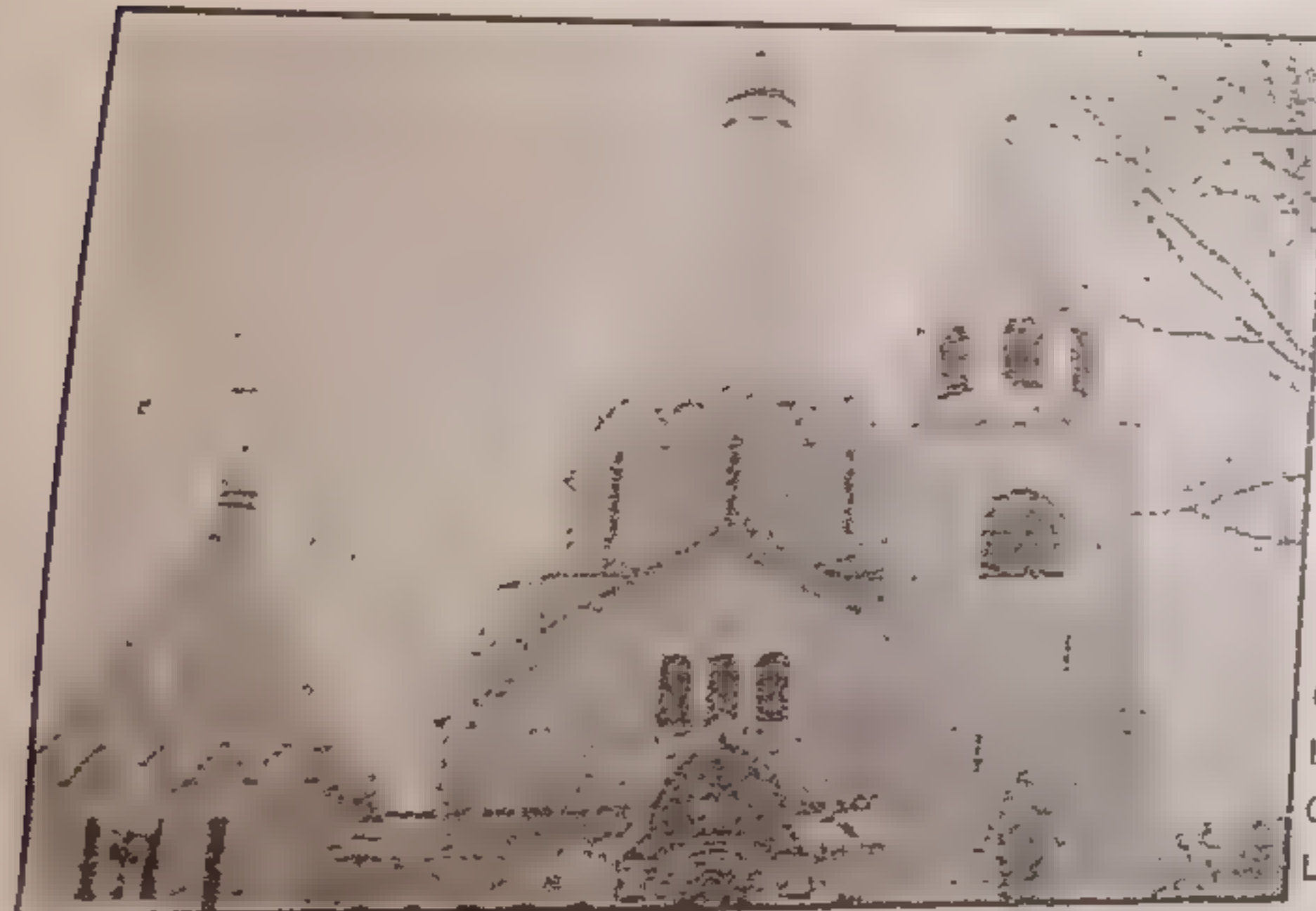
Руководством Дома ветеранов были вызваны оперативные службы «Горсети» и «Водоканала».

По словам В.П.Бочкарева, неполадки были устранены быстро. Лишь с подключением воды работники «Водокана-

ла» немного подзадержались. А что касается течи в подъезде, то она объясняется строительным браком. В свое время ливневый сток был сделан с нарушениями. В эти годы деформация стала увеличиваться, и именно под Новый год случилась авария. «По большому счету, - говорит Владимир Петрович, - я бы назвал эти несчастья законом подлости. Обязательно под праздники что-то случается...»

Но не так страшен черт. Деформацию ливневого стока работники Дома ветеранов в силах исправить самостоятельно. Но пока не позволяет это сделать погода. При низкой температуре битум охлаждается практически моментально. Да и угроза повторной несезонной капели, считает зам. директора, исключена - снега на крыше не осталось. Но явление это тоже временное.

А.Лит



Осипова, он с 9.00 до 11.00 или половины одиннадцатого утра в хороший день собирает до 60 рублей, а так - 30-40 рублей (при том, когда продавец за тридцать стоит до 12 часов в сутки). Одет

ГАЗЕТА В ГАЗЕТЕ

Приколисты всех школ, объединяйтесь!

ШКОЛЬНАЯ

прикольная

№4

Редактор Н. Колесов

СОЧИНЯЕМ

ТВОЗДЬ

ВСЕЙ

СЕМЬЕЙ

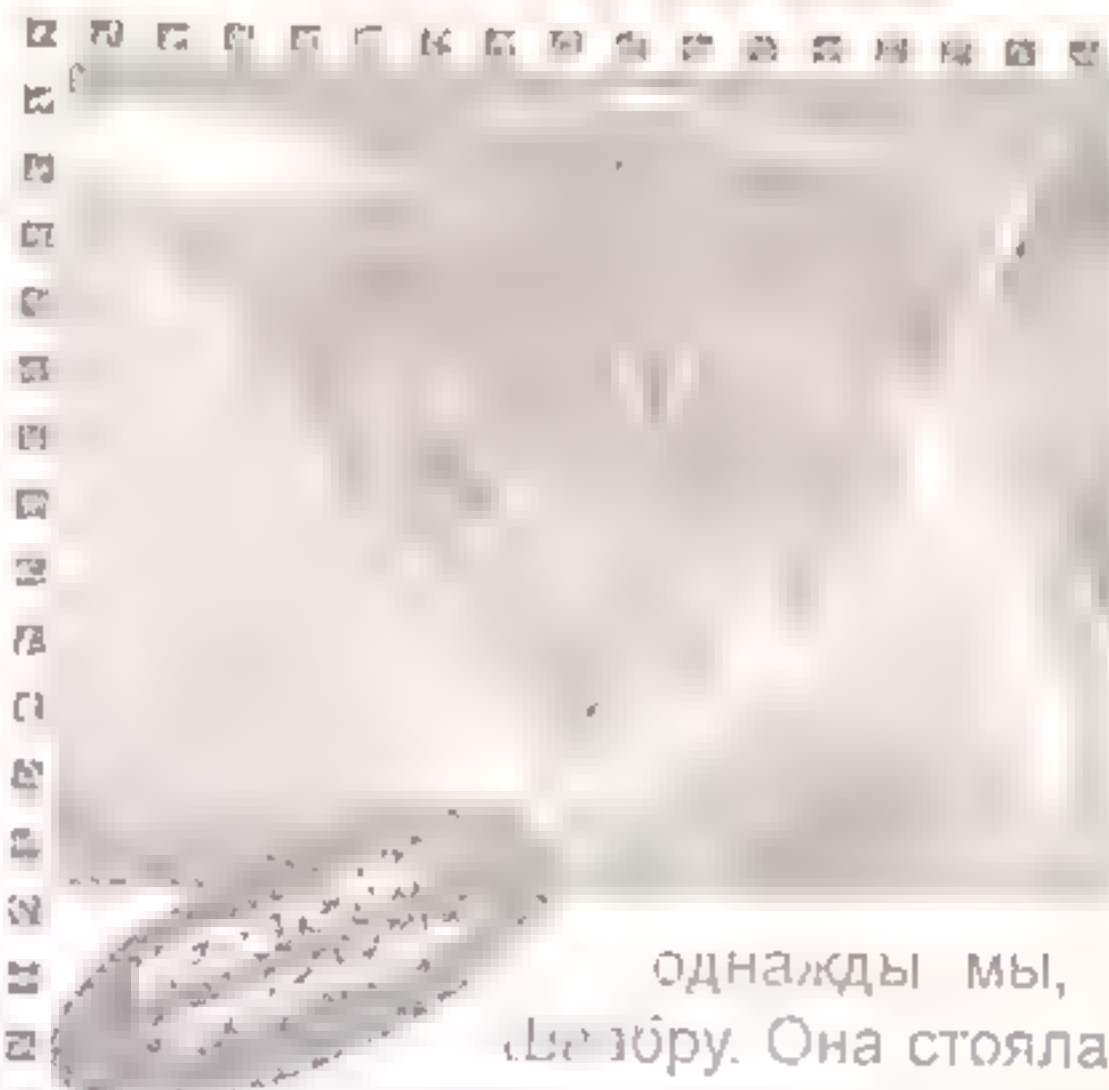
(ЗАПИСКИ РОДИТЕЛЕЙ)

Вечером, как всегда, сын Саша кричит мне: «Ма-ам, помоги мне сделать уроки!», отрывая от домашних дел. Иду, думаю «Что ждет меня на этот раз?» А распределение «по ролям» у нас в семье уже давнее: мама - помощник по русскому, литературе, французскому; старшая сестра Настя, гимназистка, «пособляет», если они не разругались «в пух и прах», по алгебре, геометрии, физике, химии. Папа - старший физвоспитатель. Он приходит поздно и говорит: «Я могу все! Но не могу все сразу!», ужинает, смотрит кино и ложится спать.

Сегодня у нас по программе «Изложение с элементами сочинения». У Сашки в тетрадке уже написан план и наброски сочинения. Пока я знакомлюсь с писаниной, сын уже зевает и пытается прилечь на столе рядом (придя со школы, он бежит на тренировки по дзю-до, а потом у него по программе «легкий бег» - это он «сбрасывает» вес). Чтобы он не заснул прямо за столом, говорю: «Сейчас будем писать».

Мне трудно ему подсказать, как нужно написать, - я ведь не знаю, с чем идет речь в тексте рассказа. По его черновику

я поняла вот что: «Школьница Галя шагает из школы по железнодорожным путям (видимо, она живет на переезде),



ЛЮБОВЬ ЗА 170 РУБ.

Всю жизнь я мечтала о собаке. Но стоило мне только заикнуться как мама начинала «Собака - это прежде всего ответственность и ля-ля-ля». Так что общалась я, в основном, с рыбками. Но однажды мы, когда покупали червячков для наших рыбок, увидели свинку. Она стояла и держалась лапками за прутья клетки. Мы ее купили (свинка умиралась при виде такого зрелища). Эта была славная морская свинка персикового цвета с блестящими глазами. Когда свинья угнездилась у меня под куткой, оказалось, что ей нужно еще и приданное. КЛЕТКА. Мы ограничились маленькой (90 руб.). Не бог весть что, поэтому решили почаще отпускать ее погулять. Потом ей еще нужна ПОИЛКА для воды, МИСОЧКА для корма, ОПИЛКИ для подстилки (8 руб.), ВИТАМИНЫ (20 руб.) и КОРМ. Его можно покупать сухой (20 руб.) а можно не париться и кормить свинью всем подряд: черными сухарями, морковкой, капустой, травой, сеном, яблоками и прочим. Она ест все. Но прежде всего ей нужна любовь. Если я куда-то уезжаю, она очень скучает, а когда прихожу и не здороваюсь с ней, она обижается и даже может отказаться от еды. Свинки, с которыми мало общаются, вообще могут умереть. Прямо как собаки.

ПРОДОЛЖЕНИЕ

БОЛЬШИЕ МЯСОРУБЫ

Говорят: «Как встретишь Новый год, так его и проведешь». Первая гимназия встретила его веселым шоу «Большая мясорубка». Несмотря на кровожадность названия, все прошло очень по-доброму. Главный шеф-повар предлагал конкурсы, его помощница Конфетка раздавала сладости самым смелым, например, слевшим песенку про Новый год или придумавшим самое экзотическое блюдо. Постепенно атмосфера в зале становилась все более раскованной и зрители сами выбегали на сцену, чтобы поучаствовать в том или ином конкурсе.

КУЛЬТ-АТАКА

ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ

Новый год - это всегда чудо, особенно для самых маленьких. Специально для детей работников различных организаций (ТЭЦ, БРТ и т.д.) в ДК прошло новогоднее представление.

Праздник начался волшебной сказкой про то, как ежик искал цветок «Всем-всем хорошо и всем-всем весело», чтобы спасти своего тяжело заболевшего друга медвежонка. Во время просмотра в зале было тихо: мамы и папы отдыхали от повседневных забот, а их чада широко открыв глаза, были просто поглощены приключениями ежика. После сказки все пошло на елку.

Там свирепый колдун перепутал все тропинки, правда, эта пакость ни к чему не привела. Джин, научившийся изображать метель, распутал дорожки, и дед Мороз наконец-то смог прийти к детям. По ходу представления дети водили хороводы, танцевали «Барыню», хлопали в ладошки, топали и соревновались, кто больше скажет слов.



и пытается приложиться на столе рядом (придя со школы, он бежит на тренировки по дзю-до, а потом у него по программе «легкий бег» - это он «сбрасывает» вес). Чтобы он не заснул прямо за столом, говорю: «Сейчас будем писать».

Мне трудно ему подсказать, как нужно написать, - я ведь не знаю, о чем идет речь в тексте рассказа. По его черновику



я поняла вот что: «Школьница Галя шагает из школы по железнодорожным путям (видимо, она живет на переезде), отец-железнодорожник научил ее смотреть на дорогу глазами путеца. Девочка видит все - мелкие трещинки в рельсовом полотне, старые трухлявые шпалы. Как-то раз прямо на путях жевала траву корова - Галя прутиком

ее согнала вниз. Один раз стоял огромный лось - Галины жесты прутиком он не понял и не уходил, тогда она ЗАСУНУЛА ДВА ПАЛЬЦА В РОТ...» - на этом месте я не смогла удержаться и начала от смеха сползать со стула. А сын ничего не понимая, спрашивает: «Мам, ты чо?» Успел я шись, спрашиваю: «Куда она два пальца сунула?» Он невозмутимо отвечает: «Лосю в рот!». Опять смеюсь до упаду и спрашиваю: «Зачем лосю в рот совать пальцы, он же не ест. У него очень развитая челюстная система, может даже у лошади! Она, наверное, сунула пальцы в рот, чтобы спугнуть и напугать его необычно пронзительным звуком? Не вспомни, как было в рассказе?» Сашка смотрит на меня, пытаюсь все это вспомнить и представить, бешено хохоча. На наш хохот пришел отец: «Вы чего тут - уроки учите или ржете?» Мы ему рассказываем, а потом спрашиваем: «Как ты думаешь, куда она два пальца сунула?» У мужчин другие ассоциации. Он сразу вспомнил анекдот про пьяного Деда Мороза, который все время свистом хотел вызвать Снегурочку, совал пальцы в рот и... не свистел. Я все-таки настояла на том, чтобы написать «свистнула», поэтому лось убежал в глухую чащу леса. Уф-ф!

Так это же еще не все! Дальше было продолжение: в этот день, из-за которого, собственно, это сочинение и пишется, Галя совершила подвиг: на путях, прямо между рельсами, «пристроились» играть два малыша (откуда они взялись рядом с глухой чащей леса, на путях - это уже другой вопрос). «Вдруг послышался знакомый звук - тепловозный гудок - сейчас раздавят малышей! Галя рванула к детям. «Только бы успеть, раздавят малышей! Галя рванула к детям. Подбежала, схватила только бы успеть», - стучало в голове. Подбежала, схватила обоих за рубашонки, рванула с ними вниз по откосу, ударила обоим что-то твердое... Очнувшись дома. Рядом, у ее постели, сидела мама малышей. Состав остановился у переезда, где жила Галя. Машинист долго жал руку ее отцу...»

Дальше в плане у Сашки стоял пункт: «Как я отношусь к поступку Гали». Сашка уже никак не относился - он уже спал на столе. Веселое было сочинение с элементами изложения

Родительская Рита

ШКОЛЬНИ

БОЛЬШИЕ МЯСОРУБЫ

Говорят: «Как встретишь Новый год, так его и проведешь». Первая гимназия встретила его веселым шоу «Большая мясорубка». Несмотря на кровожадность названия все прошло по доброму. Главный шеф-повар предлагал конкурсы, его помощники Котлетка раздавала сладости самым смелым, например, спевшим песенку про Новый год или придумавшим самое экзотическое блюдо. Постепенно атмосфера в зале становилась все более раскованной и зрители сами выбегали на сцену, чтобы поучаствовать в том или ином конкурсе.

Гимназисты даже на отдыхе получали знания. Господин Шишка обучил их тому, как делать хорошую рекламу (оказывается, обычный снег можно разрекламировать так, что его будут покупать за огромные деньги). А Сосулька краснотульга показала, как можно из обыкновенных полуфабрикатов сотворить самые вкусные и экстравагантные блюда (полуфабрикатами были сами сидящие в зале, несколько из них после волшебных превращений за кулисами при помощи необычных костюмов стали и правда очень вкусненькими и интересными «блюдами»).

По обыкновению на каждом празднике появляется Сова - символ гимназии. На этот раз было предложено перепеть Сову, то есть спеть лучше неё. И такой человек нашёлся.

Традиционно под конец мероприятия появился Дед Мороз со своей внучкой, после его теплых пожеланий все принялось громко кричать: «Елочка, зажгись!» И, ура! Она загорелась разноцветными огоньками.

А потом началась дискотека. Тут поведение любителей получать знания, разумеется, было неидеальным: сигареты, немного спиртного, выпитого за стенами школы, и самый долгий поцелуй (22 минуты).

Все было ярко и весело, и, несмотря на разные шалости гимназистов, праздник удался, а значит, 2002 год обещает быть удачным.

Соловьева А.

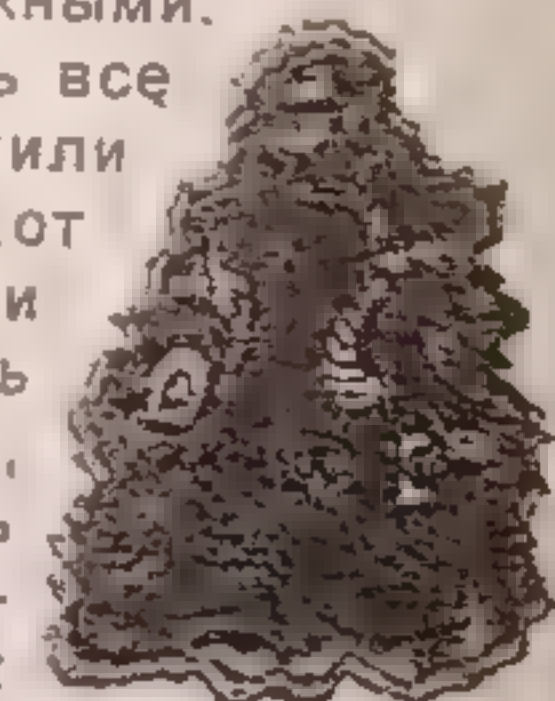


вседневных забот, а их чада широкот открыв глаза, были просто поглощены приключениями ежика. После сказки все пошло на елку.

Там свирепый колдун перепутал все тропинки, правда, эта пакость ни к чему не привела. Джин, научившийся изображать метель, распутал дорожки, и дед Мороз наконец-то смог прийти к детям. По ходу представления дети водили хороводы, танцевали «Барыню», хлопали в ладошки, топали и соревновались, кто выше прыгнет. Все было очень ярко и зажигательно. Тем не менее у многих ребятшек взгляд был незаинтересованный и блуждающий. То ли подустали, то ли ожидание подарков брало верх над остальным, а, может, стали реальнее, практичнее смотреть на земное существование, сказки же для них остались в далеком прошлом. А жаль...

После праздника всем желающим предложили сфотографироваться со сказочными героями, можно было полакомиться в буфете сладостями, пирожными. В этот день все дети получили подарки от Деда Мороза, и можно быть уверенным, что этот день остался в памяти детишек надолго.

Садчикова А.

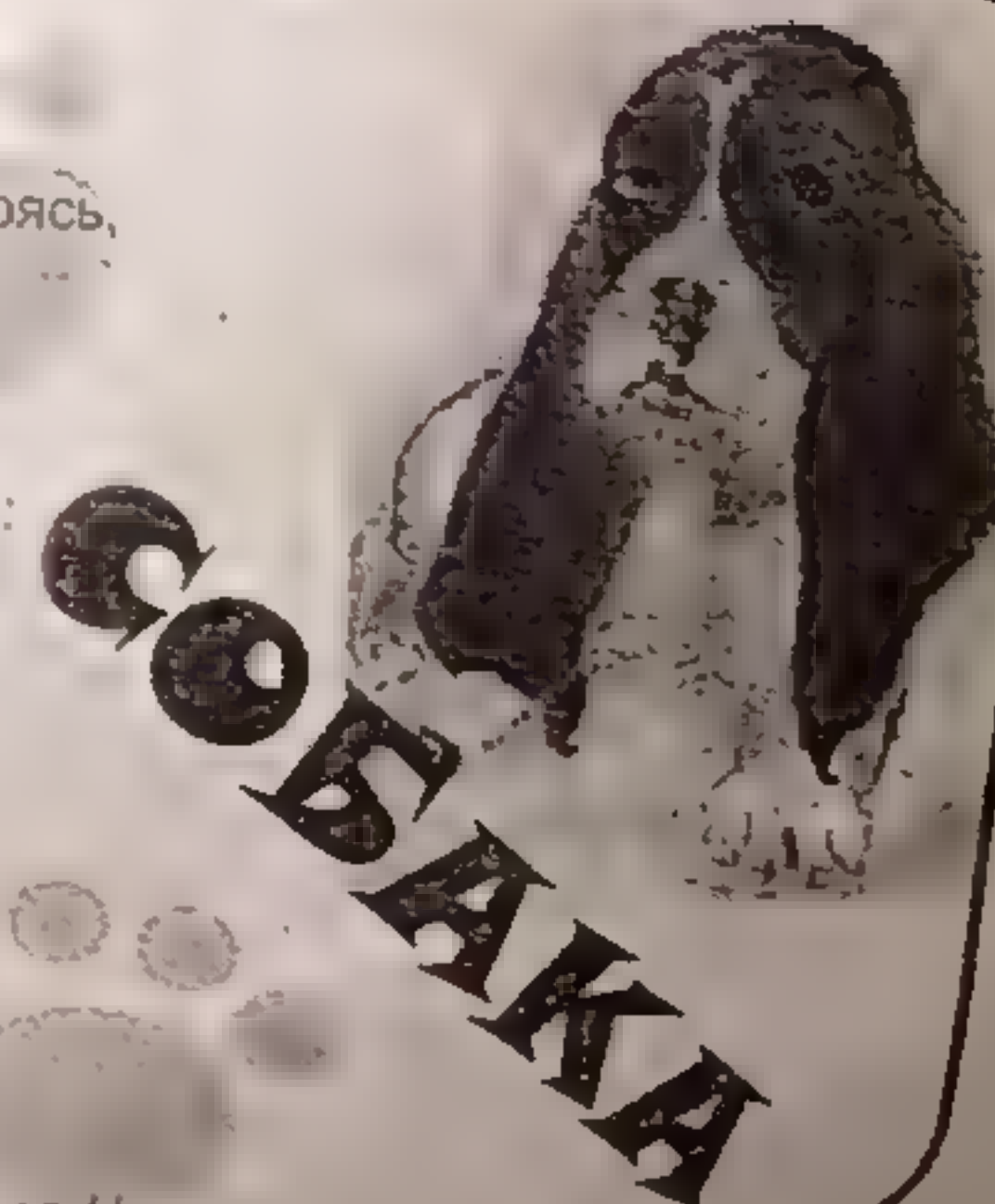


«ПРОБА ПЕРА» - новая рубрика «ШП». Герой сегодняшней рубрики - Настя. Она учится в 8 классе, пишет стихи и обожает животных.

Ты жуткая помесь терьера и колли, живешь у хозяйки не в зале, а в холле, сидишь на веревке и ешь ты отходы, воняешь ты псиной в сырую погоду. Течет потолок над твоею подстилкой. Кричат на тебя и подходят с придиркой. Но помни, собака, что время придет и все переменит судьбы поворот. Пес спал, как обычно, в тот памятный вечер. Хозяйка ушла на какую-то встречу. Везде было тихо, но вдруг в тишине Шаги он услышал как будто извне. Шаги приближались к порогу подходить, и вот чьи-то руки по двери проводят, замочная скважина скрипнула глухо, и вздрогнуло пса наостренное ухо. От двери по полу луч света метнулся, фигура вошла, человек повернулся,

С мешком за спиной огляделся, нахмурился, и дальше прошел в темный зал. А пес потихонечку встал. Вот вор возвращается, пес, ошетинясь, напрягся и сделал огромный прыжок. И сбив человека, назад был отброшен. Предательский шею рванул поводок. Пес кинулся снова, и лопнул ошейник. Свободна собака, в погоню, скорей! Вор в сад уже вылез, а пес затаился. В одной из густых у дорожки теней. Никто не видал, как борьба проходила, но верная псина врага победила. И если сегодня в тот дом вы придете, то сразу поймете - собака в почете. Это случилось под Новый год. И все изменил судьбы поворот.

Каменщикова Н.



2002 -Й - ХОД КОНЕМ!

Ход конем - это три клетки в любую сторону (не по диагонали), а одна - налево или направо. Начиная от буквы с фоном, прочтите крылатую фразу К.Мелихана. Приятного досуга!

P.S. Кони в «сетке» - для красоты.

Ь	В	Ж	Е	О
И	Е	Г	Е	О
А	Т	М	О	И
Т	Л	С	Т	К
Ч	С	В	С	Л
О	В	Е	А	Е

Выражаем сердечную благодарность врачу-ЛОР поликлиники № 5 Калямину Николаю Васильевичу и медсестре Соловей Елене Михайловне за чуткое и внимательное отношение к больным. Желаем крепкого здоровья, счастья в семейной жизни, успехов в работе. **ПОБОЛЬШЕ БЫ ТАКИХ ВРАЧЕЙ!**

Кибицкая Р.Г.

У НАС БЫЛ СВОЙ КАМИКАДЗЕ

25 лет назад в Новосибирске летчик направил свой самолет на жилой дом. Тогда об этом происшествии не написали газеты и не рассказало телевидение...

Комиссия обкома КПСС собралась на секретное совещание 12 октября 1976 года. Повестка дня - обсуждение чрезвычайного происшествия на Новосибирском авиапредприятии. После традиционных гневных и обличительных выступлений в протокол № 20 от 12 октября 1976 года записали работа с личным составом в 116-м лётном отряде явно заформализована, рассчитана на широкие масштабы.

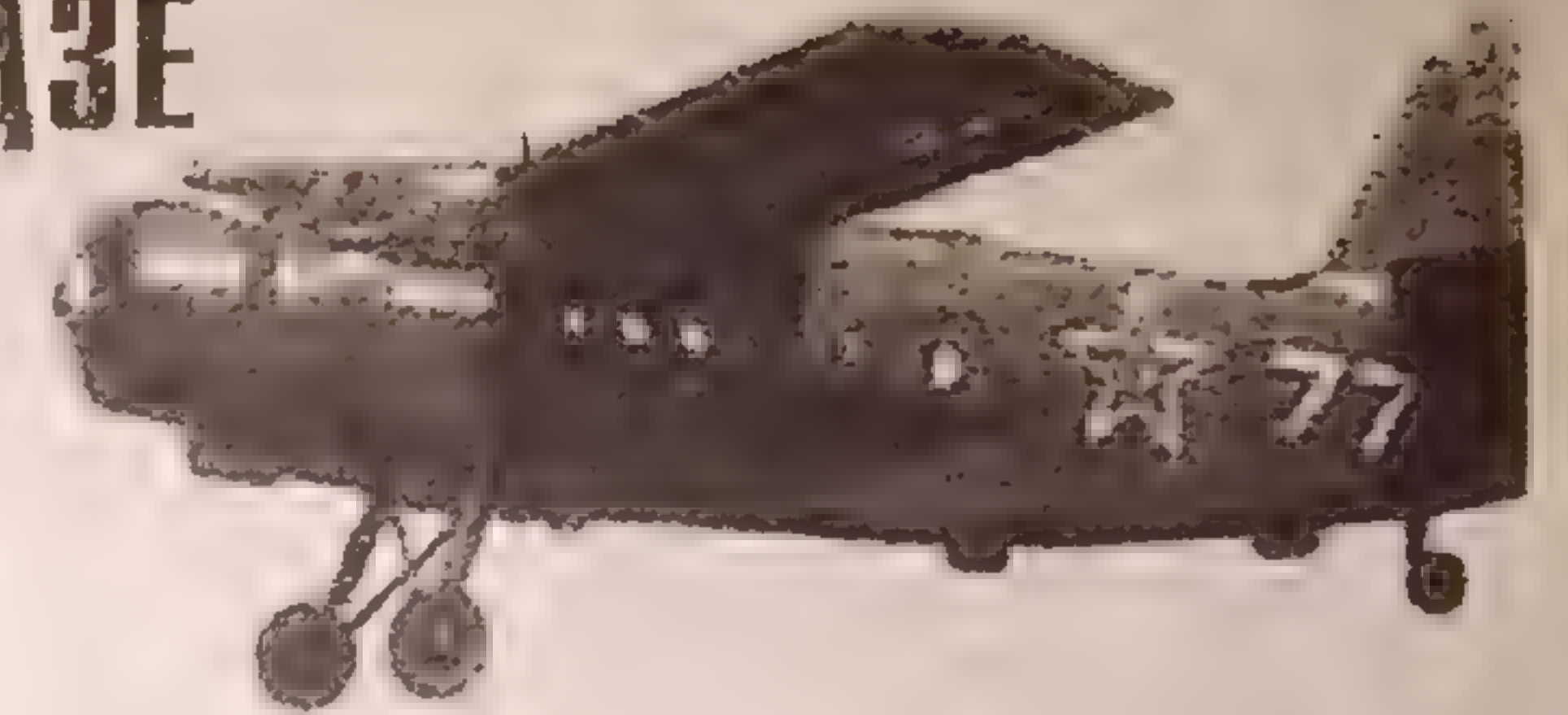
В тот день, 26 сентября, командир самолёта Ан-2 В.Серков прибыл в аэропорт Северный за три часа до вылета. Как положено, прошёл медосмотр. Отклонений от нормы в состоянии здоровья медики у него не обнаружили. Сразу после врача Серков двинулся к дежурным - за судовой документацией и ключами от самолета.

То, что Серков явно торопился, заметили все. Но никто не заинтересовался причиной этой торопливости и лихорадочности в подготовке к последнему полёту. Коллеги в этом авиаотряде вообще были друг к другу равнодушны.

Так или иначе, Серков получил разрешение у диспетчера «круга» на перерегулиро-

вание к месту стоянки. И тут случилось неожиданное - самолёт вырулил на грунтовую часть аэродрома, разбежался и... взлетел. Многие авиаторы наблюдали это нарушение - взлёт без команды. И тем не менее отнеслись к этому весьма равнодушно: в 116-м отряде правонарушения были не впервой.

Наверное, поэтому работники службы движения, зафиксировав самовольный взлёт, проявили замешательство и только через две минуты установили связь с самолётом, с борта которого прозвучал ответ: «Ищите меня по улице Степная, дом 34/1. Прощайте. Серков». Авиадиспетчеры оторопели, сиюминутно поняв, что же значат прощальные слова лётчика и чем это кончится. Никаких команд о прекращении полёта с земли не подавалось. Диспетчеры просто оторопело наблюдали очередной волюющий факт, плюсуя его к общему числу нарушений 116-го отряда. А Серков, выполнив два круга в районе Степной улицы, направил самолёт на тот подъезд дома, где в квартире у своих родителей в этот момент находилась его жена с ребёнком. Уже потом, в ходе следствия, стало известно, что в последнее время у



Серкова сложились ненормальные отношения в семье, что 20 сентября супруги подали на развод, что повестки в нарсад им были вручены на 30 сентября. В предсмертном письме к матери лётчик писал: «С настоящими нервами я не смог бы начать сначала».

Он решил развестись. Окончательно и бесповоротно.

Многоквартирный, только что отстроенный и ещё окончательно не сданный в эксплуатацию дом, в который врезался Ан-2, получил значительные повреждения. Погибли 4 жителя и сам камикадзе. 10 человек с ожогами и ранениями различной тяжести были доставлены в больницы. Общая сумма убытков составила более 225 тыс. рублей (тех, советских). А женщина и ребёнок, против которых отчаявшийся Серков направил самолёт, жили. Они, к счастью, были в тот момент в гостях в одной из квартир другого подъезда этого же дома.

«Костромские вести»

ЧЕМ ДЫШИТ ГОРОД

В декабре 2001 года Лабораторией по мониторингу загрязнения атмосферы зафиксировано 15 случаев превышения предельно допустимых норм загрязняющих воздух веществ. Из них по сероуглероду 12 случаев, диоксиду азота 3 случая. При этом среднемесячные концентрации по этим веществам превысили санитарные нормы в несколько раз. По сравнению с ноябрем увеличилось загрязнение атмосферы наиболее токсичными выбросами, и только формальдегидов в городском воздухе стало немного меньше.

Лаборатория по мониторингу загрязнения атмосферы в Балаково

ДЛЯ БАБУШЕК, ДЕДУШЕК И ЛЮБЯЩИХ РОДИТЕЛЕЙ

Стеклянный теремок с вывеской «Вирма. Союзпечать» сотни раз попадался мне на пути, но в этот раз что-то яркое внутри киоска на стеллаже остановило меня. На мой вопрос: «Это раскраски?» милая киоскерша ответила: «Нет, это сказки!»

С огромной радостью и нежностью я держал в руках эти великолепно и красочно оформленные волшебные сказки из серии «Волшебство». В издании участвовало творческое объединение при фонде Ролана Быкова, книги отпечатаны в Италии.

Издательство «Белый город» выпустило уже более 40 книг, их названия есть на задней обложке книжек.

Чтобы приучить ребенка к чтению и хорошему обращению с книгами, эти замечательные сказки - самый лучший подарок для нашей любимой внученьки Куксовой Леночки на Рождество Христово.

Побольше бы таких книжек в наши киоски, а то стрельба да «ужастики» по телевизору уже порядком надоели всем.

Дедя Валера

Купи - продай,
даром отдай!

10 лет. Тел. 3-68-19.

• Колесо (диск узкий), новое для а/м «Волга», ГАЗ-24, недорого. Тел. 2-87-84, 7-31-29.

• Электромясорубку новую с насадками. Цена - 1500

• Люстру 3-рожк., с центральным плафоном и подвесками из стекла. Дешево. Тел. 4-43-41.

• Два кресла с низкой спинкой в хор. сост. Тел. 4-43-41.

• Станок настольно-сверлильный. Тел. 6-00-97.

• Прихожую с антресолями 2-створч. шкаф и пенал с зеркалом; полированные стол



Купи - продай, даром отдай!

ПРОДАМ

- 2-комн. кв. в 3 мкр., 2/5, ме-талл. дверь, телефон, застекл. балкон. Тел. 2-46-13, после 19.00.
- Дом (72 кв.м, газ, АОГВ, гараж, баня, скважина, земля 7 соток). Варианты. РП «Черкасское», Вольского р-на. Тел. 3-25-01, тел. в Балакове 2-58-21.
- 2-комн. «клопчатник» в ж/г (все удобства, ванна, газ, колонка, сарай с погребом во дворе), или обменяю на любое жилье в Саратове. Тел. в Саратове 59-45-45.
- Недостроенный 3-комн. коттедж в с.Быков Отрог (5 км от Балакова), или поме-няю на квартиру. Торг умест-тен. С.Б.Отрог, Комсомольс-кая, 96.
- Кирпичное жилое 2-эт. зда-ние. Тел. 2-84-11, 6-62-09.
- 1-комн. квартиру или ма-лосемейку (не более 100 тыс. руб.). Тел. 4-73-70.
- Гараж за воинской частью. Тел. 6-66-85.
- Гараж у стадиона «Труд». Недостроенный, погреб. Тел. 4-99-92, в любое время.

- Кап. гараж в р-не старого ж/д вокзала. Тел. 4-24-35.
- Полусапожки жен. кож., р-р 37 - 800 руб.; лыж. ботин-ки, р-р 37; два муж. пиджака, р-р 50. Дешево. Тел. 5-46-16.
- Шубу жен. под мутон, р-р 50-54; куртку муж., осенне-зимнюю, р-р 50-54. Дешево. тел. 7-41-85.
- Шубу (муж.), р-р 52-54, б/у; плащ-накидку (новый); туфли разные, р-р 36. Все де-шево. Тел. 3-03-88.
- Красивое платье, 48 р., красное; жен. летний кос-тюм, 48 р.; юбки, 48 р-р. Не-дорого. Тел. 5-46-16
- Пальто мальч., новое, ворот-цигейка, р-р 38-40; пальто жен., зимнее, новое, ворот - норка, р-р 52-54. Тел. 4-46-51.
- Муж. пуховик (2-х сторон-ний). Р-р 52-54. Тел. 3-36-62.
- Шубу (овчина), р-р 50-52; комплект чехлов (кожа, мех) на «Волгу», «Москвич». Тел. 5-04-38.
- Книги отечеств. авторов (худ. литература). Очень де-шево. Тел. 7-41-85.

- Шапку норковую, б/у, черную, в хор. сост., 1500 руб. Тел. 9-35-28.
- Пальто жен. зимнее, нат. кожа на ватине (2 слоя), во-ротник - норка, р-р 46; пуховик жен., р-р 44. Цена 350 руб. Тел. 4-59-75
- Жен. демисезонное драпо-вое пальто, черного цвета, б/у. В хор. сост., недорого. Тел. 2-92-81
- Жен. дубленку на натур. овчине. Новую, недорого. Тел. 2-92-81.
- Муж. зимнее пальто, р-р 58, недорого. Тел. 2-98-58
- Новый муж. костюм, р-р 52, рост 176 см (Австрия) Тел. 2-87-84
- Пальто жен. зимнее, во-рот - норка светлая, р-р 56-58; шапку норковую муж., р-р 58; палас-дорожку, р-р 3x5 Тел. 6-87-46.
- Дубленку нат. муж., р-р 52-54, недорого. Тел. 9-18-49
- Платья свадеб., импорт, белое и розовое, р-р 44. Ком-нат. цветы: дерево счастья, бе-гонии, фиалки цветущие. Тел. 3-68-19.
- Коньки фигур., белые, р-р 35 и корич. для мальчика, р-р 33. Валенки фабричной оклейки на

- 10 лет. Тел. 3-68-19.
- Колесо (диск узкий), но-вое для а/м «Волга», ГАЗ-24, недорого. Тел. 2-87-84, 7-31-29.
- Электромясорубку новую с насадками. Цена - 1500 руб. Тел. 2-87-84.
- Коляску летне-осеннюю, б/у, за 600 руб. Плащ жен., б/у, за 700 руб. Пр.Героев, 3а-76.
- Телевизор цв. «Оризон 51 ТЦ-411» в хор. сост., «Фотон 61 ТЦ-302» с новым кинеско-пом (гарантия на кинескоп до декабря 2002 г.); новый ки-нескоп 61 ЛК 4Ц. Тел. 600-06.
- Антенну комнат. к теле-визору, стабилизатор; детс-кие вещи, б/у, валенки 16 р-р. Тел. 9-00-12, 5-64-30.
- Шв. промышл. машинку, головку 1022 кл и электропри-вод к ней. Электропривод для шв. машинки. Цена - 600 руб. Тел. 9-29-37, 6-30-37.
- Детскую кроватку в хор. сост. Тел. 3-36-62.
- Детскую деревян. кроват-ку с матрасиком, 350 руб.; дет. коляску сидячую. Все в хор. сост. Тел. 9-02-11.
- Сварочный аппарат 380 В. Дачу в р-не РТИ. Тел. 6-66-85.
- Керамзито-бетон. блоки. Коньки светлые фигур., р-р 37,5; тренажер; приставку для телевизора. Тел. 2-55-65.
- ВАЗ-21063, 1985, бензин-газ. Недорого. Тел. 9-24-44, после 17.00, 4-18-27.
- Срочно «Форд-Сиерра», 1987 г.в., 2,0 л ГУР. Тел. 4-96-15;
- Срочно раковину новую на кухню, цена 300 руб.; унты, р-р 41,5, новые, фабричные. Оцин-кованное железо, 1,35x2,0, тол-щина 1 мм. Тел. 4-25-83, 2-12-83.

- Люстру 3-рожк., с цент-ральным плафоном и под-весками из стекла. Дешево Тел. 4-43-41.
- Два кресла с низкой спин-кой в хор. сост. Тел. 4-43-41.
- Дерев. односпал. кровать с пруж. матрасом. Цена - 700 руб. Тел. 4-43-41.
- Елку (полиэтиленовую), высота 160 см, в упаковке. Цена 300 руб. Тел. 3-88-11.
- Шв. машинку, ручную, в раб. состоянии, недорого. Тел. 3-68-19.
- Воздухоочиститель «Этма», б/у, недорого. Паркет буковый 10 кв. м. Дешево. Тел. 3-88-11.
- 6 дверных блоков (каширо-ванная ДВП), плинтус 80 м. Тел. 9-30-01.
- Шв. ножную машинку «По-дольская», б/у, дешево. Тел. 6-43-12.
- Иллюстриров. энциклопе-дию «Всемирная история», 752 стр. Новую. Тел. 2-92-81.
- Новую инвалид. коляску, уличную. Тел. 4-99-17, 9-44-14.
- Запчасти, б/у, КамАЗ; кор-зина, ГУР, радиатор, генера-тор ГЯ, отопит. котел-соляр-ка, редуктор на груз. подъемник. Тел. 9-44-14.
- Эл. счетчик однофазный, щестер. Тел. 2-46-14.
- Кирпич. плиты перекры-тия (пустотн.); кладочную сетку. Металлич. уголок 25-125; швеллер, двутавр или рельсы. Трубы. Тел. 4-50-81.
- Инвалид. коляску, недоро-го. Тел. 5-32-86.
- Сварочный аппарат по ли-нолеуму на 220 В. Ул.Ленина, 11, кв. 38.

- Станок настольно-свер-лильный. Тел. 6-00-97.
 - Прихожую с антресолями: 2-створч. шкаф и пенал с зер-калом; полированный стол. Тел. 5-69-04.
 - 2-спальн. раскладной ди-ван. Тел. 5-69-04.
 - Палас бордовый ковровый (2/3), б/у; палас шерстяной, рисунок с обеих сторон (2/3), б/у, кухонный стол, б/у, тумбочку под телевизор на ко-лесиках для холодильника; камеру; ч/б телевизор на зап-части. Тел. 6-56-80.
 - Деревообработ. станок 220 В. Цена - 5 тыс. руб. Запчасти «М 412», «М 408». Тел. 6-30-37.
 - Шв. кабинетную машинку «Чайка». Тел. 3-37-59.
 - Нутрии (молодняк), воз-раст 7 месяцев, темные. Цена - 450 руб. Тел. 6-30-37.
- ### КУПЛЮ
- Шпалы. Тел. 62-9-36.
 - 2-, 3-комн. квартиру в 5-эт. доме с 1 по 10 мкр. Тел. 3-95-88, после 18.00.
- ### РАЗНОЕ
- Сдам в аренду гараж в Ивановке. Тел. 6-66-85.
 - Сниму квартиру с мебелью на длит. время в жилгородке в 6-11 мкр. Предоплата. Тел. 2-61-34.
 - Сниму 1-комн. квартиру. Тел. 4-92-68 (Георгий).
 - Режиссер ищет работу по специальности. Тел. 4-00-77.
 - Отдам в добрые руки бо-лонку. Тел. 5-40-40, Лидия Ива-новна.

Куплю, продам
(нужное подчеркнуть)

Адрес или телефон

Учредитель ООО "ВИРМА"

ГАЗЕТА

Редактор
Дмитриева И.С.
Отв. секр.
Сперанская Е.Ю.

Главный редактор

СМИ «ВИРМА» - А.В.Наумов; тел. 5-70-92

Газета зарегистрирована в региональной

государственной инспекции по защите свободы печати и массовой информации при Мининформпечати РФ г.Самара. Рег. № С-0206

Пишите нам: г.Балаково, ул.Топоринская,4, ул.Ленина,60. Телефон: 4-92-68 (редакция).
Отдел рекламы: тел. 5-65-65 E-mail: virma@bal.ru

Отпечатано в типографии "ВИРМА", г.Балаково, ул.Топоринская,4.

Компьютерная верстка - О.Иванчук, Н.Ростовская.

Корректоры Н.Калюк, Н.Ивлиева.

Объем 1 л.п.

Тираж 8500.

Цена договорная

НЕЗАВИСИМЫЙ ГОРОДСКОЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК
1.06.2001 (спецвыпуск)

№ 42 (802)

ПАРЗЕТА

Выходит с 8 декабря 1991

Свободная

- И ВСЕ ВСПЛЫЛИ
БРЮХОМ КВЕРХУ
- БАЛАКОВСКИЕ БАЙКЕРЫ
- КУРЯТНИК В ПОДВАЛЕ

«В чем сила, брат?»

РЕПОРТАЖ С МЕСТА СОБЫТИЙ

Своеобразный конкурс плакатов наблюдали проходившие и проезжавшие мимо областной прокуратуры саратовцы. Бесспорный лидер их - «Саурина - свободу, Аяцкова - на нары!» Второе место - у «Прокурор! Останови террор!», третье - «Полицейской Саратовщине - «нет!» Дословные оценки прохожих предъявлять нет возможности...

Ни один человек, ни полчеловечка не замолвил слова за губернатора. Самые краткие выразились в двух-трех словах из трех-пяти букв (на х..., на б... и на п...) и спешили дальше. Очевидно, и саратовцев проняло такое правление. Инициаторами своеобразной галереи стали 25 балаковцев по поручению Общественной палаты, прибывшие 28 мая в Саратов.

Как известно, 24 мая упомянутой прокуратурой (следователь Сергеев) арестован А.И.Саурин. Правовую оценку этому событию дать сложно, но общественные организации

Балаковцы поехали в Саратов, чтобы высказать свое отношение к губернатору, его окружению, в общем, вопиющему и циничному

сту уважаемого большинством граждан Балаковского муниципального образования человека, в частности

Согласно проведенному в городе социологическому опросу, около 80% балаковцев в аресте Саурина видят политический заказ

В 10.15, через час после пикета у Облпрокуратуры, к балаковцам вышел помощник прокурора, земляк Ю.Н. и предложил 2-3 делегатам зайти на беседу к первому заместителю прокурора Горшкову Анатолию Дмитриевичу. Предложение было принято, но

стеро. К делегатам, как обязательное условие встречи, добавились журналисты и телекамера. Двухчасовая беседа к положительному результату не привела: Саурин не отпустили, но «за жизнь» с прокурором поговорили жестко. Общественники заявили, что прокуратура

зависима от воли губернатора, удивительно слепа к нарушениям в одних случаях и способна увидеть в мухе слона - в других. На попытки прокурора не-

началась комедия. Не решившаяся трогать пикетчиков у прокуратуры власть с «чаплинской» проворностью начала действовать, дабы уберечь высокого гостя от нелицеприятных губернатору плакатов и пикетчиков.

- два огромных двухэтажных автобуса закрыли собой шеренгу протестующих от нечаянного взгляда лидера «Единства»;

- «шкурившие» вдалеке гаишники поместились аккуратно против смутьянов и «тормозили» исключительно грузовики-фургоны, дабы лишним, естественным заслоном обеспечить гарантии исполнения защиты взора Сергея Кожучетовича;

- грудью, в прямом смысле, закрыла плакат с упоминанием верблюда и Аяцкова от любопытных глаз пары милицейских подполковников, затеявших длинный пустой разговор с пикетчиком, державшим плакат.

К какому-то моменту шипение раций многочисленных правоохранителей, окружающих пикетчиков, слилось в сплошное, и, судя по их диковато-решительным взглядам, стало ясно: демонстрантов «заметили» и... вот-вот нач-

ше, да и домой ехать пора (14 часов на ногах), пикетчики свернули плакаты, допустив единственную оплошность, - тремя группами двинулись к своим машинам

Очевидно, что команда «фас» к этому моменту уже прозвучала. Отделившись от основной группы И.Русакова, А.Мегрбяна и Н.Власова задержали и доставили в участок. Составлены протоколы за несанкционированный митинг. Две других группы атаку отбили. Милиция была откровенно ошарашена «вольностью» обращения с ней. «Сила в правде!» - сказал герой фильма «Брат», а правда на стороне балаковцев. Очевидно, это и смутило милиционеров - не выполнили команды, не всех задержали. Впрочем, к террору были готовы. Знали, куда едут, другого от Аяцкова не ждали.

Несмотря на некоторые издержки, акция удалась. Практически все руководство области, прибывшее на «свидание» с С.Шойгу, многочисленная свита чрезвычайного министра и заглавного партийного босса «Единства» и простые горожане об аресте А.Саурина по политическим мотивам узнали, что и требовалось. С.Кудин

до 900
с 11/01

с 11/01

Как известно, 24 мая упомянутой прокуратурой (следователь Сергеева) арестован А.И. Саурин. Правовую оценку этому событию дать сложно, но общественные организации и не должны заниматься.

Главной задачей партий, объединений была и остается одна - формирование (придание словесной формы) единого мнения своих сторонников и заинтересованных сторон.

В городе социологическому опросу, около 80% балаковцев в аресте Саурина видят политический заказ.

В 10.15, через час после пикета у Облпрокуратуры, к балаковцам вышел помощник прокурора Землянский Ю.Н. и предложил 2-3 делегатам прийти на беседу к первому заместителю прокурора Горшкову Анатолию Дмитриевичу. Предложение было принято, но вошли в высокий кабинет ше-

стеро. К делегатам, как обязательное условие встречи добавились журналисты и телекамера. Двухчасовая беседа к положительному результату не привела: Саурина не отпустили, но «за жизнь» с прокурором поговорили жестко. Общественники заявили, что прокуратура насквозь коррумпирована.

медленно записать присутствующих в свои информаторы - мол, сигнализировать, стучите... гости предложили прокуратуре «прозреть» самостоятельно. На том и разошлись. Бумаготворческими изысками будут заниматься юристы и адвокаты, а общественное мнение от этого не изменится. К 16 часам пикет переместился к зданию областного правительства, где шли мероприятия, связанные с приездом С.Шойгу. С этого момента

в прямом смысле, закрыла плакат с упоминанием верблюда и Аяцкова от любопытных глаз парамилейских подполковников, затеявших длиннейший пустой разговор с пикетчиком, державшим плакат.

К какому-то моменту шипение раций многочисленных правоохранителей, окружающих пикетчиков, слилось в сплошное, и, судя по их диковато-решительным взглядам, стало ясно: демонстрантов «заметили» и... вот-вот начнут вязать. От греха подаль-

ше всех задержали. Впрочем, к террору были готовы. Знали, куда едут, другого от Аяцкова не ждали.

Несмотря на некоторые издержки, акция удалась. Практически все руководство области, прибывшее на «свидание» с С.Шойгу, многочисленная свита чрезвычайного министра и главного партийного босса «Единого» и простые горожане об аресте А.Саурина по политическим мотивам узнали, что и требовалось. С.Кудинцов участник пикета

ВОПРОС МЭРУ

«Когда-то детские площадки были в каждом дворе, сегодня они все разрушены. Нет ли у властей намерения эти площадки возродить?»

Т.Бородинина.

- Вопрос надо изучить. Безусловно, площадки надо организовывать, они раньше были на балансе ЮЖХ, а теперь исчезли. Их возрождение зависит от наличия денежных средств в бюджете.

«Ваш зам Семенов обещал наладить троллейбусное сообщение с дачами в районе ТЭЦ, но по сей день уехать на дачу остается большой проблемой. Когда решится вопрос?»

И. Акользина.

- Начальник троллейбусного предприятия обещал увеличить количество троллейбусов в выходные дни. Я проверю, как выполняется обещание.

«Более 2 тысяч выпускников в этом году окончат школы, часть поступит в институты, а для остальных найдется ли работа в городе?»

О.Жаворонков.

- На сегодня у нас 3800 мест в учебных заведениях города, всем хватит места. Прежде чем идти работать, надо получить какую-нибудь специальность. У нас есть и вузы, и училища, и техникум. На любой вкус. Есть и вакансии в центре занятости.

«В больницах сегодня все питаются тем, что принесут родственники, так как есть больничную пищу невозможно. Ее едят только одинокие граждане. Может быть, лучше готовить еду именно на них, она будет вкуснее и дешевле обойдется местному бюджету?»

Л. Мосолов.

- Этот вопрос надо решать депутатам, но предварительно провести общественные слушания, чтобы все было понятно. Я сам недавно лежал в больнице и должен признаться - проблема с питанием есть.

«В субботу на реке Балаковка наблюдалось огромное количество погибшей рыбы. Что произошло и кто виноват?»

М.Вахнов.

- Я не готов ответить, водоем закрытый, я поручу проверить факты штабу по делам ГО и ЧС.

«Как вы относитесь к аресту вашего предшественника Алексея Саурина областной прокуратурой?»

О. Никифоров.

- Как я могу к этому относиться? Решение приняли правоохранительные органы, они и будут разбираться - есть состав преступления или нет. Я узнал об аресте случайно, сам позвонил в прокуратуру, когда пошли разговоры, и мне подтвердили. Я не видел в суть предъявленных ему обвинений.

ДУМАЮТ ЛИ О НАРОДЕ ТЕ, КТО У НАС ВЕРХОВОДИТ?

БЕЗ ГОРЯЧЕГО

С 25 мая началась подача горячей воды в жилой сектор города. Из 698 домов 175 по-прежнему остались без горячего водоснабжения. Начальник ЮЖХ А.Чутьев объяснил это аварией на магистрали и порывами, которые произошли в момент подключения. А.Чутьев пообещал, что все порывы до 30 мая будут устранены.

Стоит отметить, что долг за ТЭРы по-прежнему составляет 46 млн. рублей.

Мало-помалу

Закончились весенне-полевые работы. Об их итогах рассказал зам. главы муниципального образования по работе с территориями и сельскому хозяйству Геннадий Шестеркин.

Большинство хозяйств в районе, по словам Шестеркина, выполнили план посева сельскохозяйственных культур и завершили посевные работы с хорошим качеством в оптимальные сроки. Но, оказывается, не все так прекрасно. На сегодняшний день 4 хозяйства прекратили свое существование, а хозяйство «Зоркинское», возможно, в скором времени к этой четверке присоединится. Остальные хозяйства, из тех, что находятся в упадке, все же имеют возможность выжить и развиваться.

По прошедшей зимовке скота хозяйства сбросили поголовье на 1006 голов. Чтобы этого больше не повторилось, перед хозяйствами района поставили задачу организованно провести заготовку кормов. Предстоит скосить более 20 тыс. га трав, в том числе многолетних - 6,1 тыс. га. Здесь возникает еще одна проблема - сеноуборочная техника, которая сейчас находится не в лучшем состоянии и требует немедленного ремонта.

«КАЛИНКА» - НЕ МАЛИНКА.

«ЛАСТОЧКА» - НЕ ПТИЧКА

По-прежнему не до конца готовы к приему детей летние оздоровительные лагеря «Калинка» и «Ласточка». В последнем - проблема с кадрами и с ремонтом, а через неделю уже первый заезд.

ШКОЛЬНЫЙ ПИРОЖОК

Как и чем питаются дети в школах, рассказал нач. управления образования Константин Кузнецов.

Горячее питание организовано в 52 образовательных учреждениях, в 7 начальных малокомплектных школах, 57 учащихся остаются голодными, по словам Кузнецова, из-за отсутствия условий организации питания.

В соответствии с договором помещения столовых, горячая и холодная вода предоставляются обслуживающим организациям бесплатно. Ремонт столовых, приобретение мебели и торгово-технологического оборудования производится за счет средств управления образования.

С 1-го сентября 2000 года постановлением администрации муниципального образования установлены следующие нормы питания:

7 руб. - завтрак для учащихся из многодетных семей, чей доход не превышает 450

руб. на одного члена семьи; учащихся из малообеспеченных семей, чей доход не превышает 400 руб. на человека; детей, чьи родители участвовали в ликвидации аварии на Чернобыльской АЭС; детей из реабилитационного центра «Забота».

В сельских школах на горячий завтрак выделяется 1 р.50 коп. Интересно, чем же кормят детей на такие «бешеные» деньги? Оплата питания вышеуказанных категорий учащихся производится из муниципального бюджета, остальные - за свой счет.

На данный момент питается бесплатно 6958 учащихся, что составляет 22,5% от общего числа.

Зачисление на бесплатное питание производится приказом директора школы на основании представленных документов: справок о составе семьи, справок о доходах всех членов семьи, актов обследования жилищно-бытовых условий.

ТАНЦЫ НА BODE

1-го июня - международный День защиты детей. В нашем городе по этому поводу намечается немало праздничных представлений. Одно из самых крупных, как сообщила начальник управления культуры Татьяна Шмелева, состоится на водном стадионе с участием танцевальных и музыкальных коллективов области. По окончании праздника был обещан фейерверк.

Валентин Тимофеев упрекнул Татьяну Шмелеву в неорганизованной доставке детей сел на городские праздники. Ответ, как и во всех случаях, один: «Нет средств».

А Воркун
Репортаж из мэрии

Есть денежный способ вернуть Волге рыбу

ОКОЛО ОКОЛО

Кто поправил

рыбу в Балаковке?

Вчера в редакцию «СТ» утром 26 мая

Сказано — сделано — поистине. Действительно, огоро- часть реки пестрела по- работой. А в остальном



Сейчас немало повсходит о том, что рыбное хозяйство в упадке, что необходимы срочные меры по сохранению водной фауны. Но говорить можно сколько угодно, а вот реальных действий, практически, никаких.

Самым страшным обременением для этого гидроэлектростанции, перекрывающей водные просторы и тем самым уничтожающей водную фауну.

Саратовская ГЭС действительно наша проблема. Не исключение и такая ситуация — сместившейся производящей через турбины. Именно по этой причине наш город посетил 24 апреля профессор, доктор технических наук, директор центра экологической безопасности гидромашин Санкт-Петербурга Постолев Владимир Сергеевич.

Приезжал он с конкретной целью, со своим предложением, позволяющим сохранить рыбу и все микроорганизмы.

Наш разговор с профес-

сором начался с сохранившихся водным обитателям, встреча-

Владимира Сергеевича по по-

воду того, что на Волге и Каме проживает более 60 миллионов человек и многие из них не знают, что произошла экологическая катастрофа потому что в Волжском бассейне гидроэлектростанций и все они перемалывают все что все проходящее через водные просторы.

Менее долго думали как можно уйти от негативного воздействия ГЭС и вот наконец наш метод — который пока нигде в мире не применяется и является новшеством, питерских ученых.

В подробности метода Владимира Сергеевича вдаваться не стал, но объяснил принцип работы, заключающийся в исключении резкого перепада давления в турбинах (почему и погибает сейчас рыба). Таким образом это позволит работать ГЭС в предельном режиме и не вредить

водным обитателям, встреча-

Владимира Сергеевича по по-

воду того, что на Волге и Каме проживает более 60 миллионов человек и многие из них не знают, что произошла экологическая катастрофа потому что в Волжском бассейне гидроэлектростанций и все они перемалывают все что все проходящее через водные просторы.



Профессор В.С. Постолев

Как говорит профессор, метод этот простой, дешевый и эффективный, потому что необходимые машины, которые должны исключать перепады давления стоят по сравнению со всеми оборудован- ными станциями довольно дешево.

На вопрос о том, сколько времени потребуется на восстановление водных угодий, если этот метод будет применен повсеместно, Владимир Сергеевич ответил: «Я думаю, что через 5-6 лет, если все гидроэлектростанции будут задействованы, су-

щественно улучшится экологическая обстановка, улучшится качество воды и будут созданы благоприятные условия для ведения рыбного хозяйства».

Что самое приятное, руководство нашей ГЭС отнеслось с интересом и вниманием к этому предложению, и уже подписан контракт на проведение экспериментов.

Остальные ГЭС пока особой инициативы не проявляют, но, как говорит Владимир Постолев, такое положение дел можно исправить, если создать нормативные акты, обязывающие гидроэлектростанции переходить на новый режим эксплуатации. В этом направлении сейчас тоже ведутся работы.

Прощаясь с Владимиром Сергеевичем, мы с него взяли обещание, что в июне, когда он вновь соберется посетить наш город, мы обязательно встретимся и узнаем о том, как развивается это нужное не только экологам, но и нам всем дело.

В.Игнатьева

От Светланы к Светлане

В нашей школе искусств № 1 закончилась выставка Варгиной Светланы Михайловны «Путь к себе», подарившая нам так много радостных мгновений.

Не знаю, как другие, но после закрытия выставки я почувствовала себя какой-то осиротевшей. Пустая, чистая школьная стена обдавала холодом, едва я переступала порог школы. К счастью, это продолжалось недолго. Наша школьная выставочная стена опять наполнилась солнечным светом...

Светлана Михайловна — и вижу открытую, добрую улыбку. Она и отвечает на вопросы. Александра Подгузова завершающего оформление выставки. Светлана Михайловна Подгузова «Цветы и бабочки».

В выставку было все: акварель, масло, гуашь, карандаш. Но ручного качества что-то не было. А вот и бабочки, бабочки, бабочки...

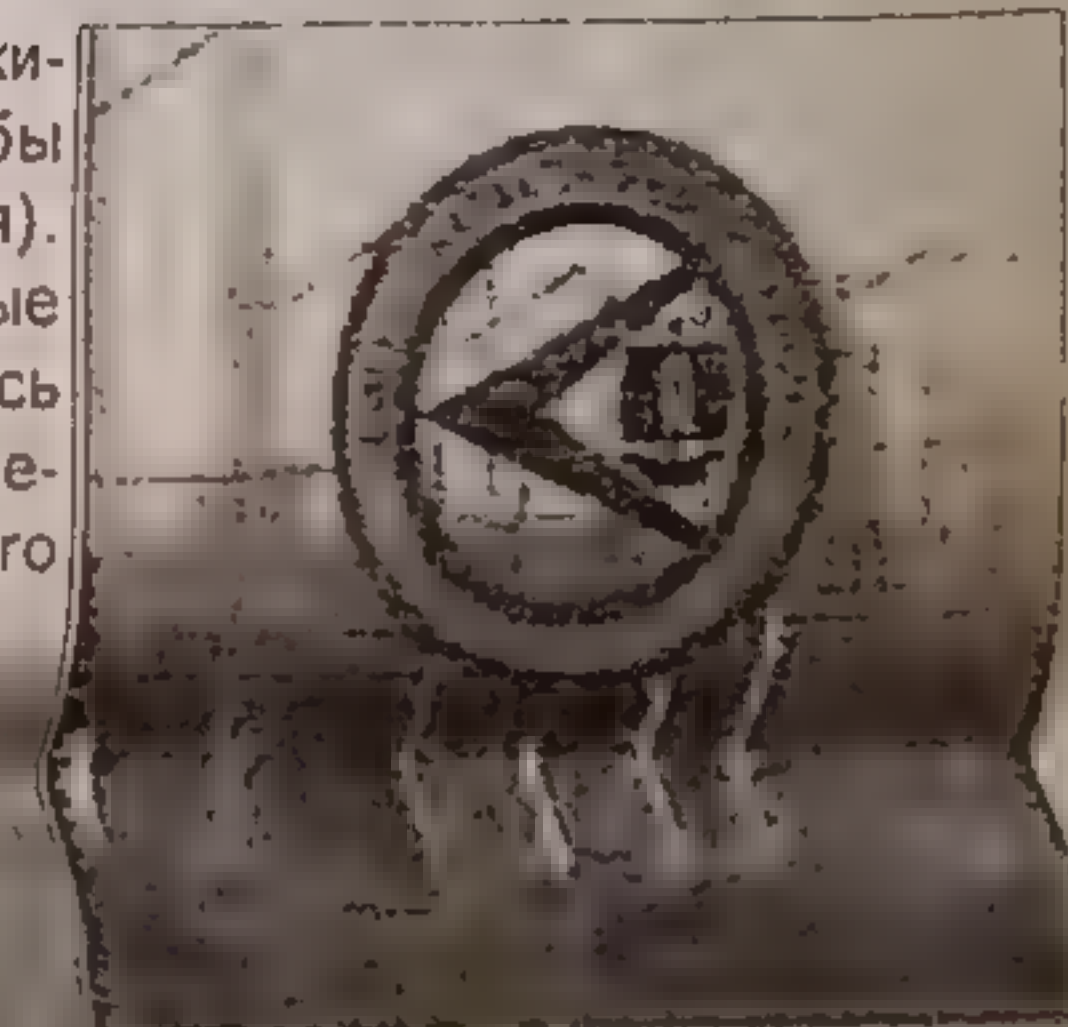
ПОД ЗНАКОМ ЛАДЬИ

В минувшую субботу в драматическом театре им. Е.А.Лебедева прошел вечер по случаю 30-летия АО «БРТ». О круглой дате гласили транспарант с «эртзишной» ладьей над входом в БДТ и представленная в холле выставка, рассказывающая об истории завода.

Незадолго до начала торжества в зале театра стали собираться работники АО «БРТ» (вход был только по приглашенным билетам). На каждом сиденье в зрительном зале гостей праздничного вечера ожидал спецвыпуск газеты «Прогресс», рассказывающий о трех десятилетиях завода-юбилера. Об этом напоминало и оформление сцены, куда в течение всего вечера приглашались для получения наград, грамот и цветов работники АО «БРТ».

Все выступавшие, а их в этот вечер было немало, высказывали слова благодарности в адрес заводчан-юбилеров. Награжденный было много, и это несколько не

несколько песен предложили сделать перерыв, чтобы чуть-чуть подкрепиться. Танцевать под популярные хиты зрители не согласились (желающих было всего четверо), а вот подпевать никого



не пришлось у...
вливаться...

чистая школьная стена обдавала холодом, едва я переступала порог школы. К счастью, это продолжалось недолго. Наша школьная выставочная стена опять озарилась солнечным светом...

Открываю дверь школы - и вижу открытую, добрую улыбку (так и хочется улыбнуться в ответ) Александра Ивановича Подгузова завершающего оформление выставки Светланы Станиславовны Подгузовой «Цветы и бабочки. Ручное ткачество».

У нас, кажется, было все: акварель, масло, гуашь, батик, флористика и т.д., но ручного ткачества что-то не припомню, если не считать сотканного руками Подгузовых много лет назад оригинального задника нашей школьной сцены в концертном зале (к сожалению, он с течением времени утратил первоначальную яркость красок).

Выставка невелика - всего 6 работ. Неброская цветовая гамма - серо-желто-коричневая и разные оттенки сирени... Но - тепло. Дети говорят: «Как дома». Это действительно так. Неприятельные, мягкие, по-домашнему уютные полотна... Вспоминаю слова Подгузова. «Лучше всего мне работаете дома». Домашний приветливый уют - создание Светланы Станиславовны, и эти работы - ее кропотливый труд, души ее частица, нам подаренная. Есть люди, которые не считают таких подарков, дарить для них так же естественно, как дышать. Подгузова С.С. - из их числа.

Дорогая Светлана Станиславовна! Пусть чистый родник души вашей никогда не иссякнет!

Еще что пожелать? Богатств или удачи?

От жизни каждый хочет своего

А я вам пожелаю просто счастья.

Чтоб было понемногу, но - всего!

Думаю, к моим пожеланиям присоединятся мои коллеги и ученики школы

Т.М.Замятина, преподаватель школы искусств № 1

дая об истории завода.

Незадолго до начала торжества в зале театра стали собираться работники АО «БРТ» (вход был только по приглашенным билетам) На каждом сиденье в зрительном зале гостей праздничного вечера ожидал спецвыпуск газеты «Прогресс», рассказывающий о трех десятилетиях завода-юбилера. Об этом напоминало и оформление сцены, куда в течение всего вечера приглашались для получения наград, грамот и цветов работники АО «БРТ».

Все выступавшие, а их в этот вечер было немало, высказывали слова благодарности в адрес заводчан-юбилеров. Награждений было много и это несколько не утомило гостей торжества. В перерывах между выступлениями гостей из Саратова (П.Камшилов и министр химической промышленности), Москвы (зам.председателя Госдумы Л.Слиса) и представителей Балакова (директор АО «БРТ» Е.Ефремов, мэр города В.Тимофеев) выступали лучшие творческие коллективы и исполнители Саратовской губернии. «Для милых дам» была показана коллекция моделей женской одежды из льна, которую продемонстрировали красавицы Поволжья. Выступление каждого артиста зал принимал «на ура».

После официальной части гостей вечера ждал небольшой фуршет. Продолжением юбилейного торжества стало выступление группы «Любэ». Солисту «Любэ» Николаю Расторгуеву не сразу удалось завести зрительный зал (после

Танцевать под популярные хиты зрители не согласились (желающих было всего четверо), а вот подпевать никого



не пришлось уговаривать. Благо, что слова многих песен, как выяснилось, знают многие. Расторгуев и «Любэ», отпев и немного пообщавшись с «высокими» гос-

тами, погрузили гитары в «Ниссан» и отбыли в столицу оставив незабываемые впечатления от концерта и, конечно, хорошее настроение.

P.S. Торжества по случаю юбилея АО «БРТ» продолжались всю неделю.

М.Багров

Май пенсионный

«Что-то пенсии с задержкой поступают на почту и в сберкассу», - жалуются пенсионеры. Н.Г.Мельник, заведующая Балаковским отделением Пенсионного фонда, пообещала, что майские пенсии будут выплачены в мае. По сравнению с предыдущим месяцем сумма, выплачиваемая пенсионерам, стала больше на 6 миллионов. То ли пенсии увеличились, то ли пенсионеры множатся.

Н.Соколова

Селедка Ваня

Несмотря на все усилия транспортного отдела администрации БМО, доставка жителей города, особенно в часы «пик», очень затруднена. Ни для кого не секрет, что автобусные перевозки в нашем городе в большинстве осуществляются частными автобусами. Часто автобусами типа ПАЗ, которые отличаются малой вместимостью пассажиров.

По этой причине, особенно в часы «пик», люди вынуждены ездить на работу и на учебу, как селедка в бочке. Некоторые даже опаздывают из-за этого на работу. И еще в этих «пазиках» бывают неординарные случаи. Один из них произошел со мной.

Как обычно, вышел утром на остановку и стал ждать автобуса, чтобы добраться до нужного пункта назначения. Подошел автобус. Сама «бочка» была набита до отка-

за, но мне все-таки посчастливилось втиснуться. За мной еще человек пять пытались залезть в кошмарно узкие двери. Кондуктор при этом приговаривала: «Потеснитесь, проходите на заднюю площадку». (Вообще-то мест уже не было; все стояли на ногах друг у друга). И вдруг она промолвила: «Автобусов сегодня мало, так что потеснитесь». (Она повторила эту фразу около 5 раз). На это в салоне автобуса прозвучал вопрос: «А почему так мало автобусов?» Ответ был незамедлительным: «Вчера мало народу ездило, поэтому некоторые сегодня не вышли на работу» (?)

В общем, желаю участникам, чтобы они задумывались над своими поступками, а транспортному отделу - побольше контроля над частными перевозчиками «селедки», то есть всех нас.

С.Хитов

ПЛАНОВ ГРОМАДЬЕ

НОВОЕ О СТАРОМ

Образование на сегодняшний день, по моему мнению, становится все более значимым и весомым, поскольку все чаще встречаются объявления о приеме на работу с обязательным высшим образованием. Но вузы - это не для всех. А вот что касается школы, тут уж никуда не денешься: нужно получить хотя бы азы и аттестат или диплом об окончании среднего учебного заведения.

Вечерняя школа - это тоже звено общеобразовательной системы. Но почему-то мне всегда казалось (хотя не до-

велось поучиться в «вечерней», что она не дает учащимся тех необходимых знаний, которые мы получаем в обычных школах. Может, сами учащиеся не хотят утруждать себя и, так сказать, «грызть гранит науки»?

Вечерняя школа № 1 недавно поменяла свой адрес, а вместе с этим там появилось и много нововведений, которые явно должны благотворно повлиять на учебный процесс. Во-первых, в здании бывшего детского сада появилось больше и наконец-то появился актовый зал. Во-вторых,

классов стало больше, да и, что немаловажно, туалет теперь не на улице, как это было в старом здании школы.

Что касается образовательного процесса, начиная с этого учебного года в школе появились психолог и работник по учебно-воспитательной работе. Каждую неделю проводились беседы о вреде наркомании, для желающих приобщиться к православию работает кабинет христианского воспитания. И еще есть планы. В стенах школы дети будут получать знания по юридическим основам, что

очень хорошо - в наше время благополучие во многом зависит от правовой грамотности - и поможет выпускникам быть «более конкурентоспособными на рынке труда».

На сегодняшний день в вечерней школе учится 465 человек, на это количество учащихся она и рассчитана, поэтому классы не пустуют, и работа для преподавателей есть. Есть и желание вывести школу на высокий уровень, чтобы она не стояла в последнем ряду учебных заведений и вполне могла составить конкуренцию обычным школам.

В.Андреева

Свободная

Найди себя

Желюныне покажи документы!

...и может под...
...некоторые саженьцы...
...нашим климатическим услови...
...и значит на наших дачах могут не...
...получаются...
...область...
...женщины...
...на рынке убеждают, что дер...
...это просто обман...
...действующий литомни...
...Аркадаке...
...саются тех саженьцы, что продаются у...
...сказал Виктор...
...где вырастает черавца...
...у продавцов, рассказывающ...
...слова подтверждающие

ТОПОР

них самый старый
мотоцикл можно при-

ГРОЗА

ДОРОГ



Многие, слыша слово «байкер», в недоумении поднимая брови, спрашивают: «Байкер? А кто это?»

Объясняем: байкеры - это ребята на мотоциклах, гоняющие с невообразимой скоростью в поисках новых ощущений.

Московские байкеры сильно продвинуты в своем увлечении. У них все, как положено: дорогой мотоцикл, густая борода, кожаное облачение. Но Балаково тоже не дремлет: местные байкеры сплотились и собираются организовать байк-клуб. Об этом мне поведали представители байкерской тусовки Дмитрий и Алексей.

- Как балаковские байкеры познакомились друг с другом?

Дмитрий: В основном - через мотоциклы. Все началось в гаражах 1-го микрорайона. Мы же все приходили туда то ремонтироваться, то кататься. Друг друга в лицо знали, а потом познакомились, подружились. Один парень, Олег, вообще моим одноклассником был. Как-то на работе он смотрел журнал «Мото» и сказал: «Моему мотоциклу до этих далеко». Я говорю: «Моему - тоже». Так общая тема для разговора нашлась. А у него тоже друзья увлекаются мотоциклами. В общем, все мы перепознакомились. Наша толпа

особенно увеличилась после первого слета байкеров. И сейчас почти любого мотоциклиста в лицо знаешь.

- Когда вы впервые «познакомились» с мотоциклом?

Д.: В детстве у меня был мопед, а я мечтал о мотоцикле. Мне же дарили всякую рухлядь. И когда я устроился работать на РТИ, взял себе «Восход», потом - старую «Яву». Потом, как купил себе «ЧЗ» так на нем и езжу. Наверное, 4 года.

Алексей: В детстве я жил у дедушки, у него был мотоцикл - деревянная тахта, плачущая. Вот с ним я и возился. В 12 лет заимался спидвеем, потом купил себе «ИЖ-ПС».

- Кто придумал создать клуб?

Д.: Есть, нас один парень - Сергей. Раньше в ОМОНе работал. Он как-то случайно не в тему «ляпнул»: «Давайте организуем клуб». А мы с Мишкой «протолкнули» эту идею. Напечатали объявление, что требуется помещение. Размножили и расклеили. Теперь отстраиваемся.

- Что это будет за клуб?

А.: Предполагаем сделать мотомастерскую, чтобы любитель желаящий мог туда приехать, отремонтироваться или получить совет по уходу за мотоциклом. Но главное - нам это нужно для того, чтобы всем байкерам вместе собираться и общаться.

- Сколько лет балаковскому байкеру?

А.: Возраст колеблется от 14 до 30 лет. А вообще байку

все возрасты покорны.

- Какие черты характера им присущи?

Д.: В основном все спокойные. Мы в жизни нормальные, а на мотоциклах... Один Мишка чего стоит. Мы однажды автобус пугали, который шел с Кормежки. Мы ему на обгон пошли, вплотную прижавшись. У нас все понемногу шалит и правила нарушают.

- А «байкерши» у вас есть?

А.: Пока нет. Наверное, слава Богу. Многие говорят, что женщина за рулем, что обезьяна с гранатой. А к мотоциклам это тоже относится еще в большей степени. Когда акселератор под ногой - это еще полбеды, а когда он под рукой...

- Новички появляются?

А.: Да, есть. Они очень быстро, моментально «вливаются» в наши ряды.

Д.: Только приехал к нам уже сразу как свой. С Мишкой только познакомились, а уже через неделю вместе поехали в Пугачевский район.

- Держите связь с пугачевскими байкерами?

Д.: Да нет. Там просто красиво, местечко хорошее: голая степь, поля, недалеко течет Иргиз. Хотя знаю я оттуда одного байкера, который «гоняет» на «Урале». Но больше «прикалывает» не само местечко, а дорога туда. Нравятся ощущения, скорость и «огонялки».

- Как вы относитесь к московским байкерам?

Д.: В Москве на нас, как на «чуханов» смотреть будут. У

нас самый старый мотоцикл можно приобрести минимум за 2500 долларов. Для нас это нереально.

А.: Там на «Явах» и «Уралах» мало кто ездит. А для нашего города это нормально.

Д.: Хотя тусовки у них шикарные. Хотелось бы дотянуться до такого уровня, иметь крутой мотоцикл.

А.: А это не то что мечта - это сказка.

- А как вы время свободное проводите?

Д.: Пиво пьем, мотаемся кругом.

А.: Много времени в гараже проводим, с байкерами общаемся.

Д.: В последнее время сидим и думаем, кто куда поедет. Зима же не сезон.

- Какую самую быструю скорость развивали?

Д.: Самое большее 150 набрал. С «Урала» вообще-то можно выжать больше, но еще не пробовал.

- А были страшные или интересные случаи?

Д.: Я в этом году в «уазик» врезался и с дороги слетел.

А.: Один наш товарищ «собрал» целых три автомобиля: «Оку» (у нее от багажника ничего не осталось), «уазик» и «десятку». Коллекционер автомобилей.

У меня самая сильная авария была, когда я спидвеем занимался. Помню, что я «шел» первым, а молодой парнишка начал обходить меня по большому радиусу. Я газу дал и передним колесом в его зад-

ние «вошел», врезался, пылица кругом.

А ребята потом рассказывали, что я врезался в него - сальто вперед, о переднее колесо головой и сальто назад. Кто-то мне еще и по ногам проехал. А как мотоцикл на обочину вывел, это я уже помню.

- И никаких последствий?

А.: Почти нет. У меня только на коленке синяк был.

Д.: А когда с мотоцикла падаешь, то боли не чувствуешь. Потом, когда отходишь от шока, начинает все болеть.

- А с милицией проблемы были?

Д.: Я 5 суток сидел. Поехал домой брата отвозить. На перекрестке возле «Руси» хотел на красный свет пролететь. Смотрю, весь такой в форме стоит и показывает, чтобы я остановился. «Зеленый» загорелся, я по газам и от них, а «менты» - за нами. Так и догнали. Был суд, а я сидел в КПЗ. Решили: либо заплатить 800 рублей штрафа, либо 5 суток. Я выбрал последнее. Но я также ходил на работу, весь день по городу мотался, домой приходил. Главное - там ночь провести.

- Вы считаете себя неформалами?

А.: Нет. Ну, какие мы неформалы? Д.: Это не тот, у кого есть мотоцикл, а тот, который ездит на нем постоянно, увлекается этим. Дед какой-нибудь, едущий на мотоцикле на дачу, про него же не скажешь, что он байкер.

малы?

Д.: Неформалы - это что-то особенное. Водитель автомобиля же не неформал. И мы, такие, просто любители байкеры.

А.: А все равно на байкеров смотрят, как мне кажется косо. Есть же автолюбители, которые обделывают свою машину пластиком, всякими обтекателями и так далее. А если ты в мотоцикле что-то такое «заделал» - то ты со странностями.

Д.: Кстати, эти все «навороты» обходятся дороже, чем на машину.

- По-вашему, кто такой байкер?

Д.: Это не тот, у кого есть мотоцикл, а тот, который ездит на нем постоянно, увлекается этим. Дед какой-нибудь, едущий на мотоцикле на дачу, про него же не скажешь, что он байкер.

А.: Я думаю, это тот, который из всех видов транспорта предпочитает мотоцикл. Крыша над головой - это одно, а адреналин в крови - совсем другое.

Д.: А вообще, это интересное занятие, веселое.

А.: Если человек хотя бы один раз в жизни посидел на мотоцикле и ему это понравилось, то это увлечение у него остается на всю жизнь.

Лилиана

Л	И	Р	А	Д	Р	А	М	Д	И	Н	А	Р	Ш
С	Р	Л	А	Р	И	М	А	Н	А	Т	Т	У	Е
О	Р	И	А	Л	Р	Е	А	Л	А	Ф	Е	Т	К
М	Р	У	П	ВАЛЮТА АЗИАТСКИХ СТРАН						Г	Н	А	Е
Д	Р	Р	И							А	К	К	Л
О	И	И	Я							Н	Е	А	Ь
Н	Е	Н	Г	Г	И	Т	В	О	Н	И	К	Ь	Я
Г	Л	Т	У	Г	Р	И	К	Р	А	Я	А	Ю	Т
Б	Б	Д	О	Л	Л	А	Л	У	Ф	И	Н	Ь	К
А	Т	П	Е	С	О	Р	И	Е	Н	А	Ь	П	И

Отыщите и вычеркните в сетке кроссворда валюту нижеперечисленных стран:

Турция, Грузия, Армения, Азербайджан, Казахстан, Узбекистан, Ирак, Иран, Израиль, Саудовская Аравия, Афганистан, Индия, Бангладеш, Мьянма (Бирма), Лаос, Вьетнам, Таиланд, Кампучия, Малайзия, Филиппины, Сингапур, Китай, Монголия, Корея, Япония, Мальдивские острова.

Из оставшихся букв сложите название валюты еще одной азиатской страны

Периодонтит - инфекция десен и других тканей, окружающих зуб, - одно из наиболее распространенных заболеваний десен. Диета, отличающаяся высоким содержанием рафинированного сахара, - главный виновник этого заболевания. Современные методы лечения зубов и хорошие зубные щетки и пасты компенсируют некоторые из вредных привычек в питании. Но если у вас появились первые признаки кровотечения десен, обильное слюноотделение, попробуйте полоскать рот настоем из смеси трав шалфея и ромашки (1:1). В этом случае травники предлагают пить отвар из цветков боярышника: 1 стол. ложку цветков надо залить

стаканом кипятка, настаивать в течение 20 минут и пить 3 раза в день по половине стакана.

Если после 3-х дней приема заметного улучшения не наступит, то не следует затягивать визит к врачу-специалисту

Главным же условием сохранения здоровья десен является диета с низким содержанием рафинированного сахара и высоким содержанием клетчатки. Среди других важных питательных элементов с продуктами питания в организм должны в достаточном количестве поступать витамины А (особенно бета-каротин), С и Е, а также цинк, флавоноиды, которые можно найти в муке и чесноке.

**Купи - продай,
даром отдай!**

Цена 50 тыс.руб. (без торга).
Обр.: с.Ивановка, с/х
техникум, дом 20.

xxx

Данил 5 сот. в КП ГАИ

ПРОДАМ

сараями, кирп.летней кухней,

ДИ-ДЖЕЕВСКИЕ РАЗБОРКИ

«ТОРНАДО» ТОЛЬКО ОДИН

В газете «Суть» № 20 от 29.04.01 г. вышла статья Марины «В лагерях дикие девчонки». Там говорится, что дискотека «Торнадо» образовалась в БДТ под руководством А.Абрамова. При чтении статьи у меня возникало все больше вопросов: «Как, «Торнадо» в БДТ?» и «Причем здесь Абрамов?»

Все обстоит совсем не так, как описано в статье Марины. Во-первых, создана дискотека «Торнадо» в 1999 году, теперь именуется культурно-развлекательный комплекс «Торнадо». Во-вторых, ее основателем является Е.Коробкин, а А.Абрамов никакого отношения к этому не имеет. Сам Евгений подтвердил эти факты.

Встреча с ди-джем Тоником (Е.Калашников) окончательно прояснила ситуацию.

- В 2000 году я действительно работал в БДТ звукооператором, - говорит он. - Там появилась выездная дискотека, которая ездила по лагерям. Коробкина Женю я вообще тогда не знал, и что он - настоящий организатор «Торнадо» - тоже. Мы начали с ним работать только в декабре 2000 года. Просто кто-то позаимствовал у него его название. Дискотеки, которыми руководил Женя, проводились в

«Ровеснике», средней школе № 28. Он занимается также и музыкальным оформлением свадеб, юбилеев. Вот и получилось, что Женя все это сделал, люди услышали, оценили. После завершения сезона в «Ровеснике» (май 2000 года) понеслись всякие «левые» «Торнадо». Название дискотеки от «Ковчега» возникло как будто из воздуха. Видимо, рассчитывали на то, что дискотека в городе не функционирует, поэтому никто не узнает про название выездной дискотеки.

Про ди-джея Дана, который дал интервью Марине, Тоник тоже упомянул:

- То, что он стал ди-джем благодаря мне, - не совсем так. Я не могу назвать его ди-джем хотя бы потому, что он не входит в пятерку лучших ди-джеев города. Работая в «Ковчеге», я просто хотел, чтобы у меня был помощник. Дан не захотел и не смог в идеале обучиться этому делу, поэтому я его исключил из своих напарников. И еще, цитирую Дана: «... чтобы дискотека покорила сердце многих». Да, она покорила многие сердца. Но дискотека в «Ковчеге» все равно не пользовалась такой популярностью, какую приобрела дискотека Жени Коробкина.

Разбиралась

Лилиана

ПОПРАВИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ

Управление социальной защиты населения Балаковского муниципального образования предлагает санаторно-курортные путевки для инвалидов и участников Великой Отечественной войны, имеющих группу инвалидности, и для инвалидов общего заболевания I и II групп.

Обращаться по адресу: ул.Ак.Жука, 52, каб.14.

Тел.2-99-79.

xxx

ГАЗ 31029, 1994 г.в., пробег 44 тыс.км, или поменяю на новую «Оку». Тел.4-12-71.

xxx

Мотоцикл «Урал» с коляской, недорого, тел.4-25-83, 2-12-83.

xxx

Авторезину «Бриджстоун» и

б/у 2 мес. Тел.2-06-42.

xxx

Срочно пианино «Волжанка», цвет черный. Тел.4-81-08, после 18.00.

xxx

Новый взрослый 3-скоростной велосипед «Альтаир», недорого. Тел.3-43-38.

xxx

Срочно пианино «Волжанка»

Корни сабельника, недорого Тел.4-64-20.

xxx

Щенков ротвейлера. тел 4-84-47

xxx

Щенков ягдтерьера с отл родословной. Тел 3-69-18

КУПЛЮ



Купи - продай, даром отдай!

ПРОДАМ

1-комн.кв-ру (18 кв.м)
на 6 м-не в 9 м-не, есть
телефон. Тел.7-24-61.

xxx

Дом в с.Кормежка,
тел.7-07-55.

xxx

3-комн.кв-ру (64 кв.м)
в 3 «а» м-не, 4/5, или
поменяю на 1-комн.кв-ру
в новых р-нах с доплатой.
Тел.3-63-23.

xxx

Дом в Широком Буераке
на берегу Волги,
есть скважина, заложен
фундамент под новый дом.
Тел.5-98-98.

xxx

«Малосемейку» (14/30), 4/9,
цена 105 тыс.руб.
Тел.5-98-98.

xxx

3-комн.кв-ру, 3/9-эт.дома
в 10 м-не, или поменяю
на 2- и 1-комн.кв-ры.
Тел.4-92-68. (Оксана).

xxx

Срочно кирп. 4-комн.дом
в центре села Хлебновка
Тел.62-5-09.

xxx

Дом в с.Сосновая Маза
(28,4/18,5) с 3-мя тесовыми

сараями, кирп.летней кухней,
погребом, баней, колонкой
возле дома. Тел.4-34-92.

xxx

3-комн.кв-ру (36/54), 3/5,
в 4 «Б» м-не, жел.дверь,
сделан ремонт, отделанный
балкон, кафель. Недорого
Тел.6-61-19.

xxx

Дом в с.Горайновка Духов-
ницкого р-на, 15 сот.земли,
баня, сад, гараж, отопле-
ние, вода во дворе.
Тел.5-75-57 (вечером)

xxx

Недостроенный коттедж
в п.Радужный; 5-комн.кв-ру
на 8 эт. в 5 м-не
Тел.8-22-77-60-50.

xxx

3-комн.кв-ру в 1 м-не,
тел.4-32-40 (вечером)

xxx

«Малосемейку», тел.3-31-15

xxx

2-эт.недостроенный коттедж
по Каховской

xxx

Дом в с.Ивановка, требу-
ется ремонт крыши и
потолка, 5,5 сот., зимн.во-
допровод, сарай, баня,
погреб, хлев.

Цена 50 тыс.руб. (без торга).
Обр.: с.Ивановка, с/х
техникум, дом 20.

xxx

Дачу 5 сот. в КП ГАИ
(с.Маянга); ВАЗ 21011, 1977
г.в., в хор.сост.
Тел.6-29-34.

xxx

Дачу 10 сот. за М.Быковкой.
Тел.2-59-37.

xxx

Дачу 8 сот. на Иргизе
в «Солнечном», молодой
плодонос.удобренный сад,
сарай, полив хороший
Тел.9-33-20

xxx

Дачу в Меровке (2-эт.дом,
контейнер 5 т, летний душ,
туалет, бочка с водой)
Цена умеренная
Тел.4-54-97, 4-64-98

xxx

Металл.гараж для машины,
есть погреб (район затона)
Тел.4-37-83, с 8 до 11
(Михаил Юрьевич).

xxx

ВАЗ 2103, 1976 г.в.,
в хор.сост. Тел.3-33-41

xxx

«Волгу» 31-29, 1995 г.в.,
«чайковский» мост
Тел.7-02-00.

xxx

«Газель»-тент
и УАЗ-тент, газ-бензин.

Тел.2-99-79.

xxx

ГАЗ 31029, 1994 г.в., пробег
44 тыс.км, или поменяю на
новую «Оку». Тел.4-12-71.

xxx

Мотоцикл «Урал» с коляс-
кой, недорого,
тел.4-25-83, 2-12-83.

xxx

Авторезину «Бриджстоун» и
«Ока», заднюю левую дверь 09.
Тел.5-49-30.

xxx

Двери, стекла, крылья,
двигатель 1200 на а/м
«Фиат», есть документы;
газовое оборудование на а/м.
Тел.3-83-01.

xxx

Запчасти на М 408-412
(капоты, крылья, панель
приборов и др.), б/у, недо-
ро. Обр.: Быков Отрог,
Механизаторов, 25.

xxx

Запчасти М-408, М-412.
Тел.9-29-37.

xxx

Швейную ножн. машину
(1300 руб.), часы настенн.
механ. (100 руб.),
провод антенн. (25 м).
Тел.4-46-51.

xxx

Эл.тельфер болгарский 2Т,
0,5, 1Т; ручной 3Т; масло-
станцию в сборе.
Тел.4-17-14.

xxx

Черные замш.туфли с
зол.строчкой - 38 разм.
(Италия), цена 250 руб.
Тел.2-36-34.

xxx

Полный комплект «Ванная
комната», под мрамор; цвет
«морская волна», недорого.
Тел.5-84-19.

xxx

Торговую палатку, 2,5х2,

б/у 2 мес. Тел.2-06-42.

xxx

Срочно пианино «Волжанка»,
цвет черный.
Тел.4-81-08, после 18.00.

xxx

Новый взрослый 3-скорост-
ной велосипед «Альтаир»,
недорого. Тел.3-43-38.

xxx

Срочно пианино «Волжанка»
коричн.цвета.
Тел.9-39-37.

xxx

Холодильник «Минск», 2-кам.,
мягкую мебель,
кресла крутящиеся,
все б/у, недорого.
Тел.4-12-71.

xxx

Холодильник «Мир», 2-кам..
в хор.сост. Тел.9-33-20.

xxx

Стенку «Днепр» (Саратов),
темной полировки, б/у,
в хор.сост.
Тел.9-33-20.

xxx

Коньки-ролики, разм.42,
коляску для рынка,
кастрюли на 40 л (алюм. и
эмалиров.). Тел.4-12-71.

xxx

Палас (2,2х5 м), новый;
ковры (2х3), п/ш; стол
раскладной, 4 стула, б/у,
недорого. Тел.4-12-71.

xxx

Лодку «Прогресс»,
швейную маш. «Подольск»
(ножн.), недорого.
Тел. 4-25-83, 2-12-83.

xxx

Велосипед гоночный «Старт-
шоссе», 10 скоростей, б/у,
цена 2 тыс.200 руб.
Тел.9-29-37.

xxx

Садовую неколючую ежеви-
ку. Тел.2-95-58 (Стригин).

xxx

Корни сабельника, недорого.
Тел.4-64-20.

xxx

Щенков ротвейлера,
тел 4-84-47

xxx

Щенков ягдтерьера с
отл.родословной.
Тел.3-69-18.

КУПЛЮ

Книги: «Мифы народов мира»
в 2-х томах,
тел.2-87-84, 7-31-29.

xxx

Балку М-412, тел.9-29-37.

xxx

Колючую проволоку; метал-
лический забор высотой
1,5 м, любой длины; волни-
стый алюминиевый лист.
Тел. 2-32-69.

РАЗНОЕ

Найдены военный билет и
пенсионное удостоверение
на имя Антонова Виктора
Владимировича. Обр.:
ул.Топоринская, 4, редакция
«Свободной газеты», отдел
объявлений,
или по тел.4-92-68.

xxx

Требуется продавец авто-
запчастей. Обращаться в
отдел «Автошанс»
(ост. «1-й микрорайон»).

xxx

ЗАО «Фактор-плюс»
реорганизуется
в ООО «Фактор-плюс».

ПРОДАЕТСЯ

доска ХП

НЕОБРЕЗНАЯ, 25 мм

по цене от 1200 руб

в КУБОМЕ

Тел. 2-20-34

Куплю, продам
(нужное подчеркнуть)

Адрес или телефон

Учредитель ООО «ВИРМА»

ГАЗЕТА

Редактор
Дмитриева И.С.
Отв. секр.
Беловод Ю.С.

Главный редактор СМИ
«Вирма» - А.В.Наумов

Газета зарегистрирована в региональной
государственной инспекции по защите свободы печати и массовой
информации при Мининформпечати РФ г.Самара. Рег. № С-0206

Отпечатано в типографии «Вирма», г.Балаково, ул.Топоринская, 4.

Компьютерная верстка - О.Иванчук.

Корректор Е.Сперанская, Н.Калюк.

Объем 1 п.л. Тираж 6000. Цена договорная

Пишите нам: г.Балаково, ул.Топоринская, 4, ул.Ленина, 60. Телефон: 4-92 63, 5-65-65

НЕЗАВИСИМЫЙ ГОРОДСКОЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК
10.08.2001 (спецвыпуск)

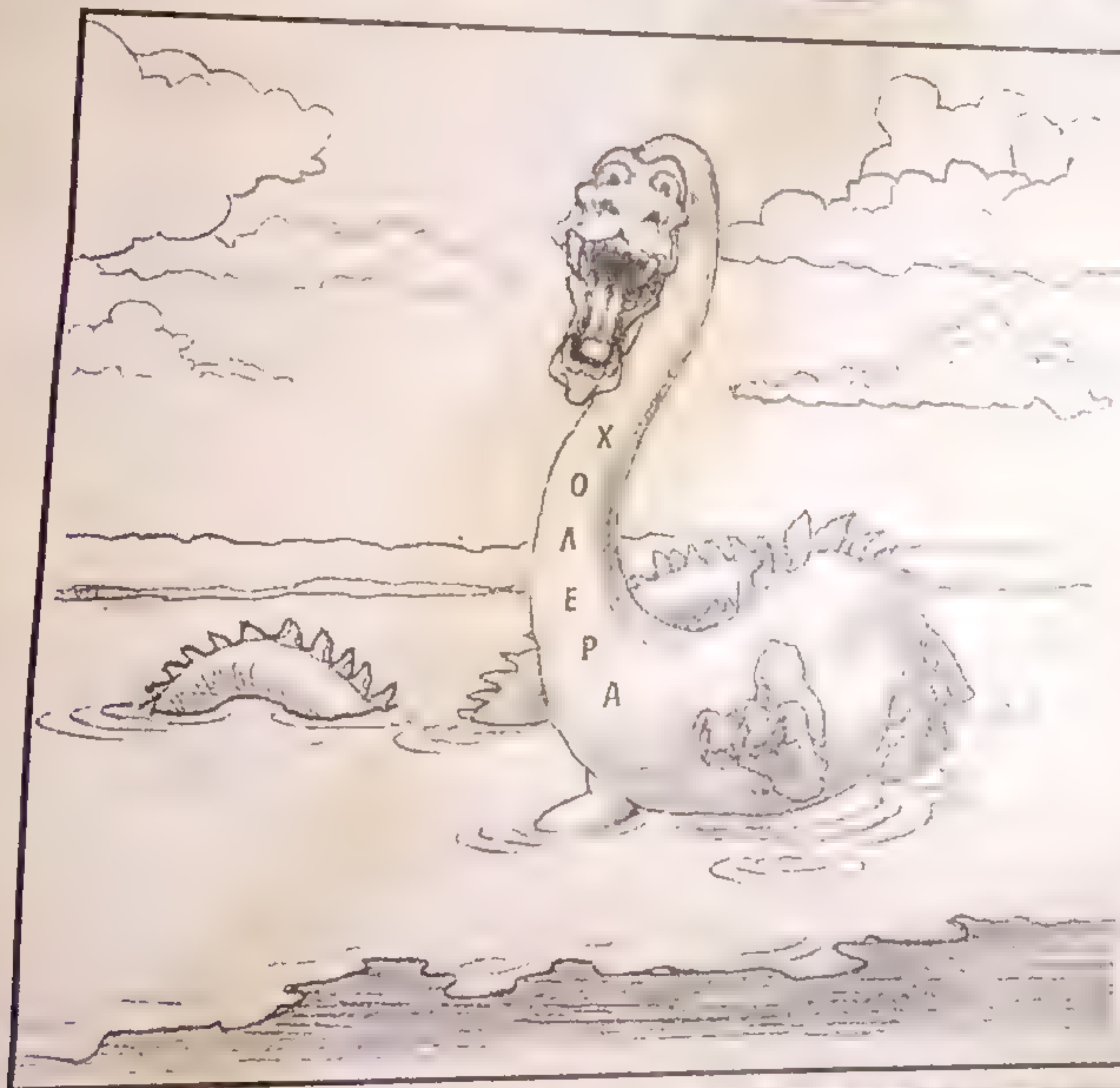
№ 62 (822)

ГАЗЕТА

Выходит с 8 декабря 1990 г.

- К КОНЦУ ГОДА
- ЧИСЛО БЕЗРАБОТНЫХ УВЕЛИЧИТСЯ
- ДАЧНЫЕ СТРАДАНИЯ
- МЫ БУДЕМ СЧИТАТЬ ВОДУ, СВЕТ И ТЕПЛО

Свободная



По данным министерства здравоохранения России, холера, которую обнаружили в Татарстане, локализована, за последние дни больных не прибавилось, цифра госпитализированных остановилась на 55. Тем не менее угроза массовых заболеваний остается.

Цра, Сережа, Андрюша и Вера,
Бойтесь дракона по кличке «ХОЛЕРА»!
Дальше держитесь от грязной воды,
Чтоб никакой не случилось беды!

ВОПРОС МЭРУ

«Железнодорожная насыпь отсыпана из песка, и при таянии снега и после дождей на ней остаются целые овраги, что неопасно для города. Кто будет отсыпать откосы щебнем и высаживать кустарник?»

О.Толстиков

Эта насыпь находится в собственности... и заниматься отсыпкой дол...

ДУМАЮТ ЛИ О НАРОДЕ ТЕ, КТО У НАС ВЕРХОВОДИТ?

НА ПОЖАРЕ, КАК НА ВОЙНЕ

Немного неожиданно для чиновников начался донедельник: глава БМО попросил начальника пожарной охраны Б.Заречнева доложить обстановку. Тот вышел на трибуну и сказал совсем не по бумажке:

- Неделя была такая... как на войне. Судите сами: с 30 июля по 5 августа было 56 выездов.

Горели дома, люди, пища, проводка, сухая трава, да еще 7 вызовов были ложными. Самое печальное, когда гибнут люди. В селе Большой Кушум сгорел дом с находящимся

И Дмитриева
Репортаж из мэрии

ЧТОБЫ ПОМНИЛИ

Духовные проблемы поднял в своем докладе руководитель центра «Набат» О.Ерохин. Командирским голосом он громил с трибуны бездуховность, безыдейность и нежелание...

ВОПРОС МЭРУ

«Железнодорожная насыпь отсыпана из песка, и при таянии снега и после дождей на ней остаются целые овраги, что небезопасно для города. Кто будет отсыпать откосы щебнем и высаживать кустарник?»



О. Толстиков
- Эта насыпь находится в собственности железной дороги, и заниматься отсыпкой должна она. Я напомню представителям дороги, что они должны этим заниматься.

«В гостинице «Чайка» предполагали сделать ремонт и заселить бюджетников, но почему-то ремонт остановили, будет ли он продолжен?»

Т. Птицина
- Ремонт будет продолжаться, просто сейчас главная задача - ремонт жилья и школ, поэтому получился небольшой перерыв.

«В первом микрорайоне на остановке-скопление вино-водочных заведений, не много ли для одного района?»

Н. Макрица
- Да, там создалась напряженная ситуация, и до сих пор вопрос положительно не решен.

«Не предполагается ли перенос остановки на дачи с первого микрорайона на железнодорожный вокзал?»

И. Кравцов
- Уже были такие предложения, их рассматривали и пришли к выводу, что этот маршрут вызовет шквал недовольства, так как через 1 микрорайон на дачи едут со всех концов города. И это всем удобно.

«В нашем городе все больше владельцев собак водят своих питомцев без поводка и намордника и никаких мер к ним не принимается, хотя есть соответствующие законы. Когда же они начнут работать?»

Н. Решеталов
- Надо вернуться к постановлению губернатора и местному постановлению о выгуле собак. Одно плохо - владельцы собак гуляют либо рано утром, либо поздно вечером, когда соответствующие службы уже не работают.

«На днях на улице города мальчик наступил на иголку от шприца наркомана и до крови поранил ногу. Никто из врачей не смог дать совет, что в таких случаях делать, и еще вопрос: как же убирают наши улицы, если на них валяются шприцы?»

М. Усманов
- Я попрошу медиков подготовить перечень мероприятий для таких случаев, чтобы его знали в травмпунктах и на «скорой». А по поводу шприцов могу сказать одно - зависит от людей, которые убирают, и зависит от количества дебриков. В некоторых УМЖХ их просто не хватает.

ДУМАЮТ ЛИ О НАРОДЕ ТЕ, КТО У НАС ВЕРХОВОДИТ?

НА ПОЖАРЕ, КАК НА ВОЙНЕ

Немного неожиданно для чиновников начался понедельник - глава БМО попросил начальника пожарной охраны Б.Заречнева доложить обстановку. Тот вышел на трибуну и сказал совсем не по бумажке:

- Неделя была такая, как на войне. Судите сами: с 30 июля по 5 августа было 56 выездов. Горели дома, люди, пища, проводка, сухая трава, да еще 7 вызовов были ложными. Самое печальное, когда гибнут люди. В селе Большой Кушум сгорел дом с находящимся в нем мужчиной 40 лет, не было сказано ничего о том, что послужило причиной пожара и почему человек не смог спастись. Более того, по словам Б.Заречнева, на пожаре могли погибнуть и еще два человека, которые вроде бы были в гостях у мужчины и которых не могут пока найти. Так или иначе, но пожары и сухая погода - настоящая гибель для района. Слава богу, во вторник пошел дождь, и хотя бы сухой травы на время не стало. Пожарные получили возможность немного передохнуть.

НАДО ПОСООБРАЖАТЬ, ГДЕ ЧЕГО «ПОПРИЖАТЬ»

В понедельник началась в городе опрессовка, то есть все мы остались без горячей воды. А на проведение опрессовки, замену труб и подготовку домов к зиме необходимы деньги. Их, как известно, у коммунальщиков нет. Более того, долг у них за теплоэнергию составляет 386 млн. рублей (за этот год - 28 млн. рублей). Текущий платеж бюджет выплачивает, но вот что делать со старыми долгами? Один из путей - режим строжайшей экономии, когда часть денег можно освободить для погашения долга. Для того, чтобы экономить ресурсы, создана специальная программа на 5 лет, о выполнении которой и доложил председатель КЖКХ А.Л.Чутьев.

Самая дорогая услуга коммунальщиков - оплата за тепло, она составляет 50 процентов от стоимости содержания и ремонта жилого фонда. Поэтому в это лето на ЦТП стали спешно устанавливать приборы учета тепла. Планируется поставить их на 59 ЦТП, пока установлено на 22.

Вторая составляющая программы энергосбережений - экономия электроэнергии. Установлены счетчики на 30 трансформаторных подстанциях. При этом идут работы по расчету тарифа на электроэнергию по зонам суток - ночью тариф дешевле, днем - дороже. Планируют установить электросчетчики на подъезды, чтобы платить за свет в подъезде и работу лифта по факту, а не по нормативным расчетам. Предполагаемая

экономия - 142,6 тыс. рублей в месяц.

Еще один этап экономии - учет расхода воды. Сегодня только на 14 ЦТП есть водомеры, между тем, предварительный анализ показал, что если мы будем платить по счетчику да еще если эти счетчики будут не на ЦТП, а на домах, то эффект экономии составит около 5 млн. рублей в год!

Кроме этих мероприятий, КЖКХ еще ведет привычную подготовку жилфонда к зиме. Это замена трубопроводов, ревизия оборудования, ремонт крыш и так далее. Кстати, о крышах: наша газета опубликовала список крыш, которые будут отремонтированы в первую очередь этим летом, но проверить, как идет работа, поговорить с рабочими и жильцами никак не удастся, так как руководители КЖКХ этому под любым предлогом препятствуют. Придется действовать самостоятельно: пойти по адресам, указанным в списках, и самолично убедиться, как идет ремонт.

Можно еще долго перечислять мероприятия, конечно, не такие крупные, как установка счетчиков, но пока все разговоры об экономии - надежды на будущее. Эффект, если он будет, мы заметим по окончании отопительного сезона. А сегодня коммунальщики уповают на предстоящую сессию депутатов, которая должна наконец сказать - будет или не будет повышение тарифов на коммунальные услуги, водоснабжение, вывоз мусора и увеличение доли платежей населения.

И Дмитриева
Репортаж из мэрии

ЧТОБЫ ПОМНИЛИ

Духовные проблемы поднял в своем докладе руководитель центра «Набат» О.Ерохин. Командирским голосом он громил с трибуны бездуховность, безыдейность и нежелание молодых людей идти в армию. В какой-то мере функции государства по воспитанию молодых людей патриотами взял на себя отряд «Набат», хорошо всем нам известный. Помнится, первые поездки его под Санкт-Петербург на раскопки мест боев наших солдат в период Великой Отечественной войны производили неизгладимое впечатление. Они и сейчас остались такими же интересными и важными, не побоюсь высокопарности, для всей страны; только немного начинаем мы привыкать к работе «Набата» - делают ребята свою важную, и даже в чем-то страшную, работу, и слава Богу, что делают.

Отряд перерос в центр и стал муниципальным, но, как говорит О.Ерохин, начались тут же трудности. Раньше работали без денег, «за Христа ради» давали: администрация, спонсоры, родители подростков. Сели на бюджет - стало еще хуже. Денег дают всего ничего, а спонсоры уже не помогают муниципалам.

- Создали и забыли! - с горечью говорил докладчик.

Поддержка, самая мощная, оказывается со стороны управления образования, да только управление само-то не больно богато. А центр между тем стал заниматься не только раскопками и воспитанием патриотизма, он помогает реабилитироваться тем, кто пришел из зон военных конфликтов, проводит спортивные мероприятия, создает свой музей. Помощники центра: директор ПАТП В.И.Рогов, предприниматель Д.А.Горбоконенко, депутаты Облдумы В.Д.Шапошников и Н.В.Динер, директор АЭС П.Л.Ипатов. Что-то пытаются «набатовцы» заработать сами - заключают договора с КЖКХ и чистят улицы, кладбище, ливневки и т.д. И тем не менее муниципальное предприятие все-таки должно финансироваться нормально из бюджета. Иначе, как можно требовать хорошей работы? Впрочем, судя по тому, как спокойно был выслушан доклад О.Ерохина и как не было задано ни одного вопроса, никто ничего и не требует.

10 ТЫСЯЧ С ПРОКУРАТУРЫ?

Городской суд рассмотрел дело по иску Козлова Г.Б. к прокуратуре о возмещении морального вреда за незаконные меры, примененные по отношению к нему. Он был арестован, а после освобожден из-под ареста; его свобода ограничилась подпиской о невыезде.

Суд оценил арест, нахождение бывшего милиционера в общей камере, последующее за этим расстройство здоровья, распавшуюся семью, сорванную поездку в Германию и т.д. в 10 тысяч рублей.

Мало, конечно, но в нашей стране и подобное решение огромный прогресс демократии. Ущемленные права человека как-то оценены.

С.Кудинов

ГОРИМ!

Пока стояла жаркая погода, неумолимо бушевали и пожары в городе. По ул. Гагарина, 40, горела лоджия. Все вещи, находящиеся на балконе в тот момент, превратились в пепел за несколько минут. Причина как всегда проста - курить на балконах верхних этажей нужно с особой аккуратностью.

Через несколько часов на пульт пожарной охраны поступил звонок: «Горит хоккейная коробка по Ленина, 117!» Оперативная группа немедленно выехала на пожар. Причина возгорания - неосторожное обращение с огнем посторонних лиц. Как рассказывают очевидцы, «коробку» часто посещали дворо-

вые ребята.

Очень сильно хотели помыться в бане жители частного дома по улице Маяковского. Но не рассчитали ее возможностей. Баня нагрелась до такой степени, что печь перекалилась. Этим и объясняется ее возгорание.

6 августа в гаражно-строительном кооперативе «Зенит» запылали целых 4 гаражных бокса. Причина пока устанавливается, но по одной из версий, виновником произошедшего является владелец одного из гаражей, которого незадолго до пожара в изрядно подпитом состоянии видели в своем гараже.

Александр Колоколов
и Господнадзор г. Балаково

«ПЕРВАЯ ЗВЕЗДА»

Весной, перед началом дачного сезона, в городской администрации на совещания собирались председатели дачных кооперативов. На них обсуждались различные проблемы, в т.ч. проблема доставки людей на земельные участки.

В этом направлении ПАТП - основной перевозчик дачников, пытался согласовать график движения автобусов на дачных маршрутах. Все вроде бы хорошо, проблема исчерпана. Но не тут-то было. Недавно я на своем опыте убедился, что так называемый график отчасти является условным.

Ранним утром, первым рейсом, собрался на свою дачу. Первый автобус на маршруте - «Мелиоратор», по графику должен был отойти в 6 часов утра. Но проходит десять, пятнадцать минут, а он так и не подходит. «В чем же дело?!» - терялись в догадках дачники, которых на остановке ждала десятка. Подходит время отхода первого автобуса, но «воз и ныне там».

На остановке ждала и я, «первая звезда», но не тут-то было. Дело большинства. Он - коммерческий, без льгот. А тот, первый, является единственным льготным автобусом. Большинство дачников, которых немало «халява» - те, кто едет «за бесплатно», впились в битком набитый автобус и уехали. Но самые стойкие остались ждать льготный автобус, который уже успели прозвать «первой звездой». Она

соизволила подъехать только через час, в семь утра. Подъехал, как вы думаете, какой автобус? Длинный «Икарус», имеющий «гармошкой», на котором в путь отправилось всего десять человек.

Никто не собирается утверждать, что это делается назло.

Все понимают, в каком сейчас состоянии находится ПАТП. Но дачники подозревают, что руководство пассажирского предприятия делает это намеренно. Почему, сейчас поясню.

На вопрос дачников кондуктору, почему автобус не дали вовремя, был дан ответ: «Как дали нам автобус, так и поехали». Я в свою очередь решил узнать официальную причину опоздания «первой звезды» у диспетчера предприятия. Она сообщила, что сломался автобус, искали замену, поэтому опоздал. «Почему так долго искали замену?» - «Как нашли так и дали автобус» (раздраженным голосом). - «Но ведь люди очень долго ждали, тем более что у вас есть график, который вы обязаны исполнять». - «Мы ничего не обязаны исполнять!!! И вообще...»

Далее она положила трубку, видимо, не захотела разговаривать на эту тему. Самое интересное то, что это продолжалось два дня подряд. Под этим, может



быть, скрывается некая цель. Почему бы не задержать льготный автобус и пустить его только после коммерческого, ведь выгода немаленькая? Большинство льготников уедут за деньги, а там останется совсем мало народу.

Вот такая история. которая много раз приключается с дачниками. От нее страдают простые люди, а целое предприятие не остается в накладе. Так и живут дачники со своими проблемами один на один, и решать их никто не берется. Поэтому каждый раз рано утром ждут свою «первую звезду».

P.S. Кстати, о согласовании с дачниками графика движения автобусов. По словам дачников, с ними его никто не согласовывал, даже председатели кооперативов. И последнее. Добираться им до своих земельных участков стало намного хуже, чем в прошлом году.

С.Серов

Тебе, болельщик!

ДЕБЮТНЫЙ ГОЛ ФАХРУТДИНОВА

ФК Балаково - Спартак (Йошкар-Ола) - 1:0 (1:0)
2 августа. Балаково. Стадион «Труд». 1500 зрителей.

Судья: Козлов А.В. (Дзержинск) - 8,4.

ФК Балаково: А.Голубев, Лаптев, Макаров (Шмокин, 83), Хамицаев, Малышев, Колчин (М.Чернов, 63), Прасолов, Баськов, Степанов (Турутин, 46, Мунин, 78), Фахрутдинов (Василенко, 58), Базаров.

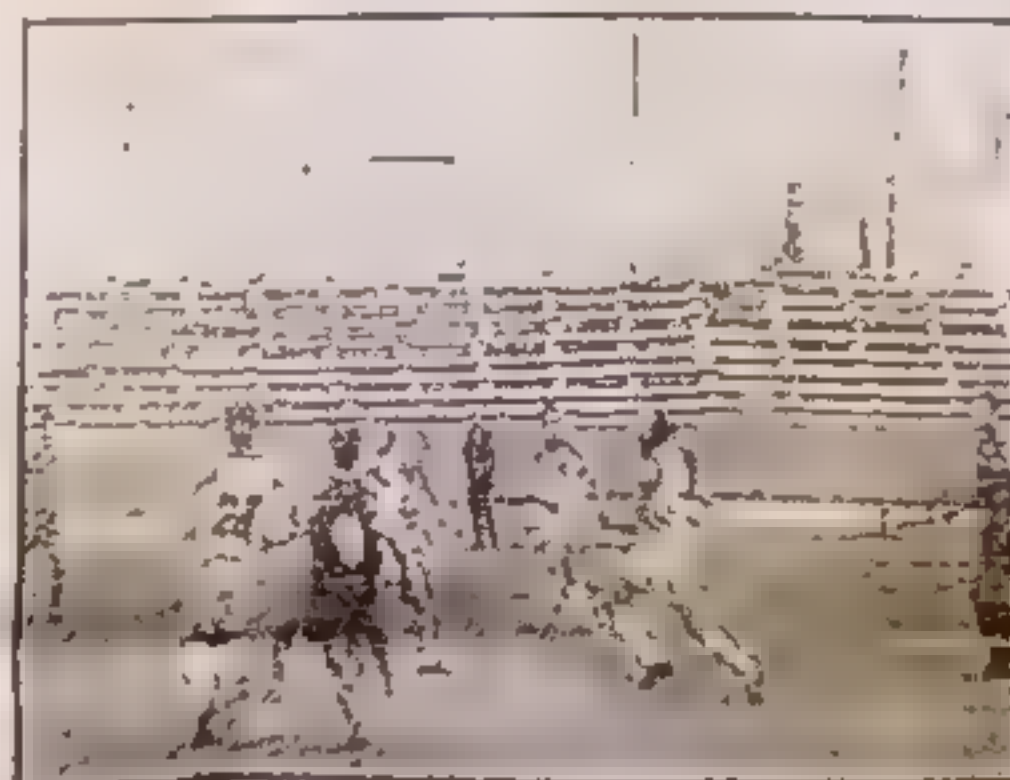
Спартак: Петров, Болов (Ширшов, 78), Соловьев, Фабеев Будко, Моттаев, Белоусов, Баженов, Таников, Семенов (Салет, 56), Кареев.

Гол: Фахрутдинов, 19.

Предупреждения: Фахрутдинов, 50, Козлов, 70.

пытались проводить контра-таки, и хотя в них не преуспели, встречу до победы благополучно-таки довели.

Единственное, что так и осталось непонятным - в честь чего повысилась в два раза цена входного билета на стадион и был отменен бесплатный вход детям до четырнадцати лет. Никаких предпосылок к этому вроде бы не было. Скорее, исходя из последних турнирных достижений



ГРЯЗНЫЙ ПЛЯЖ ПО ИМЕНИ «МАМАЙКА»

Сейчас сезон отпусков, когда предостаточно свободного времени, которое можно посвятить отдыху, купанию и загоранию. Естественно, первым встает вопрос: куда же пойти купаться? Жители жилгородка выбирают либо Балаковку, на которой, кстати, купаться нельзя, так как этот водоем не предусмотрен для отдыхающих, либо идти на

ра; да ладно бы только шашлыки готовили, а то ведь и бутылки сжигают и еще много чего ненужного.

Но это еще не все «прелести» Мамайки. Для того, чтобы попасть на самое излюбленное и удобное место, где песок и приличное расстояние от шлюз, приходится лицезреть огромные кучи мусора. Строительный мусор привозят

ДЕБЮТНЫЙ ГОЛ ФАХРУТДИНОВА

ФК Балаково - Спартак (Йошкар-Ола) - 1:0 (1:0)
2 августа. Балаково. Стадион «Труд». 1500 зрителей.

Судья: Козлов А.В. (Дзержинск) - 8,4.

ФК Балаково: А.Голубев, Лаптев, Макаров (Шмокин, 83), Хамицаев, Малышев, Колчин (М.Чернов, 63), Прасолов, Баськов, Степанов (Турутин, 46, Мунин, 78). Фахрутдинов (Василенко, 58), Базаров

Спартак: Петров, Болов (Ширшов, 78), Соловьев, Фадеев, Будко, Моттаев, Белоусов, Баженов, Таников, Сечин (Сапет, 56), Кареев.

Гол: Фахрутдинов, 19.

Предупреждения: Фахрутдинов, 50. Кареев, 72. Базаров, 80 (все - нед.пов.).

Удивительное дело Йошкар-Олинцы несмотря на незавидное турнирное положение, проигрывают в основном с минимальным счетом. Как признались представители тренерского штаба «Спартак», команду преследует просто фатальное невезение. Уступили по минимуму футболисты столицы республики Марий Эл и в Балакове.

Интерес в составе гостей вызывали экс-балаковец Сечин и настоящий камерунец с российским гражданством Жиллес Эрве Сапет. В результате один заменил другого, и оба так ничем особенным и не запомнились, разве что представитель африканского континента публику повеселил.

Но больше всего балаковских болельщиков интриговало, кого же из новичков дозаявит наш клуб, ведь слухи ходили достаточно противоречивые и запутанные. Майку балаковской команды в этой игре впервые надели сразу три футболиста. Самый опытный из них - 37-летний Рустам Фахрутдинов, поигравший в высшем и первом дивизионах России, и принес победу подопечным Дроздова, оказавшись на 19-й минуте самым проворным в суতোке у ворот при подаче углового. Перешедшие в Балаково из Великих Лук Макаров и Степанов также обеда не испортили.

Из событий первого тайма можно еще отметить поочередные попадания в штангу сначала Базарова, а затем Прасолова. «Спартак» для команды, занимающей шестнадцатое место, смотрелся очень даже неплохо, но до опасных ударов дело у Йошкар-Олинцев доходило редко.

После перерыва естественно начали сгущаться сумерки. Игра пошла поживее. Хорошо готовые физически спартаковцы ни в чем не уступили хозяевам. Однажды выручил Голубев, вытащив мяч из-за ворот «белетки» после удара Кареева. Не стеснялись гости бить с дальней дистанции. Наши

пытались проводить контратаки, и хотя в них не преуспели, встречу до победы благополучно-таки довели.

Единственное, что так и осталось непонятным - в чем причина столь большого разброса цен входного билета на стадион и был отменен бесплатный вход детям до четырнадцати лет. Никаких предпосылок к этому вроде бы не было. Скорее, исходя из последних турнирных достижений балаковских футболистов, наоборот, следовало брать курс на снижение цены. В любом случае, любителей футбола все-таки стоило порадовать изменениями за, знее

Теперь же в Балакове предстоит два гостевых поединка подряд в рамках соревнований. Следующую домашнюю встречу подопечные Дроздова должны были провести 19 августа с «Торпедо-Викторией» из Нижнего Новгорода, однако нижегородцы после пятого круга снялись с первенства из-за финансовых трудностей. Так что увидит балаковский болельщик своих любимых теперь лишь 30 августа - в гости приедет балашовский «Хопер». «Торпедо-Виктории» же в оставшихся встречах будут зачтены технические поражения, так как команда уже провела половину игр первенства-2001.

Остальные результаты 18-го тура.

«Торпедо» Волжский - «Металлург» Выкса 1:2
«Биохимик-Мордовия» Саранск - «Волга» Ульяновск 0:0
«Искра» Энгельс - «Электроника» Н.Новгород 3:1
«Хопер» Балашов - «Энергетик» Урень 1:1
«Олимпия» Волгоград - «Сибур-Химик» Дзержинск 1:0
«Торпедо-Виктория» Н.Новгород - «Торпедо» Павлово 0:3 (-:+)
«Салют» Саратов - «Светотехника» Саранск 0:9
«Лада-Энергия» Димитровград - «Диана» Волжск 2:1

Турнирное положение команд.
1. «Светотехника» - 49 очков, разница мячей 49-9. 2. «Олимпия» - 42, 30-11. 3. «Волга» - 41, 34-9. 4. «Энергетик» - 34, 36-23. 5. «Металлург» - 32, 30-19. 6. «Искра» - 29, 31-22. 7. «Сибур-Химик» - 28, 23-15. 8. «Лада-Энергия» - 28, 29-20. 9. «Электроника» - 25, 26-28. 10. «Балаково» - 25, 26-30. 11. «Диана» - 24, 24-19. 12. «Биохимик-Мордовия» - 23, 18-19. 13. «Хопер» - 17, 13-25. 14. «Торпедо» Пв - 17, 21-25. 15. «Торпедо-Виктория» - 13, 15-31. 16. «Спартак» - 8, 7-26. 17. «Торпедо» Вж - 8, 14-43. 18. «Салют» - 6, 11-65.

П.Пашутин

В прошедшую субботу закончился Кубок города по мини-футболу на призы торговой марки «Мотор Газ+». В этот день на поле стадиона «Юность» состоялось сразу несколько игр: за третье и за первое места. За первое место боролись «ВДМ» и «Витязь Молоко Поволжья». На протяжении всей игры велась упорнейшая борьба. И «ВДМ» и «Витязь» старались не подпускать друг друга к своим воротам. Видимо поэтому в основное время счет так и не был открыт. Но после долгой серии пенальти победным мяч влетел в ворота «ВДМ». Третье место - у команды «ДМБ». Второе у «ВДМ» и на первом месте - «Витязь - Молоко Поволжья». Победителю досталась основная часть призов, в том числе переходящий Кубок победителя. Вручил его президент городской Ассоциации по мини-футболу Владимир Жуков. За все время соревнований, с 24 июля по 4 августа, участие в турнире приняло 13 команд, которых поддерживают городские предприятия и учреждения. Радует то, что они не остаются равнодушными к спортивной жизни города. С завершением Кубка города ни командам, ни болельщикам, скучать не придется. С 11 августа по 2 сентября в городе планируется проведение Чемпионата города по футболу среди мужских команд.

С.Хитев

ГРЯЗНЫЙ ПЛЯЖ ТЮ ИМЕНИ «МАМАЙКА»

Сейчас сезон отпусков, когда достаточно свободного времени, которое можно посвятить отдыху, купанию и загоранию. Естественно, первым встает вопрос: куда же пойти купаться? Жители жигородка выбирают либо Балаковку, на которой, кстати, купаться нельзя, так как этот водоем не предусмотрен для отдыхающих, либо идти на Волгу, где ближе всего зона купания за шлюзами - в простонародье «Мамайкой» зовется. Для купания и отдыха она так же не предусмотрена, а потому и приходится там наблюдать совершенно неприглядные картины запускания и засорения небольшого клочка, на котором в жару собирается достаточно много народа.

Мусор практически на каждом шагу: тут тебе и стекло, об которое запросто можно порезаться, если не смотреть под ноги; и разные мешочки, фантики, в таком количестве, что не заметить их просто невозможно; и пепел от костров, разжигаемых вечерами, а иногда и днем. И отдыхающие не обращают внимание на то, что при приготовлении шашлыков помимо того, что засоряют так называемый пляж, они еще и вынуждают остальных полной грудью вдыхать дым от кост-

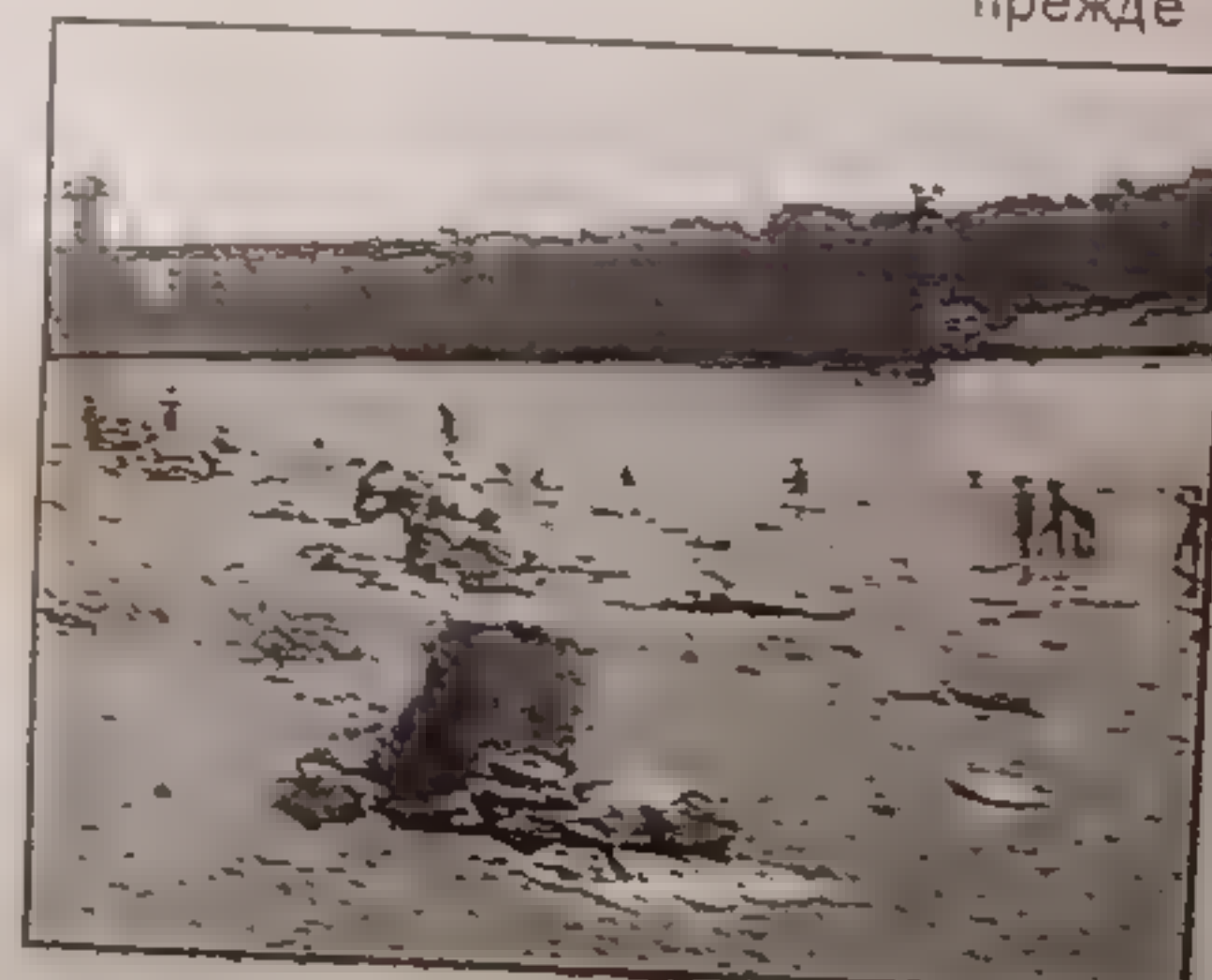
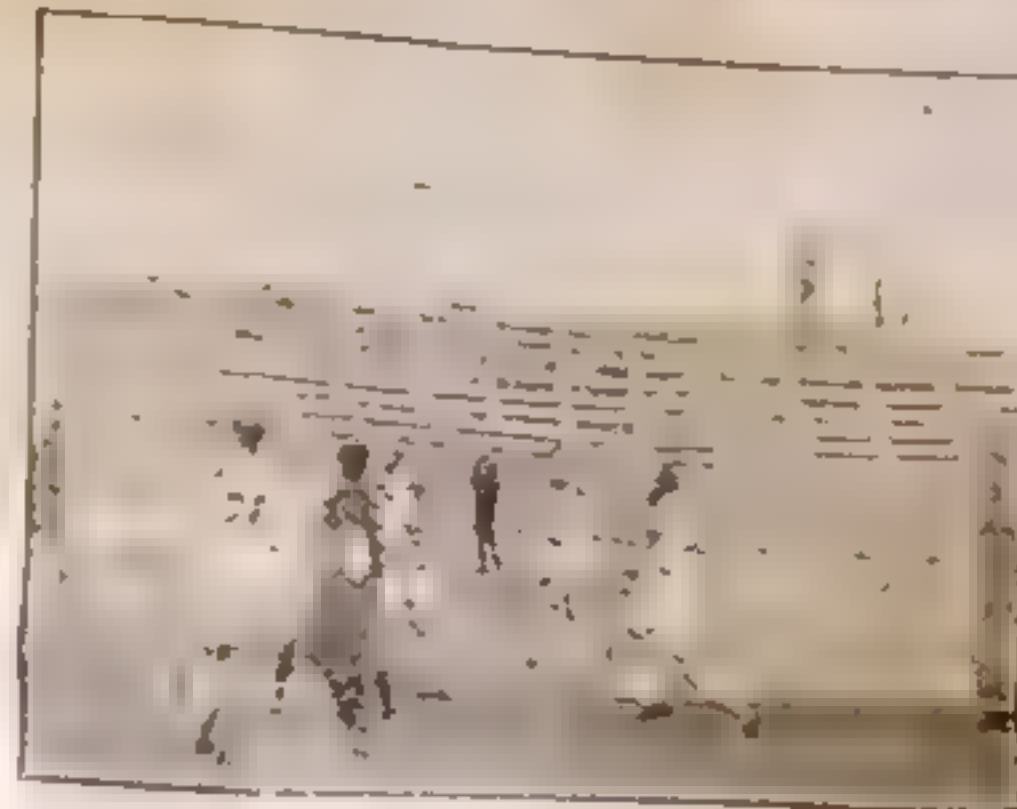
ра; да ладно бы только шашлыки готовили, а то ведь и бутылки сжигают и еще много чего ненужного.

Но это еще не все «прелести» Мамайки. Для того, чтобы попасть на самое излюбленное и удобное место где песок и приличное расстояние от шлюзов, приходится лицезреть огромные кучи мусора. Строительный мусор привозят туда специально, для укрепления берега, а вот прочий, наверно, для «красоты» или за компанию со строительным. В общем, картина предстает не а розовых тонах; а ведь у балаковцев из островной части города не такой уж большой выбор мест, где можно провести свой досуг, и поэтому становится обидно, что в городе, со всех сторон омываемым водоемом, купаться без риска для здоровья негде, а так хочется. Поэтому, уважаемые балаковцы, раз первым лицам города до этой проблемы нет никакого дела (по крайней мере, можно сделать такой вывод, потому что никаких мер по поддержанию мест купания не предпринимается). Может, не стоит ждать, пока это, в принципе, лучшее из тех мест, куда можно отправиться отдохнуть, превратится в одну большую свалку, а просто, прежде всего, не мусорить.

Может, стоит объявить субботник, убраться, чтобы самим же потом было приятно наслаждаться солнцем и отдыхом на пляже.

Жаль только, что такое наслаждение бывает у балаковцев не часто.

В.Игнатьева



Я Б РАБОТАТЬ ПОШЕЛ, ПУСТЬ МЕНЯ НАУЧАТ!

Страх потерять хорошооплачиваемую работу, которая помогает поддержать относительно достойный социальный уровень жизни, в наше время для многих перерос в трудноизлечимую фобию. И все же, нужно ли так бояться остаться без работы?

Рассказать о потенциальных возможностях рынка труда и основных направлениях работы, проводимой Центром занятости населения в целях сохранения гражданам их конституционного права на труд, мы попросили директора Центра Ведяшкина Владислава Ивановича.



Ведяшкин В.В.

Корр.: В этом году исполняется 10 лет со дня создания Государственной службы занятости населения Российской Федерации. Что, в общих чертах, вы можете рассказать о деятельности городского Центра занятости населения?

В.В.: На территории Саратова государственная служба занятости была образована в июле 1991 года. До этого она была создана на базе бюро по трудоустройству, где работало всего 5 человек. Сегодня в государственном учреждении «Балаковский городской центр занятости населения» 30 сотрудников.

Корр.: Есть ли различия в понятиях «трудовая незанятость гражданина» и «безработный гражданин»?

В.В.: По закону РФ «О занятости населения в Российской Федерации» принуждение к труду в какой-либо форме не допускается, если иное не предусматривается законом. Незанятость граждан не может служить основанием для привлечения к административной или иной ответственности. Безработными же признаются трудоспособные граждане, которые не имеют работы и заработка, зарегистрированы в органах службы занятости в целях поиска подходящей работы.

Корр.: Откуда берутся деньги на выплату пособий и проведение мероприятий?

В течение последних лет финансирование деятельности центра занятости населения, которое осуществляется из государственного бюджета, остается стабильным. Изменения в финансировании центра занятости населения, которые происходят в результате изменений в законодательстве, не влияют на его деятельность.

имеют безработные с полугодовым сроком нетрудоустроенности, выпускники общеобразовательных учреждений, впервые ищущие работу, не имеющие профессии. Профессиональная подготовка и переподготовка граждан ведутся на базе учётно-курсовой сети города и района, которая предлагает обучение более чем по 62 профессиям. Среди них профессии, пользующиеся спросом на рынке труда: оператор машинист крана, оператор котельных установок, продавец оператор персональных компьютеров, оператор фессии, ориентированные на подготовку к самостоятельной работе и самозанятости: менеджер, портной-закройщик, парикмахер, оператор фессии. За последние 10 лет в центре занятости населения было создано 23 безработных, которые в настоящее время работают в различных сферах деятельности.

Корр.: Везде требуются специалисты со стажем работы. Что делает Центр для устройства на работу молодых специалистов? Сколько в этом году выпускников различных учебных заведений в Балаково, всем ли будет предоставлена работа?

В.В.: Согласно сведениям, полученным от учебных заведений, из общего числа выпускников - 2029 человек, 700 человек будут призваны на службу в армию; оставшиеся в поисках работы могут обратиться к нам. Содействием в занятости будет проводиться по нескольким направлениям. По состоянию на 13 июня текущего года в Центре занятости населения имеется 1700 вакансий и свободных мест, заявленных предприятиями и организациями. Из них для ИТР и служащих 197 единиц. Нужны рабочие строительных профессий, станочники, машинисты дорожных машин, учителя всех направлений, психологи, врачи-терапевты, хирурги, психиатры, медсестры. Если выпускник не трудоустроится и будет признан безработным, то



Корр.: Это все, конечно, замечательно, но как вы можете сделать прогноз по безработице к концу этого года, ведь сокращения на «Химволокно» и «Минудобрениях», несомненно, увеличат штат безработных в Центре занятости населения?

В.В.: За первое полугодие текущего года от предприятий и организаций различных форм собственности в Центр занятости представлены списки на высвобождение 2200 работников. За первый квартал этого года сокращено 306 человек. В связи с таким сокращением рынок труда усилится притоком химического профиля: лаборант химического анализа, аппаратчик, слесарь по ремонту технологического оборудования химического производства, а также слесарь КИПиА, рутеровщик и др. Среди ИТР и служащих на рынок труда выйдут инженеры-технологи, инженеры по организации управления производством, мастера производственных участков, бухгалтеры, операторы электронно-вычислительных машин.

К концу года ожидается увеличение числа безработных с 687 человек до 900 или 1000 человек.

Ожидаемая сумма финансовых затрат, направленных на выплату пособия по безработице в 2001 году, составит 7,2 млн. рублей.

Информация от ООО «Балаковские минеральные удобрения» о высвобождении работников на предприятии к нам в Центр не поступала.

Корр.: На сегодняшний день, какой возраст и какие специальности наиболее востребованы?

В.В.: Постоянно растущим спросом на рынке

МЕСТО, ГДЕ ВСЕ РУГАЮТСЯ

В одном из номеров «СГ» была опубликована статья под названием «Дубликат бесценного груза», где говорилось про похождения в паспортно-визовой службе с целью получения паспорта. Эта история имеет свое продолжение в стенах другого учреждения.

Когда приходите на участок КЖКХ для обмена паспорта, вам говорят: «Необходимо заплатить в сберкассе за бланк паспорта и прописку». Конечно же, я пошел оплачивать всю эту сумму. Пришел в отделение Сбербанка, что на улице Факел Социализма. Когда зашел - столкнулся с рядом проблем. Во-первых, мне пришлось некоторое время искать бланк для заполнения. После, правда, недолгих поисков обнаружил его у консультанта. Этим все не закончилось, а скорее, продолжилось. Сел за стол с образцами для заполнения бланка и обнаружил, что их форма не соответствует выданному бланку. Наверняка многим, а не только мне приходилось сидеть и гадать, как же заполнить, клятвенно. Я подошел к тому же консультанту. Она сказала: «Пишите все подряд, строчку и строчку». Пока заполнил данные, приходилось уговаривать столько раз, что я не буду с кассирами по разным поводам, и том числе по поводу вильному заполнению, что сразу и голые пожелания.

граждан не может служить основанием для привлечения к административной или иной ответственности. Безработными же признаются трудоспособные граждане, которые не имеют работы и заработка, зарегистрированы в органах службы занятости в целях поиска подходящей работы.

Корр.: Откуда берутся деньги на выплату пособий и проведение мероприятий?

В.В.: С 1991 по 2000 годы финансирование всех мероприятий осуществлялось из Государственного фонда занятости населения, который формировался из отчислений страховых взносов в размере 1,5% от фонда оплаты труда, которые перечисляли все предприятия, независимо от организационно-правовых форм. С января 2001 года финансирование мероприятий по содействию занятости, в том числе выплата пособий и стипендий, осуществляются из федерального бюджета.

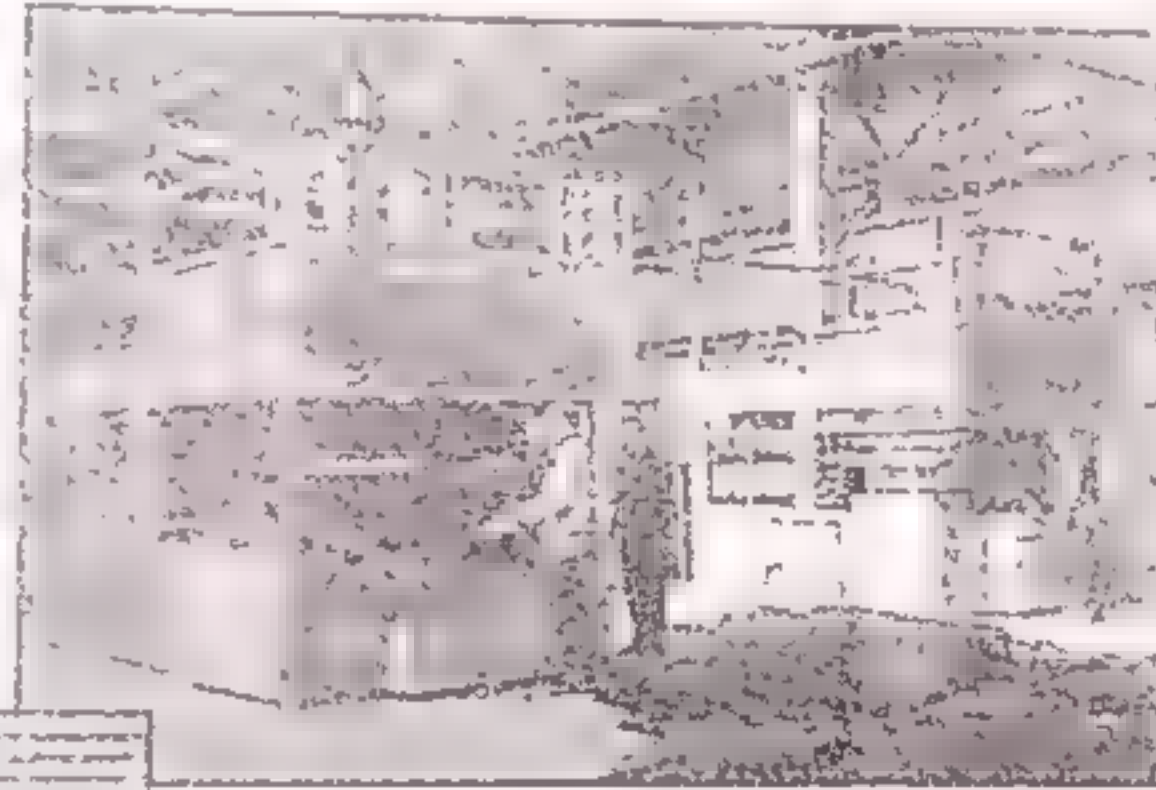
Корр.: Не задерживается ли, как на многих предприятиях города, выплата заработной платы, пособий и кому выплачиваются стипендии?

В.В.: Весь 2000 год и по настоящее время задержек по выплате пособий и стипендий не было. Стипендия выплачивается тем гражданам, которые по направлению Центра занятости проходят профессиональную подготовку, переподготовку или повышают квалификацию.

Корр.: Кто может воспользоваться услугами бесплатного переобучения? Какие специальности могут быть получены по направлению Центра?

В.В.: На бесплатную профессиональную подготовку, повышение квалификации по направлению службы занятости имеют право граждане, которым невозможно найти подходящую работу из-за отсутствия необходимой профессиональной квалификации, граждане, которым необходимо поменять профессию в связи с отсутствием работы и/или граждане, которые утратили способность к выполнению работы по прежней профессии. Приоритетное право на профессиональную подготовку

получают граждане, получившие сведениям, полученным от учебных заведений, из общего числа выпускников - 2029 человек, 700 человек будут призваны на службу в армию, оставшиеся в поисках работы могут обратиться к нам. Содействие в их занятости будет проводиться по нескольким направлениям. По состоянию на 13 июня текущего года в Центре занятости населения имелось 1700 вакансий и свободных мест, заявленных предприятиями и организациями. Из них для ИТР и служащих 197 единиц. Нужны рабочие строительных профессий, станочники, машинисты дорожных машин, учителя всех направлений, психологи, врачи-терапевты, хирурги, психиатры, медсестры. Если выпускник не трудоустроится и будет признан безработным, то ему будет оказываться содействие в трудоустройстве на котируемые рабочие места. 18 предприятиям города установлено задание по трудоустройству 120 выпускников школ, училищ, техникумов. Также в рамках программы «Молодежная практика» с целью создания кадрового резерва предприятий и перспективы трудоустройства молодого специалиста на постоянную работу, выпускникам может быть предложено временное 6-месячное трудоустройство по специальности. Расходы предприятия по оплате труда выпускников оплачиваются Центром занятости из средств федерального бюджета. Кроме того, в марте этого года в Балаковском институте техники, технологии и управления Саратовского



сов, которые встретились с представителями работодателей. В итоге - 42 человека определились в прохождении преддипломной практики, 29 - по трудоустройству после окончания института.

Руководство института дало высокую оценку этому мероприятию и высказало желание, чтобы «День карьеры» стал ежегодной традицией.

Корр.: По трудоустройству школьников в дни летних каникул у вас тоже есть программа?

В.В.: Да. Программа называется «Подросток» и действует с 1995 года. Этим летом трудоустроили 1365 человек. Причем оплата труда 935 подросткам будет произведена из федерального бюджета, 224 - из местного бюджета, а 206 - за счет средств предприятий.

экскаваторщиков, рутеровщиков и др. Среди ИТР и служащих на рынок труда выйдут инженеры-технологи, инженеры по организации управления производством, мастера производственных участков, бухгалтеры, операторы электронно-вычислительных машин.

К концу года ожидается увеличение числа безработных с 687 человек до 900 или 1000 человек.

Ожидаемая сумма финансовых затрат, направленных на выплату пособия по безработице в 2001 году, составит 7,2 млн. рублей.

Информация от ООО «Балаковские минеральные удобрения» о высвобождении работников на предприятии к нам в Центр не поступала.

Корр.: На сегодняшний день какой возраст и какие специальности наиболее востребованы?

В.В.: Постоянно растущим спросом на рынке труда пользуются высококвалифицированные специалисты трудоспособного возраста. Это инженеры-электронщики, программисты, теплоэнергетики, а также высококвалифицированные рабочие (5-6 разряд): токари, слесари-ремонтники, машинисты дорожной техники, рабочие строительных профессий, механизаторы.

Корр.: А как трудоустроиваться людям предпенсионного возраста - беженцам, женщинам с малолетними детьми, инвалидам?

В.В.: За 10 лет работы службы занятости было оказано содействие в трудоустройстве 1,5 тысячи гражданам, из которых более 6 тысяч человек относятся к слаботзащищенным категориям. Для них администрация БМО ежегодно по нашей инициативе принимает постановление по квотированию рабочих мест на предприятиях и в организациях города. Кроме того, для инвалидов, многодетных и одиноких родителей, длительно безработных, мы практикуем такую форму содействия в трудоустройстве, как субсидирование занятости, т.е. проводит частичную компенсацию расходов работодателей на оплату труда.

Корр.: Для работодателей это хорошо, а что это дает временно трудоустроенному таким способом?

В.В.: Это дает шанс получить постоянную работу. Ведь если работник хороший, то в итоге он станет нужен работодателю.

Корр.: Какие новые формы содействия в поисках работы вы можете предложить незанятому населению?

В.В.: С этой целью проводятся «Дни интенсивного консультирования», «Дни кадровика», мини-ярмарки рабочих мест по отраслям, для молодежи и т.д. С января этого года в Центре образован отдел информации и взаимодействия с работодателями. Сформирован банк высококвалифицированных специалистов, т.е. каждый желающий сменить место работы может обратиться в Центр занятости с просьбой включить его в этот банк, а работодателю предоставляется большая возможность в оперативном подборе специалистов.

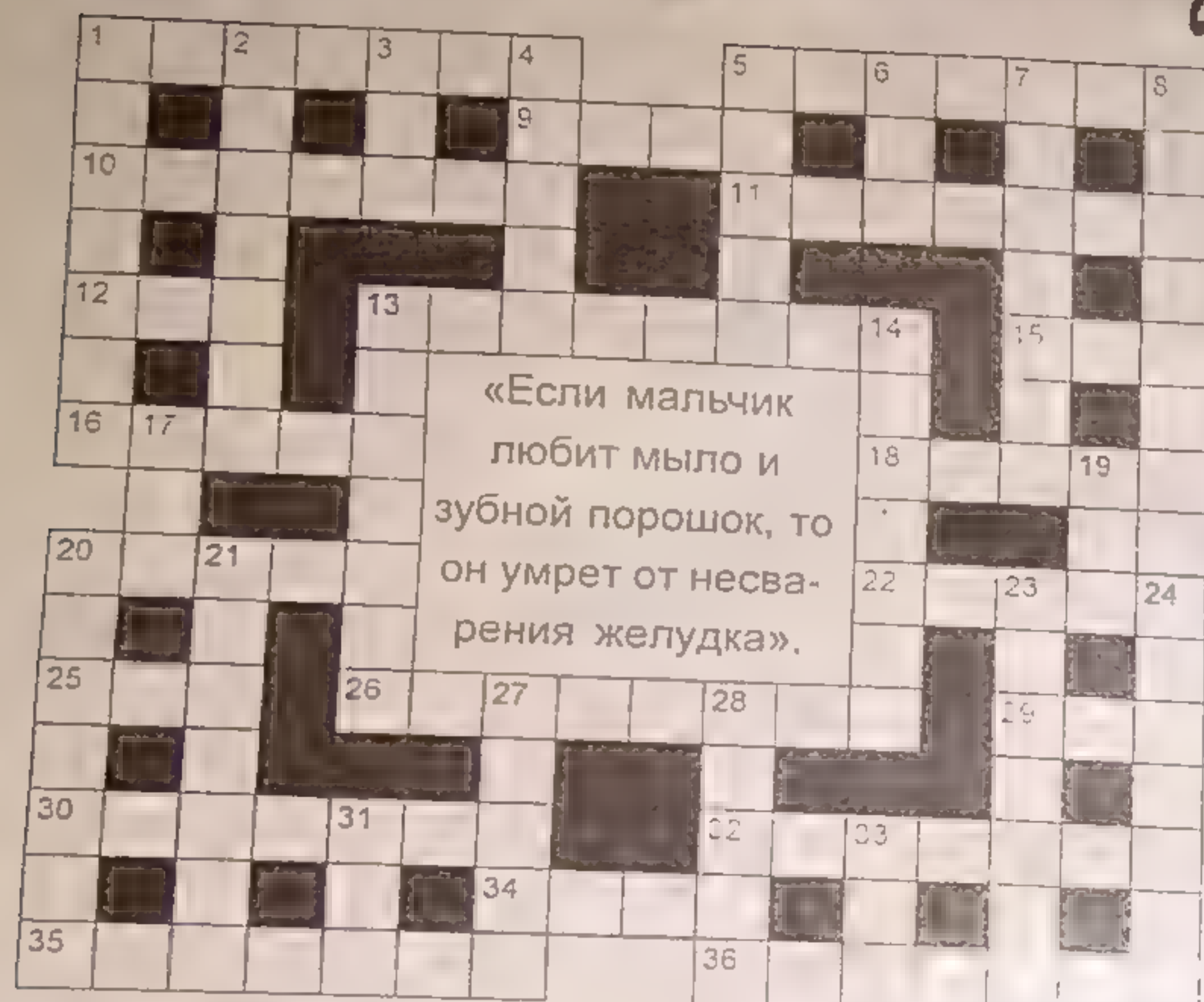
М.Смирнова

форма не соответствует выданному бланку. Наверняка многим, а не только мне приходилось сидеть и гадать, как же заполнить квитанцию. Я подошел к тому же консультанту. Она сказала: «Пишите все подряд, строчку в строчку». Пока заполнял данные, приходилось услышать столько ругани людей с кассирами по разным поводам, в том числе по неправильному заполнению бланка, что сразу в голове возникла мысль о том, что если я неправильно заполню квитанцию, то мне придется снова писать все эти нули расчетного счета и без терзаний с кассиром не уйдешь (редко когда удается). Подошла (наконец-то) моя очередь. Бланк, к счастью, заполнил правильно, но заковырка все-таки нашлась: я не указал сумму платежа. По этому поводу ко мне были предъявлены претензии, но это не моя вина (на образце не была указана сумма). В ответ я сказал, что это их вина. В обратную на меня обрушилась гора слов в повышенном тоне. Так и не выяснив, кто же виноват, ушел с испорченным настроением на целый день.

Я не в курсе, как происходит оплата в других отделениях Сбербанка, но по этому случаю можно сделать вывод: работникам этого отделения нужно относиться к работе ответственнее, и образцы для заполнения квитанций и их подлинники должны иметь один вид.

С.Хитов





По горизонтали:

1. ... - страшный сон для шведов, как для фашистов - Сталинград. 5. Горная порода. 9. Сорняк «виктория». 10. Опаснее СПИДа, но излечим. 11. «... тащит пулемет, сейчас он вступит в бой». 12. Кандела на квадратный метр. 13. Смесь, испепеляющая зонтики. 15. «Офсайд» - положение игры. 16. Руинная ящерица. 18. Дело скульптора - 20. Астронавт США. Джимми-лунарик. 22. Подвиг

лучше, чем зимой. 25. Канавка для витрин. 26. Искореженный сколиозом. 29. Англ. мера длины. 30. П. англ. 32. Предел мечтаний солдата с амбициями. 34. Б. англ. 35. Время покупать или продавать.

По вертикали: 1. Бледная - гриб, большая - чорт. 3. ... вандализма. 4. Жертва платиаты. 5. Самая и. 6. Неприязнь (разг.). 7. «Геометрическая» бол. 8. Лососей. 13. Офтальмолог в просторечии. 14. Л. Илья Муромца (рекл.). 17. Закадычный друг из шт. 19. Мерзкий ... 20. Конкурент хирурга Жени Лукашина. 21. Вулкан возле Неаполя. 23. Сердечный курения, ожирения и стресса. 24. Верх цены. 27. Liqueur (фр.). 28. Отличие от сына носивший фамилию Петросянц. 31. Город в Сербии. 32. Два назад.

Ответы на кроссворд в № 60

По горизонтали: 1. Поролон. 5. Педагог. 9. А. 11. «Тампакс». 12. «Оби». 13. Гасиенда. 15. Мяч. 16. Аксис. 18. Чужак. 20. А. 22. Туман. 25. Тут. 26. Оболочка. 29. Раб. 30. Рогалик. 32. Везувий. 34. Охра. 35. Санузел. 36. Копейка.

По вертикали: 1. Пустота. 2. Роббинс. 3. Лен. 4. Навес. 5. Питон. 6. Дым. 7. Грам-маж. 8. Гусачок. 13. Гестапо. 14. Анчутка. 17. Кит. 19. Ава. 20. Антарес. 21. «Авто-Ген». 23. «Муравей». 24. Набойка. 27. Оскол. 28. Чувак. 31. ЛАЗ. 33. ЗИП.

РАДОСТЬ В СТАРЧЕСКИХ ГАЛАЗАХ

Передо мной лежит отчет отделения № 10 Балаковского Центра социального обслуживания населения, которое работает в селе Красный Яр с июля 1996 года. Отчет

есть отчет: в отделении работает 14 человек, обслуживается 70 человек, 5 из них - под постоянным медицинским патронажем... За сухими цифрами отчета - работа небольшого коллектива. «Ну, подумаешь, за хлебом сходят, за газ заплатят или еще чего...» - подумают скептики. Скажу, что газом и хлебом в селе не отделаешься. Для пенсионеров поехать в город, у родственников в гости, к врачу - это сейчас так дорого, не наездишь. Только в выходные и праздничные дни. А если кто-то захочет поехать, забор починят, а если дом, то одна не один раз в неделю! Поэтому так важна необходимость создания соцслужбы в селе. И вот, наконец, она появилась. По утверждению главы администрации Красновского округа Николай Близнова «Красновским» больным везет больше, чем городским - «скорая помощь» к ним приезжает быстрее, чем по внутригородскому вызову. За 15 минут. «Как это?» - недоуменно спрашиваю я.

- Село расположено всего в 15 км от Балаково. Дорога лучше, чем в городе, и полупустая - ни тебе встречного транспорта, ни светофоров - вот и добираются сюда быстро.

Специфика деятельности «сельских» соцработников заключается в том, что в отличие от работников городских отделений им приходится

сажать, полоть, копать, поливать участок, заниматься дровами и убираться в доме. Что такое деревенский дом, все, наверное, понимают. И девочки-соцработницы без подсказок и напоминаний знают, что нужно делать - сами ведь деревенские. Так же, как и в городе, они поздравляют своих пенсионеров в День пожилого человека, в другие праздники - разница лишь в том, что в городе множество успешно работающих предприятий, которые поочередно становятся спонсорами подарков для стариков, а в деревне всего 2-3 коммерсанта, поэтому они в меру своих возможностей помогают

местной соцслужбе. И с каждым годом радовать пенсионеров все сложнее и дороже. Стало традицией 9 мая поздравлять участников, инвалидов ВОВ и вдов погибших. В этом году так случилось, что средств, чтобы сделать самые скромные продуктовые наборы, оказалось мало. Чтобы никого не обидеть, девчата собрались и решили: нужно деньги заработать. И пошли работать на «плантацию» (так они называют работу на поле в крестьянско-фермерском хозяйстве) за 15 рублей денщина. Заработали - купили печенье, чай - знаете, как радовались старики? Их всегда приглашают на мероприятия и концерты в сельский Дом культуры, и тогда можно увидеть, как ковыляют туда старушечки и старички - маленькие, седенькие, в старых очках на резиночке и с блестящими орденами на груди...

М. Сиова



**Купи - продай,
даром отдай!**

ПРОДАМ

телефон «Нokia».
дизайн сотового телефона,
дальний радиус действия,
многофункциональный.

или поменяю на 2-комн. кв.
в Балакове. Тел. 4-56-59
(Балаково).

2-комн. «клопчатник», 3
мкр. Переулоч Строитель-
ный 6-4

Продам ВАЗ-2102, 1971 г.в.,
цена 6000 руб. Тел. 4-12-49.

Инвестиционная металлургическая компания

принимает

Провод для антенны 25 м -
80 руб.; часы настенн
механич. с маятником - 80
руб.; пальто зим. женск.,
новое, корич., ворот норка,
р-р 52-54. Тел. 4-46-51.

Гараж в кооп. «Элеватор».
Тел. 3-34-74.

разборную, 3-местн. Дорого.
Тел. 2-55-65.
Дачу в р-не РТИ, 10 сот.,
все посажено, с урожаем.
Тел. 6-92-18.

Гидрокостюм ТУ-1,
югославский кухонный
гарнитур. Цена - 300 руб.
Тел. 4-30-00.

КУПЛЮ

Сдам в аренду гараж (6х9)
в жилгородке, р-он
«Спортэкс». Тел. 3-77-31.

Сниму 1-комн. кв-ру, комнату.
Тел. 4-92-68 (Юра).

Семья из 2-х человек
снимет 1-, 2-комн. квартиру
с телефоном на длительный
срок, предоплата
Тел. 3-24-21, 2-25-28

Сдается в аренду офисное

№61

(спецвыпуск) (1123)

Газета выходит
с 8 декабря 1990 г.

6

августа
2004 года

СВОБОДНАЯ

ГАЗЕТА

НЕЗАВИСИМЫЙ ГОРОДСКОЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

Коротенько

ВРЕМЕННО ИЛИ ПОСТОЯННО - ВОТ В ЧЕМ ВОПРОС!

По сообщению директора Центра социального обслуживания населения Екатерины Шушаковой, для обитателей отделения реабилитации, которые по стечению жизненных обстоятельств находятся на «долговременном» проживании в Центре, недавно была организована поездка в Балаковский дом-интернат для ветеранов войны и труда. Люди, которые оказались без внимания близких и родных, без жилья, а иногда и без документов, в пожилом возрасте, посмотрели условия проживания, лечения и обслу-

живания в доме-интернате. Переезжать или не переезжать в гостеприимную государственную обитель - это решение им придется принять в ближайшее время

НАПЕЧАТАНО ЗА ГРАНИЦЕЙ

Прокуратура области проводит расследование в рамках уголовного дела заведенного по факту вывоза в Беларусь тиражи «Горчащей» черт и достоинство прокурора области Бондара. Листовка распространялась в областном центре, но представители прокуратуры проверяют не только в Саратовские типографии. Работали они и за границей. Допрашивали директоров иностранных типографий, интересовались, не было ли у них подобного заказа?

СОЮЗ НЕРУШИМЫЙ

Союз строителей Саратовской области создают при торгово-промышленной палате. 8 августа - День строителя. К этому времени будут официально названы 5 лучших строительных фирм губернии

НОВЫЙ ПРЕДСЕДАТЕЛЬ

Иван Кравцов избран председателем городского Совета старейшин вместо Анатолия Дегтева

А БУДЕТ ЕЩЕ БОЛЬШЕ!

В СПК «Матвеевское» прибыли два «Кейса» - помогать по уборке урожая местным силам. Всего в районе уже собрано 34 тонны зерна.

ДУМАЮТ ЛИ О НАРОДЕ ТЕ, КТО У НАС ВЕРХОВОДЯТ?

И.Дмитриева. Репортаж из мэрии

ДЕНЕГ МАЛО, И ВСЕ ПОТРАЧЕНЫ

Полгода мы прожили тяжело и безденежно. Почему так получилось, если в конце года нас уверяли, что бюджет сверстан как никогда удачно и все наши пожелания нам удалось вписать в расходные строчки? Что не складывается? Об этом пытались услышать чиновники и журналисты на планерке, где главный финансист БМО Л.В.Шаяхметова докладывала, как поступали и расходовались средства за полгода.

Выяснилось, что мы исполнили бюджет по доходам на 98 процентов, а в прошлом году в это время план уже был выполнен, плюс поступали дополнительные доходы. Особенно тяжело дался первый квартал, как всегда, поскольку в январе средства

организация этих предприятий, и в результате вышло, что они переплатили в бюджет 48 миллионов рублей. Теперь (правда, пока устно) энергетики требуют, чтобы балаковцы эти деньги вернули.

Расходы, естественно, были произведены на 98

гасить 37 млн. рублей задолженности прошлых лет и выплачивать почти без задержек текущие платежи. Благодаря этому отопительный сезон у нас прошел почти без проблем.

Отдельная тема - контроль за расходованием бюджетных средств. Вот уже с

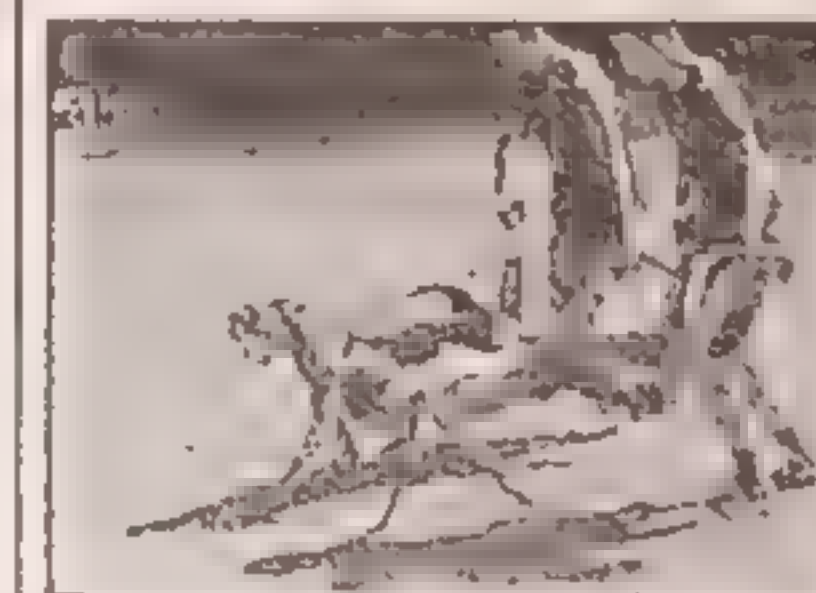
нительные соревнования. Хотели таким образом отвлечь детей от улицы и снизить преступность. В результате деньги пошли на зарплату тренерам, покупку средств пожаротушения, телефонов, принтеров и так далее. То есть по нашему простому разумению - не на те цели, которые были

ЧИТАЙТЕ

В ЭТОМ НОМЕРЕ:

ЛВЫ ПОБЕДИЛИ БИЗОНОВ

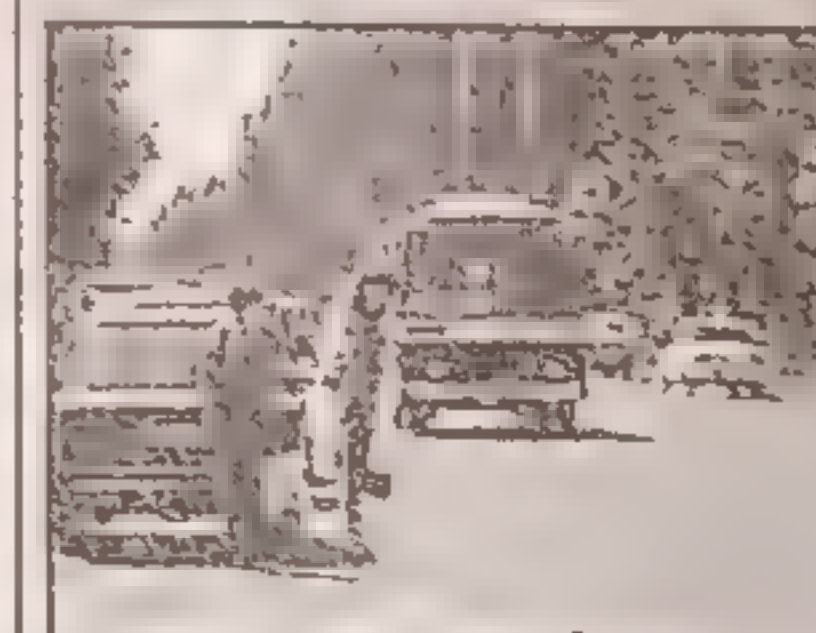
- стр.2



«Мы первые сделали это!» Реалити-шоу в лагере «Салют».

УВАЖАЙТЕ
ПЕШЕХОДОВ!

- стр.2



День вежливости водителей прошел в Балакове.

ИЛЬЯ-ПРОРОК -
НЕПОБЕДИМЫЙ ВОИН СВЕТА

- стр.3

Предыстория христианского праздника.

ЧЕМ ОТЛИЧАЮТСЯ НОВЫЕ
БАНКНОТЫ?

- стр.4



ГРЕЦИЯ НАЧИНАЕТСЯ В
«ЛАЗУРНОМ»

Репортаж с детских спортивных состязаний.

- стр.4



ДЕНЕГ МАЛО, И ВСЕ ПОТРАЧЕНЫ

Полгода мы прожили тяжело и безденежно. Почему так получилось, если в конце года нас уверяли, что бюджет сверстан как никогда удачно и все наши пожелания нам удалось вписать в расходные строчки? Что не складывается? Об этом пытались услышать чиновники и журналисты на планерке, где главный финансист БМО Л.В.Шаяхметова докладывала, как поступали и расходовались средства за полгода.

Так, выяснилось, что мы исполнили бюджет по доходам на 98 процентов, а в прошлом году в это время план уже был выполнен, плюс поступали дополнительные доходы. Особенно тяжело дался первый квартал (впрочем, как всегда), поскольку в январе средства в казну практически не поступают, а зарплату оплачивать надо, равно как и теплоэнергоресурсы. Остался привычно невыплаченным в полном объеме земельный налог (76 процентов к плану). Причина проста - предприятия-банкроты не способны его платить. Поэтому ежегодно безнадежные долги списывают, уменьшая тем самым недоимку. Правда, от этого денег в бюджете не прибавляется.

Основными налогоплательщиками являются предприятия энергетики - ГЭС и АЭС, но в прошлом году произошла реор-

ганизация этих предприятий, и в результате вышло, что они переплатили в бюджет 49 миллионов рублей. И только сейчас (пока устно) энергетики требуют, чтобы балаковцы эти деньги вернули.

Расходы, естественно, были произведены на 98 процентов от плана. Из них больше половины ушло на зарплату и ТЭРы. И опять мы начали год с долгов, чтобы как-то выкрутиться, пришлось брать областную ссуду, и теперь наш общий долг области - 24 млн. рублей. При этом приходилось кормить больных, выдавать бесплатные лекарства, практически все это в долг. Сегодня долг предприятиям, которые поставляли продукты в больницы, составляет 7 млн. рублей, за медикаменты - 1 млн. рублей.

Еще одна большая статья расходов - ЖКХ. Удалось по-

гасить 37 млн. рублей задолженности прошлых лет и выплачивать почти без задержек текущие платежи. Благодаря этому отопительный сезон у нас прошел почти без проблем.

Отдельная тема - контроль за расходованием бюджетных средств. Вот уже с 2001 года у нас на территории БМО работает система предварительного контроля, которая вроде бы должна контролировать расход и не позволять использовать деньги не по назначению. Впрочем, у финансистов свои понятия о целевом и нецелевом использовании средств. Так, в прошлом году депутаты отняли 1 млн. у милиции и перераспределили его в спортшколы с тем, чтобы на этот миллион были закуплены спортивные инвентари, мячи, беговые дорожки и т.д.

нительные соревнования. Хотели таким образом отвлечь детей от улицы и снизить преступность. В результате деньги пошли на зарплату тренерам, покупку средств пожаротушения, телефонов, принтеров и так далее. То есть по нашему простому разумению - не на те цели, которые были обозначены. Тем не менее из строчки «образование» деньги не ушли, значит, использовались правильно! Возможно с нового года, когда будет создана контрольно-счетная палата, отношение к расходным средствам изменится в сторону ужесточения. Хотя кроме этого стоит задуматься вообще над нашими тратами. Прежде всего над содержанием аппарата управления, которое, на взгляд очень многих простых налогоплательщиков, неоправданно большое.

ЧЕМ ОТЛИЧАЮТСЯ НОВЫЕ БАНКНОТЫ?



- стр.4

ГРЕЦИЯ НАЧИНАЕТСЯ В «ЛАЗУРНОМ»

- стр.4

Репортаж с детских спортивных состязаний.

ВОПРОС ЧИНОВНИКУ



Отвечает 1-й зам. главы БМО А.Семенов

«Кафе «Лилит» (угол улиц Пролетарской и Ленина) располагается в здании, которое является памятником культуры. По нашим данным, руководство кафе нарушает целостность памятника, разрушает его. Какие вы намерены принять меры?»

Д.Мирошник

- На мой взгляд, ценности здание не имеет, это разрушающийся сарай, который прилегает стеной к объекту, находящемуся в частной собственности. Полагаю, что строительство нового здания никак не повлияет на состояние исторического памятника.

ЗАЩИТА СЛАБАЯ. НАДЕЙТЕСЬ НА СЕБЯ

Наш район, как и в целом область, последние 10-15 лет становится все более подвержен разного рода природным катаклизмам: ураганам, бурям, землетрясениям и оползням. Отчасти это связано с деятельностью человека, отчасти природа сама по себе меняется. Но, как результат, растет вероятность аварий и чрезвычайных ситуаций. Поэтому на территории БМО разработана и осуществляется целевая программа снижения рисков и смягчения последствия ЧС. Практически все потенциально опасные предприятия (их у нас 18) должны вкладывать свои средства на осуществление этой программы, плюс местная администрация каждый год закладывает в бюджет определенную сумму.

Судя по докладу, который зачитал на планерке представитель Управления по делам ГО и ЧС А.В.Багасин, все запланированные мероприятия каждый год недополнялись на значительную сумму. Всего за пять лет, на которые рассчитана программа, должны бы потратить: город - 1,5 млн. рублей, предприятия - 522 млн. рублей. Но если предприятия все-таки часть средств находят и меняют оборудование, закупают средства индивидуальной защиты, то город свои обещанные полтора миллиона так и не потратил. А цель была хорошая - радиофицировать 15 населенных пунктов района. Пока села остаются без связи с городом.

Вызывает беспокойство состояние газовых сетей внутри домов. О них не было сказано ни слова, но сегодня они находятся в плачевном состоянии, а кто их содержит и на какие средства - остается неясным. А еще остается вне поля зрения Управления по делам ГО и ЧС перепланировка квартир. Сегодня можно сносить стены, делать большие ванны и комнаты, и все это по прихоти самих жильцов. Есть у нас комиссия, ко-

торая дает разрешение на перепланировку, но ни эта комиссия, ни кто другой (в том числе жилищная инспекция) не контролируют, по проекту ли идет перепланировка. Видимо, чиновники полагают, что если гражданин взял официальное разрешение и составил проект, то, выполнив все работы, он вынужден будет идти в БТИ и регистрационную палату, чтобы оформить все документы на фактически новую квартиру заново. Ну а если он сделал не по проекту и нигде этого не зафиксировал, так как в ближайшем будущем не собирается квартиру продавать, дарить или обменивать? Значит, никто не узнает, что он что-то сделал не так, пока не обрушится потолок у соседей, а может, и вся квартира. Такие примеры есть в других городах, но мы почему-то продолжаем не считать это возможной чрезвычайной ситуацией и не собираемся ничего предпринимать.

Так что программа программой, а защита наша, как признал и сам докладчик, остается на низком уровне. А поэтому лучше нам всем купить себе по противогазу и быть готовым и психологически буквально ко всему.

«Возле магазина «Спорт и туризм» на улице Ленина кафе-пивнушка вынесена на тротуар, что создает неудобства для прохожих. Кто разрешил так сделать и на чем основывались, урезая пешеходную зону?»

О.Казанцев

- Разрешение на строительство кафе давал глава еще в 2001 году. Не знаю, пролонгировано ли это разрешение, будем разбираться, посмотрим на месте и, если документы не пролонгированы и на самом деле кафе мешает пешеходам, - будем убирать.

«Когда больные астмой будут получать бесплатные лекарства? Стоим на очереди уже 3 месяца».

Л.Михайлова

- Астматики получают бесплатные лекарства за счет местного бюджета. У нас были долги перед аптекой, но сегодня их погасили. Поэтому все, кому положено, имеют возможность получить лекарства бесплатно.

«Проясните, пожалуйста, ситуацию с предполагаемым закрытием метеостанции. Чем это нам грозит?»

Т.Бормотухина

- Думаю, ничем не грозит, хотя метеостанция помогала фермерам, так как предупреждала заранее о возможных погодных изменениях. Но фактически эта структура областная и должна финансироваться из областного бюджета. То, что ее содержал бюджет местный, - это добрая воля местной власти. Местный бюджет должен содержать тех, кто имеет на это законное право. Мы же будем пользоваться прогнозами саратовской метеослужбы.

Лицом к лицу с чиновником

ПРОБЛЕМА ОДНА - ПЕНСИЯ МАЛЕНЬКАЯ



Из-за занятости начальника Пенсионного фонда г. Балаково и Балаковского района Л. Фяевой на приеме по личным вопросам ее заменила заместитель М. М. Пыхонина. В этот день посетителей было четыре человека. Пенсионеров интересовало, как перейти на пенсию

мужа в связи с его смертью, как получать пенсию выходцам из Грозного, почему маленькая пенсия и с чем это связано, почему меняется график выплаты пенсии.

Выяснилось, что для перехода на пенсию мужа надо прийти в Пенсионный фонд к своему инспектору и принести:

- свидетельство о смерти мужа (оригинал и копию),
- трудовую книжку мужа,
- свой паспорт,
- свидетельство пенсионного страхования,
- свидетельство о браке (оригинал и копию),
- справку с места жительства.

Предъявив эти документы, пенсионер может рассчитывать на то, что будет получать пенсию супруга.

Дело о выходцах из Грозного более серьезное, т.к. туда долгое время невозможно было сделать запрос. Пенсионеры, приехавшие оттуда, сегодня получают лишь гарантированный минимум в размере 660 рублей в месяц.

Следующая посетительница, у которой маленькая пенсия, имеет небольшой рабочий стаж. М. Пыхонина объяснила, что маленькая пенсия в этом случае зависит не от стажа, а от того, что в свое время пенсионерка получала маленькую зарплату. Марина Михайловна уверила, что посмотрит пенсионное дело посетительницы и сделает все возможное, чтобы хоть как-то увеличить пенсию.

Последняя посетительница озадачила М. Пыхонину тем, что раньше ей выдавали пенсию в первых числах каждого месяца, теперь же выдают в десятых. Марина Михайловна стала убеждать пенсионерку, что это ничего для нее не меняет, но не тут-то было. И Пыхониной пришлось пообещать, что если будет возможность, выдачу пенсии старушке передвинут на первые числа месяца.

По окончании приема М. Пыхонина рассказала о работе Пенсионного фонда с гражданами. Прежде всего - это хорошо налаженная «штатная машина». Каждый работник непременно знает другого, если у него сложились какие-то непредвиденные обстоятельства. По каждому вопросу выделен соответствующий специалист. На приеме работают конкретно с личным делом пенсионера (если он пришел), смотрят, где работал, сколько получал, и решают вопрос, который ставит посетитель.

Марина Михайловна рассказала, что на данное время очередей в Пенсионном фонде к инспекторам практически отсутствуют. В большинстве случаев не обязательно приходить ни свет ни заря.

Д. Богачев

На прошлой неделе в оздоровительном лагере "Салют" на целый день спокойствие и безмятежность сменились жестким экстримом.

Ах, лето красное...

ГЕРОИ ЭКСТРИМА

Привычное утреннее построение ничем не отличалось от предыдущих, но тайло загадку. Предчувствия юных отдыхающих сбылись - им предстояло принять участие в реалити-шоу "Герой экстрима". Участников было двадцать - две команды по 10 человек ("Львы" и "Бизоны") плюс кураторы. Остальные отдыхающие смотрели со стороны, а некоторые даже принимали участие в конкурсе.

Первый этап - сборщик пазлов. Собирая их воедино, получишь подсказку. Полотно мозаики - пляж, куда и идет экстремалы. На другой день предстояло плыть смельчакам команды, чтобы добыть крупу и привезти ее обратно на плоту.

Усилия нужны еще и для приготовления каши. Этим и занялись герои, едва обсохнув от воды. Абсолютно весь лагерь (а это 300 ребятшек) наелся вкусной каши. Особая

прелесть такой трапезы в том, что сготовлена она на костре и скушана на природе. Конкурс для кураторов - отдельное зрелище. Отжимание, подтягивание, перетягивание каната... Демонстрируя мужские качества, кураторы боролись за лучшую оценку. Молодые участники команды попробовали себя в веселых стартах. Это последнее испытание перед получением главного приза. Огромный мешок со сладостями получила команда в синих галстуках - "Львы".

Дополнение к выигрышу - 10 "салютиков" каждому участнику. Это местная валюта, которую принимают по всему лагерю.

Завоевав победу, "Львы"-богачи готовились к вечерним танцам. Уставшие герои экстрима сочли, что силы в молодой душе бесконечны.

Л. Ляликова



СЕЛО ВО ТЬМЕ

В селах Балаковского района нет уличного освещения. И, как сообщил Владимир Корсаков, директор БПМК, до 1 сентября сельчане будут довольствоваться только естественным освещением на улицах. Цель «темного режима» - экономия средств (около 150 тысяч). За это время, по словам Владимира Корсакова, планируется провести профилактические работы, заменить фонари и начать установку приборов учета электроэнергии.

С 1 сентября освещаться улицы будут только с 5 до 7 утра, но это пока обсуждается.

Хранители древностей

ЦАРСКИЕ КРЕСТЬЯНЕ НАСЕЛЯЛИ НАШУ ЗЕМЛЮ

В музее истории города представлена новая экспозиция «История в зеркале быта».

Рассказ о дореволюционной жизни крестьян нашего края в музее начинают с экспозиции интерьера избы, в которой практически ничего не менялось вплоть до начала XX века.

Обычно в небольшой избе площадью 20 кв. м ютилась семья из 8-10 человек. И никто не мешал друг другу, так как у всех было свое место, свое занятие. Об этом и рассказывает экспозиция. В избе есть женский, мужской и красный углы. В

Психонинкой пришлось пообещать, что если будет возможность, выдачу пенсии старушке передвинут на первые числа месяца.

По окончании приема М.Психонина рассказала о работе Пенсионного фонда с гражданами. Прежде всего - это хорошо налаженная «штатная машина». Каждый работник непременно заменит другого, если у него сложились какие-то непредвиденные обстоятельства. По каждому вопросу выделен соответствующий специалист. На приеме работают конкретно с личным делом пенсионера (если он пришел), смотрят, где работал, сколько получал, и решают вопрос, который ставит посетитель.

Марина Михайловна рассказала, что на данное время очередь в Пенсионном фонде к инспекторам практически отсутствует, и старикам вовсе не обязательно приходить ни свет ни заря.

Д.Богачев

Коротенько

БМО НЕ РАДО ТАКОМУ КАСКАДУ

По информации из Государственной межрайонной инспекции по налогам и сборам, в 2004 году бюджет БМО недополучит порядка 94 млн. рублей в связи с переходом Саратовской ГЭС в Волжский гидроэнергетический каскад. Надежды возлагаются на налог по имуществу и по результатам июля ожидается отрицательный нарастающий итог.

Акция

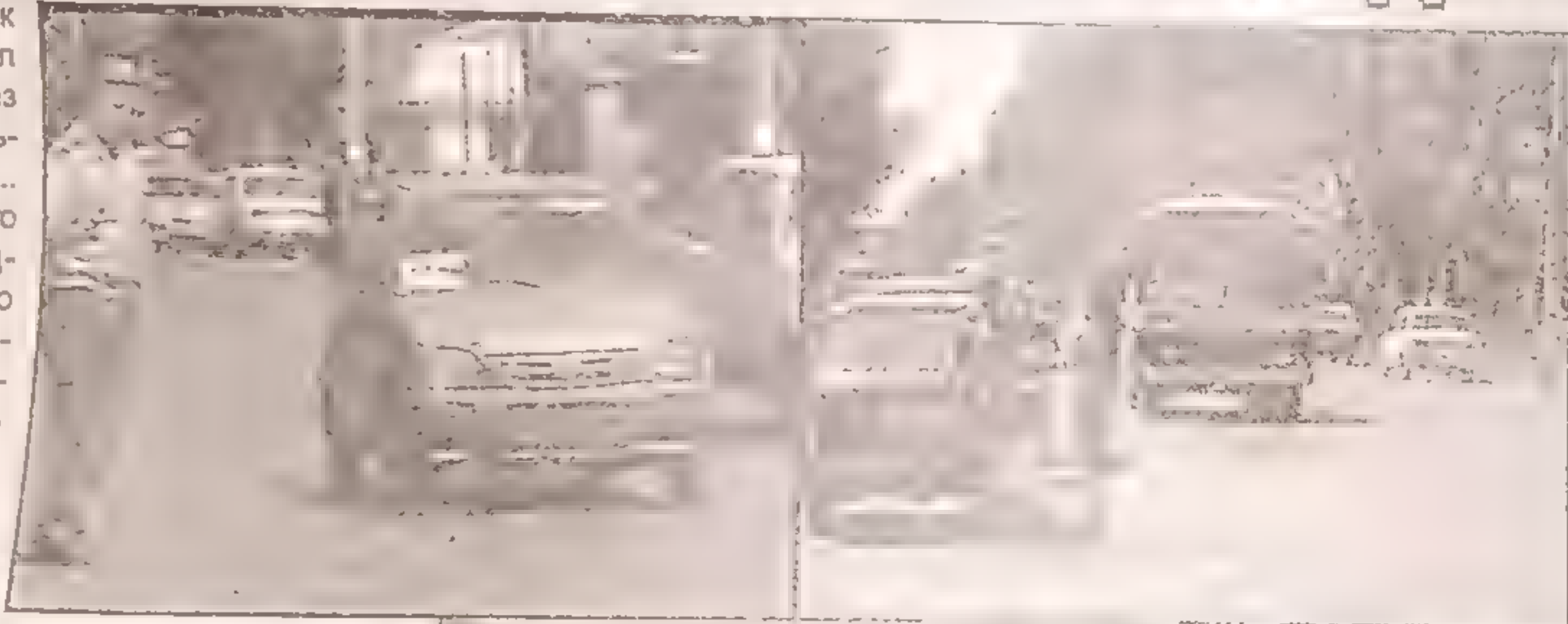
ДЕНЬ ВЕЖЛИВОСТИ - ПОКА НЕ ДЛЯ НАС!

Часто так бывает: шел человек через дорогу, а дальше не помнит... Потом уже его поминают родственники. Это издержки дорожного движения: водитель дорогу не уступил, а потом двое скандалят-разбираются, кто виноват, что бампера нет.

Не хватает нам культуры. Но 30 июля журнал «За рулем» под эгидой Министерства транспорта проводил акцию - День вежливости за рулем! Участники такой акции - транспорт с включенным ближним светом. Главный девиз: «Улыбайтесь, вы за рулем!».

Самые актуальные задания Дня вежливости:

- пропустите ближнего своего;
- помогите «чайнику», вы тоже были таковым;
- обозначьте себя - включите фары днем;



езжую часть может оказаться опасным!

- уважайте пешеходов; - будьте всегда предупредительны;

- думая о других, уважайте себя.

За дорожным движением мы наблюдали на улице Ленина. В основном вежливость проявляли водители

Лусов. Хозяева других транспортных средств об этом дне даже не слышали. Дежурившие на Ленина сотрудники ГИБДД только до обеда выявили 12 нарушений. Как они сказали, часто не уступают дорогу пешеходам. Горожанам везет, если поблизости машина ДПС.

Те, кто все же слышал про День вежливости, считают, что сегодня водители отличились. Таково мнение пешеходов - наиболее обделенных в уважении на дороге. В оптимизме им не откажешь, так как они знают, что любой выход на про-

Лилиана

СВЕТ ВО ТЬМЕ

В селах Балаковского района нет уличного освещения. И, как сообщил Владимир Корсаков, директор БПМК, до 1 сентября сельчане будут дождаться естественным образом на улицах. Цель «темного режима» - экономия средств (около 150 тысяч). За это время, по словам Владимира Корсакова, планируется провести профилактические работы, заменить фонари и начать установку приборов учета электроэнергии.

С 1 сентября освещаться улицы будут только с 5 до 7 утра, но пока обсуждается.

СПАСИТЕ ТРОЛЛЕЙБУС

Троллейбусы под угрозой остановки. Троем троэнергию с трудом удалось заплатить, но ситуация с заработной платой предприятия грозит забастовками и массовыми увольнениями. Профсоюзный комитет предприятия выходит во все инстанции, чтобы убедить городское и областное руководство вернуть предприятию долг. Сегодня еще можно спасти предприятие. Завтра может быть поздно.

ЦАРСКИЕ КРЕСТЬЯНЕ НАСЕЛИЛИ НАШУ ЗЕМЛЮ

В музее истории города представлена новая экспозиция «История в зеркале быта».

Рассказ о дореволюционной жизни крестьян нашего края в музее начинают с экспозиции интерьера избы, в которой практически ничего не менялось вплоть до начала XX века.

Обычно в небольшой избе площадью 20 кв. м ютилась семья из 8-10 человек. И никто не мешал друг другу, так как у всех было свое место, свое занятие. Об этом и рассказывает экскурсовод. В избе есть женский, мужской и красный углы. В красном углу висит украшенная божница. Предполагается, что одну треть помещения занимает русская печь.

Много интересного можно узнать и о крестьянской домашней утвари, которая веками оставалась неизменной. Как, например, глиняный горшок. Зачастую он служил обрядовым атрибутом, как на похоронах, так и на свадьбах крестьян.

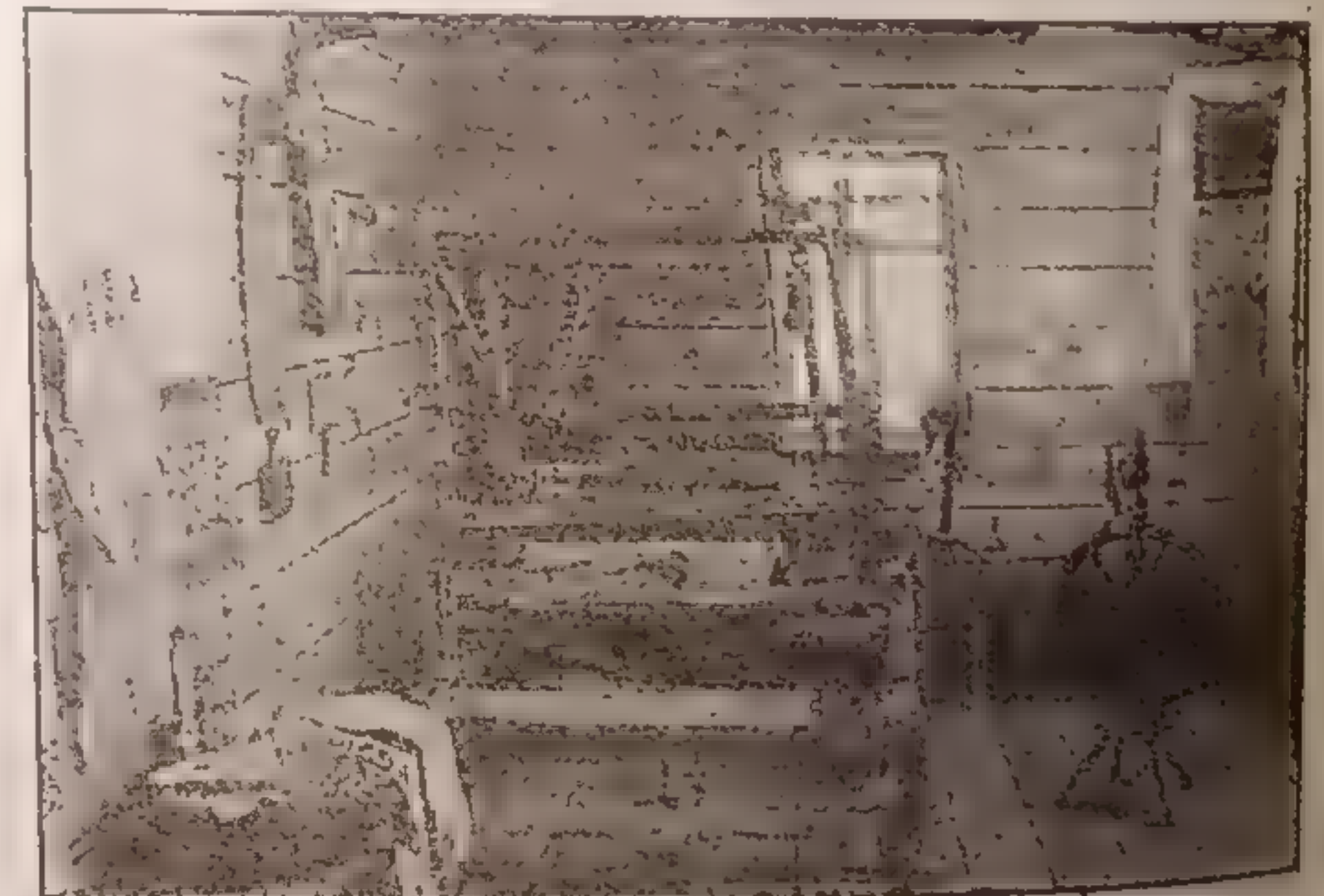
Отдельный разговор ведется и о вышитых рушниках. Родился ребенок - его принимали на рушник. Рушниками одаривали повитуху. Самое красивое полотенце - молодая рукодельница преподносила своему жениху. Интерьер избы так ярко передает колорит крестьянского быта, что экскурс в прошлое буквально зачаровывает.

В так называемом женском углу помещения стоит ткацкий стан. За ним крестьянка работает, одновременно качая люльку с младенцем. За 2 месяца она должна наткать на всю семью столько полотна, чтобы его хватило до следующего урожая льна.

Однако в зажиточных крестьянских семьях шили себе наряды не только из самотканной материи. В музее представлены 4 наряда крестьянской женщины. Покрой платьев, качество материи и шитье говорит об изысканном вкусе их хозяйки, далеко не бедного крестьянского сословия.

По словам Венеры Лолиашвили, научного сотрудника музея, в Балакове жили крестьяне, которые не были крепостными. Как тогда говорили: «Есть крестьяне барские, а есть крестьяне царские». Царским крестьянам разрешалось торговать излишками со своего подворья. И совершенно очевидно, что наряды, которые переданы в музей учительницей из с. Плеханы Анной Чупахиной, принадлежат крестьянке «царской». А строгий фасон ворота и длинные рукава говорят о том, что носила эти платья женщина нравственная и богобоязненная. Ведь то, как женщина одевается, во все времена было и остается прелестью к ней самой.

М.Смирнова



Духовное начало НЕСУЩИЙ ДОЖДЬ И ОСЕНЬ

О Дне святого Ильи-пророка балаковцы знают немного. Лишь то, что после 2 августа вода в реке холодеет и купальный сезон завершается...

А ведь в пантеоне русских святых Илья-пророк занимает одно из самых почетных мест. Иконы с его ликом - большая редкость... Народное мировоззрение наделило святого грозным и решительным характером. В поверьях и легендах он предстает как непобедимый воин, мчащийся по небу на огненной колеснице, в подчинении которого находятся грозы и огненные стрелы. Ими Илья разит насмерть бесчисленные войска нечистых духов. Существует поверье, что накануне этого дня вся темная сила активизируется для противодействия очистительной магии святого, однако из столетия в столетие битва Света и Тьмы заканчивается трусливым метанием бесов в поисках надежных мест для защиты. Ими становятся жилые и покинутые строения, густая листва деревьев и даже люди. Вот почему, кроме общепринятого обычая крестить рот при зевоте, издревле установилось благочестивое правило налагать на себя крестное знамение и при всякой вспышке молнии со словами самой простой молитвы: "Свят, свят, свят". Колдуны накануне Ильина дня спешно, незадолго до полуночи, покидают свои жилища, приобретая странные облики, и переносятся в темный хвойный лес или в нежилые помещения: на мельницы, в риги, заброшенные сараи или амбары, в погреба. Сказывают, чтобы уберечься в этот день от колдовства, в разговоре с магом нужно говорить невпопад: он об одном, а ты совсем о другом. И еще говорят, что колдуны очень любят завораживать незнакомых людей...

Илью-пророка очень уважали и побаивались. Например, в Вологодской области крестьяне с вечера окуривали свой дом ладаном, а все свет-

лые предметы, вроде самовара, закрывали плотным или выносили, потому что пророк Илья якобы считает такие предметы роскошью, неприличной в крестьянском быту. На сам же праздник Илью умиляют подношением в церковь, "под свято", бараньей ноги, пчелиного меду, пива, колосьев свежей ржи и зеленого гороху. Святого молили о ниспослании дождей (Илья мокрый), о прекращении дождей (Илья сухой). К нему обращались и с другими просьбами: об охране от ружейных ран, умножении урожая хлебов и лекарственных растений. Верили, что пророк Илья помогает кладоискателям, охотникам на пушных зверей, защищает от колдовства и болезней, спасает от нечистого духа и порчи. По преданию, Илья-пророк может исправедливо наказать провинившихся в чем-то люди (например, продавцов, которые обвешивают...).

Христианство отрицает приметы и суеверия, поэтому большой церковный праздник. День святого Ильи-пророка, верующие отмечают домашними молитвами и посещением богослужения. Библия рассказывает, что именно Илья доказал нерушимость истинности Бога, предложив им строить два жертвенника. Один - являющему божеству Ваалу, второй - Создателю. И тот будет достоин преклонения, кто сожжет на молитвы людей небесным огнем и примет приготовленную для него жертву"... Долгое время ждал народ к Ваалу, но языческий идол остался холоден к их мольбам.

За необыкновенную преданность вере Господь забрал святого Илью на небо вместе с телом, что считается большим чудом. С тех пор в день пророка Ильи всегда идет дождь. Этот дождь благодатный, его целебной водой нужно умыться, дабы на весь год избавиться от болезней и сглаза.

А. Садчикова

Мысли вслух

В природе существуют миллионы видов живых организмов и каждый из них имеет свое место, свою нишу. И все живут по своим законам, правилам, по своей программе, заложенной в них природой.

Никто из животных не думает и даже не пытается быть похожими на людей. Почему же мы, люди, стараемся быть похожими на волков, лис, крыс, пауков и т.д., а некоторые даже пытаются стать ими? Но все эти попытки выглядят смешно, глупо и ужасно. Люди есть люди, и они должны оставаться людьми, как это предназначено им природой. Надо просто понять, что такое «люди», что значит быть людьми, чем отличаются люди от других видов живых. Надо понять сущность человека, человеческого общества и человеческих взаимоотношений. А для этого нужна такая система образования, такая идеология и культурная атмосфера в обществе, которая бы способствовала,

позволяла человеку понять самого себя, быть самим собой, создавала бы условия для этого; позволяла бы понять окружающий мир, при-

динамичном и в то же время простом и прекрасном мире. Тогда бы человек смог отличить правду от лжи, добро от зла, справедливость от несправедливости, свободу от несвободы, искренность от лицемерия, волка в овечьей шкуре от истинного добра. Тогда бы человек понял истинное значение вечных слов и формул. «Что посеешь, то и пожнешь», «Относись к людям так, как ты хотел бы, чтобы относились к тебе», «Человек человеку друг, товарищ и брат», «Свобода, равенство, братство, справедливость». Тогда бы человек понял, почему, за-

чем и кто его целенаправленно одурачивает, превращает в зверя, насекомого, раба, манипулирует им. Ведь если нас превращают в скотов и рабов, значит это кому-то нужно.

О. Коровников

КТО



МЫ?

роду, общество, человеческое, планету Земля, Космос, жизнь; помогала бы человеку сформироваться (образоваться) как человек, найти свое место в этом сложном,

А ДУША-ТО БЫЛА ЧУЖОЮ...

Если, молодые люди, эта статья попала к вам на глаза, дочитайте ее, пожалуйста, до конца.

История подлинная, но в силу некоторых причин имена изменены. Эта история началась в мае и закончилась в мае. Сергей домо-

сти в компании Даши и своих друзей. Только в планы Даши не входило встречать Новый год с его друзьями... Тогда Сергей поставил ее перед выбором: или она делает, как хочет он, или они расстаются. Даша выбрала второе. Через несколько дней Сергей пришел для примирения. Но о примирении со стороны Даши не могло быть и речи.

Дело житейское

НО ДРУЖБЫ НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ

Презабавнейший случай произошел со мной полгода назад. Стал у меня на кухне протекать кран. Вызвал

А ДУША-ТО БЫЛА ЧУЖОЮ...

А Садчилова

какой атмосфера в обществе, ватся) как человек, найти нужно, которая бы способствовала, свое место в этом сложном,

О.Коровников

Дело житейское

НО ДРУЖБЫ НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ

Презабавнейший случай произошел со мной полгода назад. Стал у меня на кухне протекать кран. Вызываю слесаря. Приходит красавец лет 35-ти. Кран делает, а сам со мной разговаривает: мол, что же муж сам кран не починит? А я возьми да и ляпни: «Был бы муж, тебя бы не вызывала». Он посмотрел на меня из-под бровей, да еще искоса, и знай себе дальше вопросы задает: «Дочь у вас красивая, вся в маму». А я: «Это не моя, соседская, своих нет». И тут меня как дернуло! Что же это я дуреха все ему рассказываю, ведь чужой человек! А живу-то я одна. Ну починил он кран и ушел. И надо было такому случиться, что через две недели у меня в ванной забились канализация. Опять звоню в ЖКУ. Они присылают слесаря. Опять того же. Стоит на пороге и улыбается довольной улыбочкой, мол, рад вас снова видеть!

Ну, сделал свое дело и ушел. Через месяц купила в квартиру новый унитаз. Вызываю слесаря - опять старый знакомый. Тут я не выдержала: прямо издеваются! Звоню в ЖКУ: «У вас что, один слесарь в хозяйстве?» А они меня просят успокоиться, рассказать, в чем дело. И выяснилось, что их Славик (так звали слесаря) после того, как первый раз пришел от меня, заявил, что если придут заявки на мой адрес, посылать только его. Кроме всего, они там в ЖКУ все знали о его симпатии ко мне и с нетерпением ждали продолжения истории. Но пришлось их разочаровать.

Услуги слесаря мне с тех пор не понадобились. Стараюсь прикручивать-откручивать сама. А Славику, видимо, без повода заходить неудобно. Хотя у меня, вроде, кран стал на кухне покапывать...

В

сти в компании Даши и своих друзей. Только в планы Даши не входило встречать Новый год с его друзьями... Тогда Сергей поставил ее перед выбором: или она делает, как хочет он, или они расстаются. Даша выбрала второе. Через несколько дней Сергей пришел для примирения. Но о примирении со стороны Даши не могло быть и речи.

Прошло два месяца, и они встретились. Он предложил возобновить отношения, и она, недолго думая, согласилась. Это была ее ошибка. За эти два месяца он показал всю необузданность характера, и «друзья» старались «помочь», зная его бесшабашность. Через месяц должен был состояться суд над ним и его «друзьями», которые были замешаны в одном деле. Вновь произошло расставание. Даша зареклась быть с ним. Хватит - намучилась. Все напоминало ей о том, что она - бывшая девушка Сергея. Слово «бывшая» она возненавидела. Как она хотела исчезнуть, как только видела каких-нибудь его знакомых. Как часто ускоряла шаг, когда слышала за своей спиной: «Это бывшая Серегина». Она начинала медленно гаснуть, но надо было брать себя в руки, ведь жизнь не закончилась. Зато никто не будет мучить своей ревностью и бешеной любовью.

Прошел еще месяц. У Даши был день рождения, и она с подругами отправилась посидеть в кафе. Там она познакомилась с молодым человеком Николаем, вечер проходил в довольно уютной обстановке. И вдруг выяснилось, что Николай прекрасно знает Сергея. Тему разговора сразу решили сменить. Но тот, о чем не хотели говорить, неожиданно появился в дверях. Сергей и Николай вышли на улицу и начали о чем-то разговаривать. Николай рассказал, что сейчас сидит в обществе Даши, знакомой Сергея. «Да она мне не знакомая, она моя девушка!» - взбешенно сказал Сергей. Потом вышла Даша. Сергей сходу начал признаваться в любви, говорить, что был неправ, но осознал свою вину «Поговорим в следующий раз», - холодно сказала Даша и ушла. С этого вечера она начала поддерживать отношения с Николаем.

Постоянно мотивируя тем, что буквально на днях над Сергеем состоится суд, Дашу призывали вернуться к Сергею. На все уговоры был только один ответ - нет. Раз Даша не хотела возвращаться к Сергею добровольно, то ее надо было заставить. Теперь Дашу начали обвинять в том, что Сергея должны посадить. Ей отводилась роль «постоянно держащего за руку от плохих поступков». И она с ней, вроде бы, не справилась.

Последние несколько дней до суда превратились для Даши в ад. Сергей не давал ей прохода. Он мучил ее своей любовью. Постоянно спрашивал, будет ли она ждать его, если его посадят. Ждать она его не собиралась. Об этом она ему сказала открыто.

Сергей надеялся на авось. Не было и мысли, что его могут посадить. Он думал, что все будет, как спектакль, в конце которого его признают невиновным. Они стояли около дома Даши, и Сергей объявил: «Завтра у меня суд, после зайду». Странно, он даже козырял тем, что «ходит под статью». В Даше ничего не щелохнулось. На следующий день он не зашел... Сергея посадили...

Д.Гулько

Если, молодые люди, эта статья попала на глаза, дочитайте ее, пожалуйста, до конца.

История подлинная, но в силу некоторых причин имена изменены. Эта история началась в мае и закончилась в мае, только уже следующего года. Начало было положено тогда, когда Сергей демобилизовался из армии. Была весна, что уже само по себе предвещало много незабываемых ощущений. Сергей вернулся домой к многочисленным друзьям-подругам. Каждый вечер проводил в барах, но это ему не надоедало.

В один из вечеров решил, что перед очередным походом в бар неплохо бы пройтись по центральной улице. Он сел на лавочку, чтобы подождать друзей, на другом конце лавочки сидели две девушки и о чем-то разговаривали. Сначала он даже внимания на них не обратил. Через некоторое время подошли друзья Сергея. Как оказалось, некоторые из них были знакомы с этими девушками, но дальше банального «Привет!» разговор не пошел. Девушки встали и ушли, никакое знакомство ни в чьи планы не входило. Силуэты девушек уже практически растворились, когда Сергей спросил: «Кто они?» Друзья сразу дали ответ: «Не для тебя!»

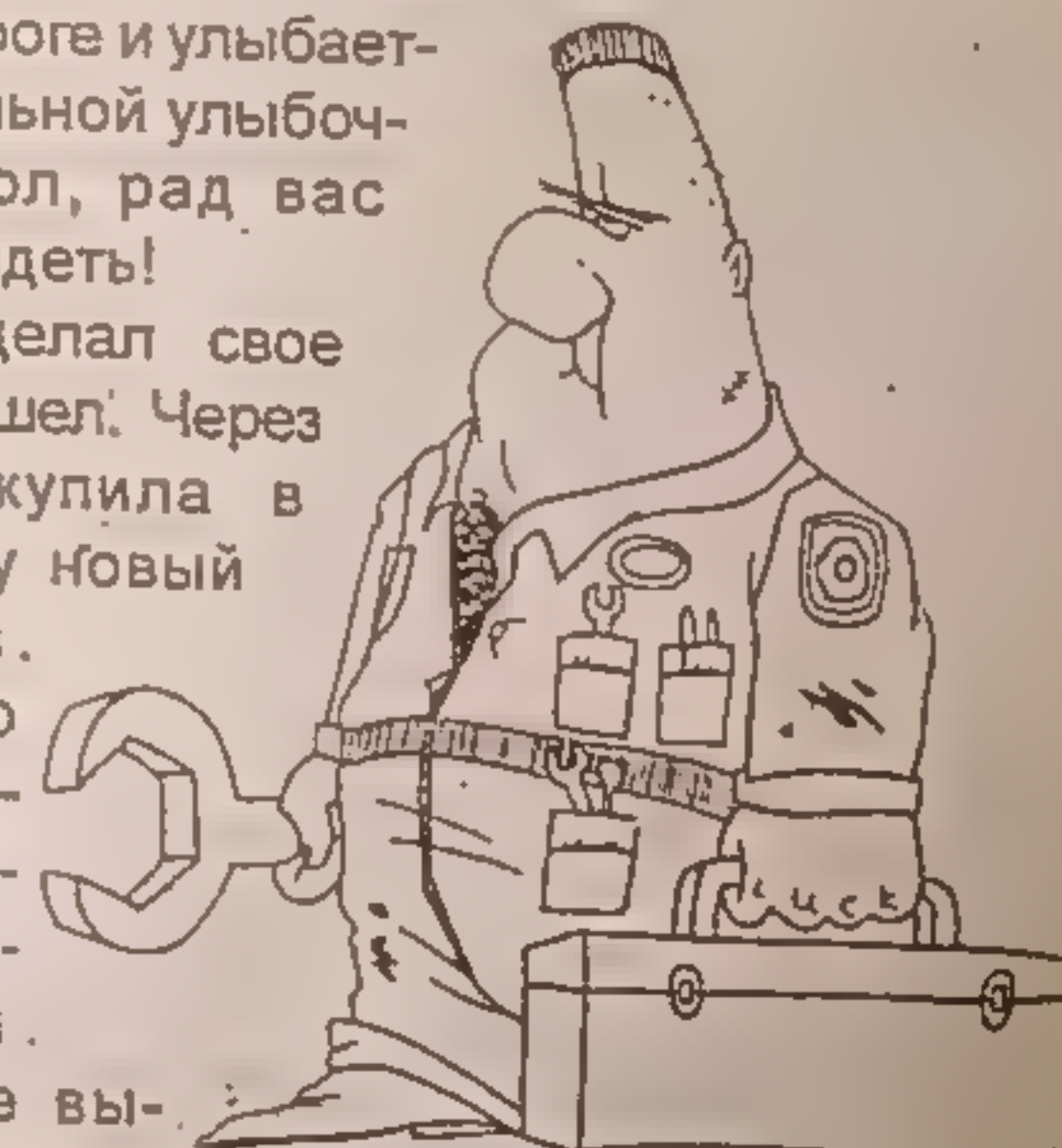
Девушек он догнал быстро. Одна из них свернула домой раньше, а другая осталась с Сергеем тет-а-тет. Они познакомились. Ее звали Даша. Они прогулялись по вечернему городу, он рассказывал, как служил, а она рассказывала о своих планах на будущее. Поразило Дашу то, что у Сергея не было вообще никаких планов, ему было все равно, что будет через месяц, он жил одним днем. Сергея планы Даши удивили. Она собиралась поступить в институт, устраиваться на работу с «последующим карьерным ростом». Когда он узнал, на какую именно работу, то сказал, что работать в «точке» - это еще ладно, но чтобы хотеть сделать карьеру? В общем-то, у него был стереотип - любая женщина должна сидеть дома с детьми и ждать мужа. Каждый решил остаться при своем мнении.

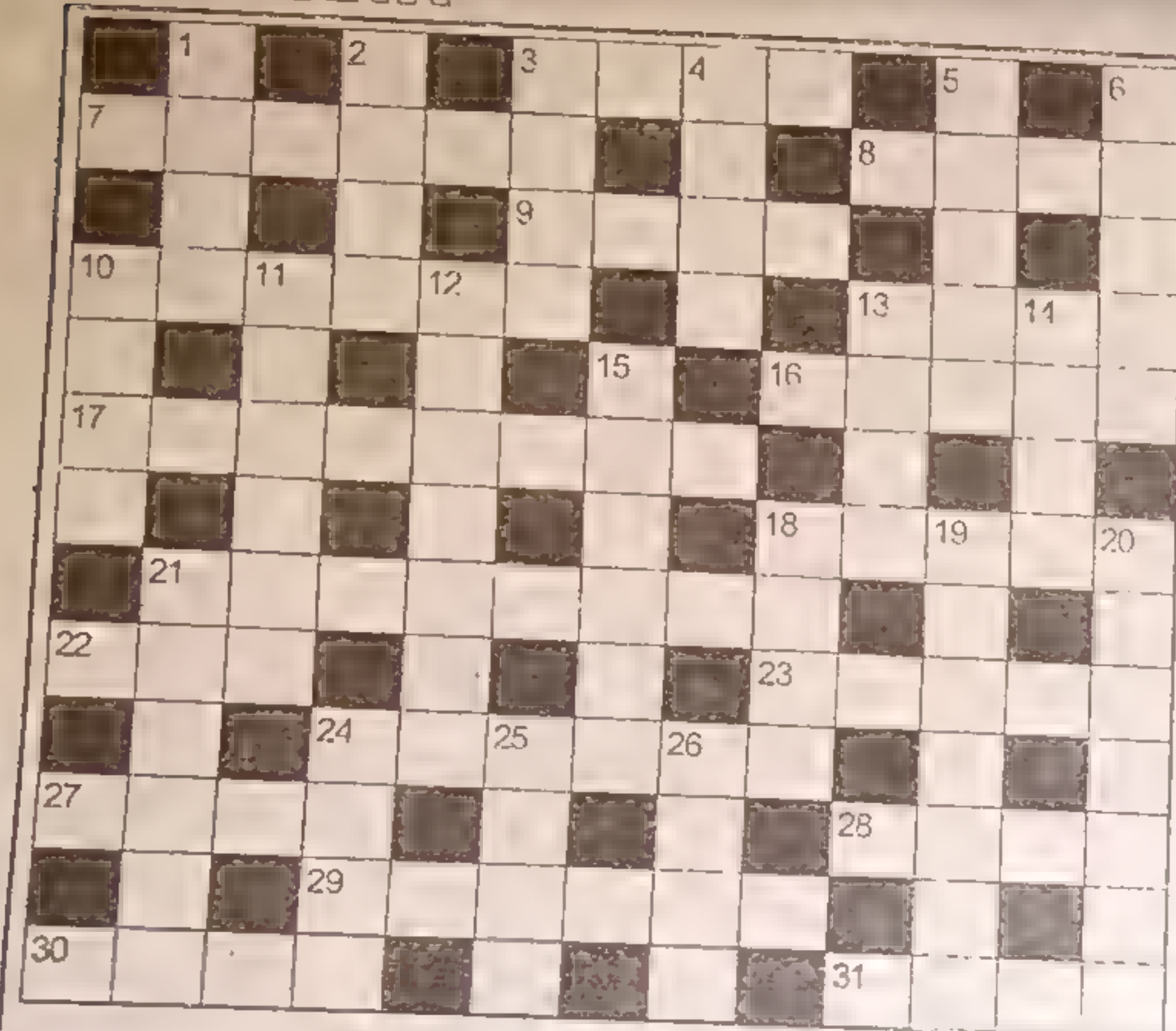
Так и начались их отношения. Он стал приглашать ее в бары, но Даше через некоторый промежуток времени это надоело.

Даше в Сергее нравилось, что с ним было спокойно, чувствовалась полная защищенность при всей необузданности его характера, он очень нежно к ней относился. А она была для него каким-то нереальным существом. Она хотела, чтобы он изменился в лучшую сторону, и прикладывала к этому максимум своих усилий. Именно из-за этого у них случались размолвки. Результатами таких размолвок были разбитые витрины баров, порушенные столики, он вымещал свою агрессию на абсолютно посторонних людях.

Так как у него водились деньги, около него всегда были «друзья», которые при любом удобном случае нашептывали ему о его девушке всякие нехорошие вещи. После каждого примирения он видел в ней идола. «Друзей», конечно же, это не радовало. У Даши и друзей Сергея была взаимная антипатия, которую Сергей старался уничтожить. Но ему это было не под силу. У Даши была эффектная внешность, и она производила притягивающее впечатление. Но то, что она была порядочной, не давало ей «плюса» в глазах его друзей.

Но могло долго продолжаться. Новый год Сергей решил прове-





По горизонтали: 3. Трагедия в повторе. 7. Особняк для канарейки. 8. Цветы жизни. 9. Матричный парень. 10. Собрание по поводу с выступлениями и обсуждениями. 13. Ненастоящие документы. 16. Шотландская овчарка. 17. Кровная мечь по-сицилийски. 18. Фарт. 21. Порт в Канаде. 22. Автозавод в Москве. 23. Защитный знак племени. 24. Дьявол. 27. Изобретатель телефона. 28. Этого Хафизулла сменил Баграм Гармал. 29. Столица Канады. 30. Вертлявая рыба. 31. Гусарский способ поглощения алкоголя в честь милых дам.

По вертикали: 1. БФ. 2. Чететка. 3. Удача. 4. Обзорение, в том числе и просто шоу. 5. Субъект, у которого не все дома. 6. Крупнейший сборщик оргтехники, поставляемой в Россию. 10. Знак зодиака. 11. Дорогое дерево для дорогой мебели. 12. И отличница, и двоечница. 13. Английский сенатор. 14. Детские рыдания. 15. Уборка урожая. 18. Губы. 19. Машина, работающая по заданной программе до полной чистоты белья. 20. Страна с озером Севан. 21. Неестественная смерть. 24. Крупное сухопутное животное. 25. Сестра отца. 26. Круглокопытное животное семейства вазовых 4х4.

ОТВЕТЫ на кроссворд в №59

По горизонтали: 3. Круг. 7. Золото. 8. Окно. 9. Радж. 10. Скобка. 13. Каре. 16. Габен. 17. Поставка. 18. Любер. 21. Владение. 22. Язь. 23. Йозеф. 24. Парник. 27. «Ялла». 28. Клип. 29. Кобыла. 30. Эдит. 31. Форд.

По вертикали: 1. Полк. 2. Горб. 3. Кора. 4. Узда. 5. Скраб. 6. Гоген. 10. Сыпь. 11. Отсель. 12. Клаудиа. 13. Камю. 14. Реле. 15. Акунин. 18. Лейк. 19. Базилио. 20. Рафинад. 21. «Взгляд». 24. Пакт. 25. Рыбы. 26. Июль.

ВАРВАРЫ В ЛЕСУ

Что ни говори, а к природе мы относимся по-варварски. То намусорим там, где не положено, то возьмем нам не принадлежащее. Иногда жители Балаковского района посягают на при-

Тебе, болельщик!

БОЛЕЛЬЩИКИ БЫЛИ ДОВОЛЬНЫ

31 июля состоялась очередная гонка в рамках 12-го чемпионата России по спидвею. На треке стадиона «Труд» балаковская «Турбина» принимала команду «Салават» из Башкирии. Наши гости занимают третью позицию в чемпионате, поэтому борьба должна была быть напряженной. И действительно, по ходу встречи было много опасных моментов и падений. Но - обо всем по порядку.

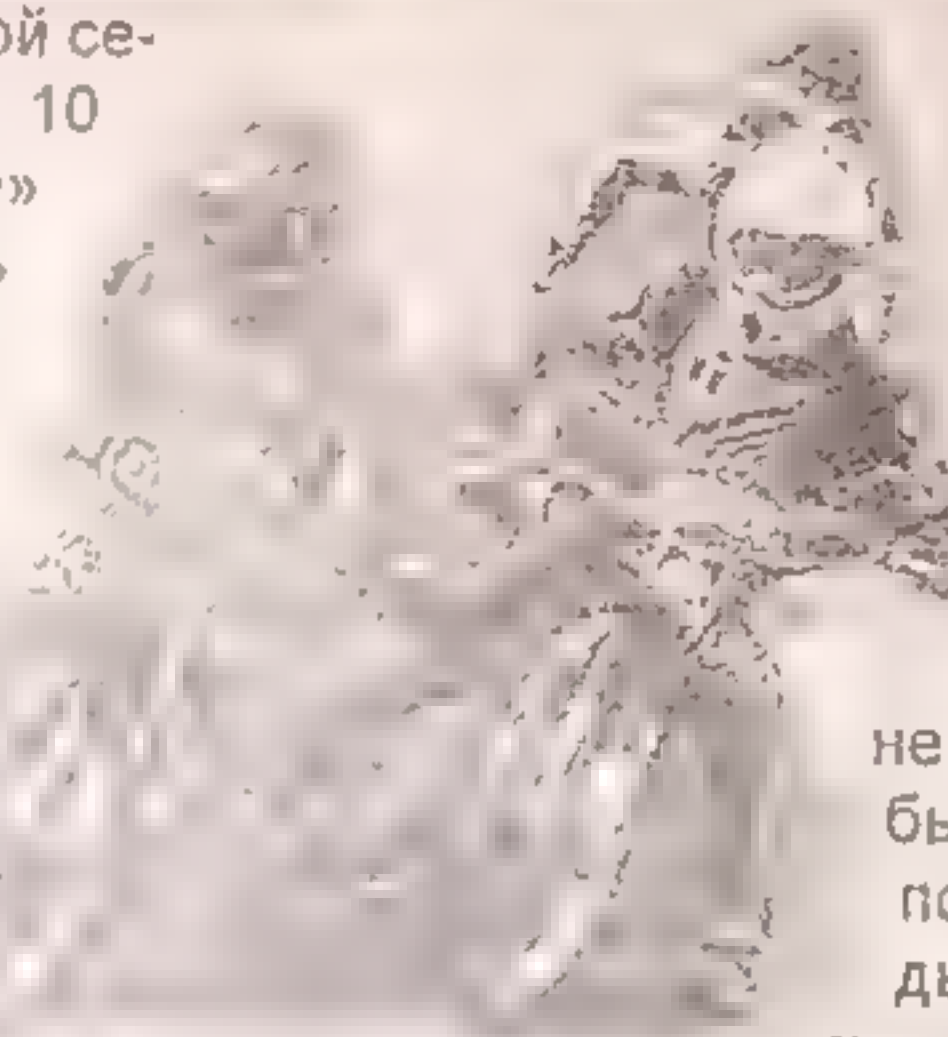
«Турбина» уверенно взяла старт, и после первой серии заездов наш отрыв от соперников составлял 10 очков (14:4). Во второй серии гонщики «Салавата» немного начинают приходить в себя и навязывать борьбу, из-за чего следует череда падений и переаездов. После второй серии заездов разрыв еще немного увеличился (25:11). Особенно зрелищным был 5-й заезд. На треке встретились два опытных гонщика: наш Флюр Калимуллин и мастер спорта международного класса Игорь Марко. На протяжении всего заезда была острая борьба, но в итоге на последнем круге мастерски победил наш гонщик, заставив нескольких болельщиков. Интересным был и 7-й заезд, так называемый юниорский. Гонщик команды «Турбина» Ленар Нигматзянов не оставил шансов своим преследователям и привез в копилку команды 3 очка, вторым был К. Филинов. После 8-го заезда разрыв составил 32 очка (35:13). Начиная с 9-го заезда, то ли «Турбина» подустала, то ли гонщики «Салавата» пришли в себя, но ход гонки изменился. Теперь балаковцы вынуждены были догонять соперников. До конца соревнований наши спортсмены так и не выиграли ни одного заезда.

В 9-м заезде Игорь Марко, вышедший на тактический резерв, и Денис Сайфутдинов разом привозят «Салавату» 5 очков против одного нашего. В 10-м заезде Игорь Марко еще сокращает разрыв между командами.

В 12-м и 15-м заездах порадовал наш Виталий Матвеев, пересекший линию финиша первым.

В итоге гонка закончилась победой «Турбины» со счетом 50:40. На протяжении всей гонки не утихала зрительская поддержка (кстати, стадион был заполнен практически полностью). После круга почета, устроенного в честь победы нашей команды, болельщики буквально хлынули на трек. Благодарные зрители качали на руках своих гонщиков.

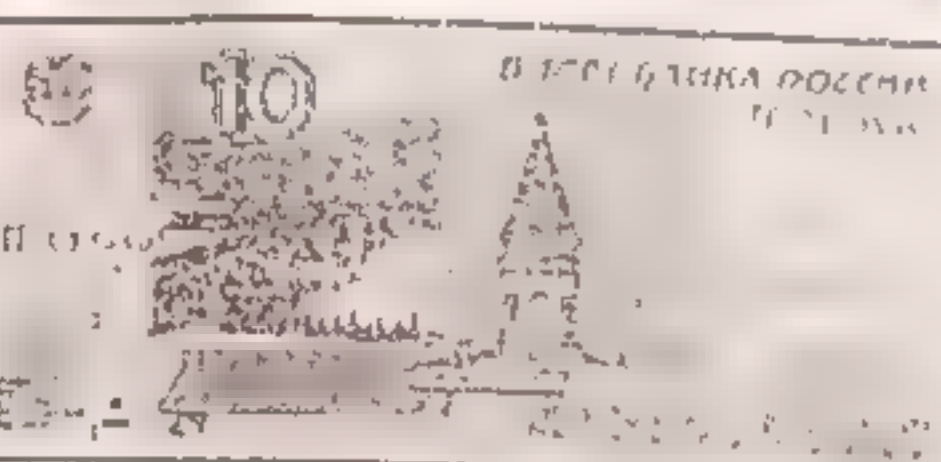
«Турбине» осталось провести еще три гонки в рамках командного чемпионата России, одна из которых состоится 10 сентября на ст. «Труд». Балаковские гонщики встретятся с командой «Спидвей-Центр» из г. Даугавпилса.



СОВЕРШЕННО ОФИЦИАЛЬНО

Департамент внешних и общественных связей Банка России сообщает, что Центральный банк Российской Федерации с 16 августа 2004 года приступает к выпуску в обращение модифицированных банкнот Банка России образца 1997 года (модификация 2004 года) достоинством 10, 50, 100, 500 и 1000 рублей.

Целью выпуска модифицированных банкнот является усиление защитного комплекса банкнот, облегчающего контроль подлинности банкнот населением.



Никакого обмена банкнот не предусматривается.

Вводимые в обращение модифицированные банкноты будут обращаться параллельно с действующими банкнотами Банка России образца 1997 года.

АФИНЫ ПО-БАЛАКОВСКИ

Межлагерная дружба крепнет с каждым днем. 3 августа ребята из пригородных лагерей Балакова съехались в «Лазурный» для соревнований. Проведение спартианских игр должно было показать, что в Балакове почитают греческие традиции.

Не спеша, один за другим автобусы подъезжали к лагерю «Лазурный». Соседей и друзей, а в этот день - соперников, молодежь приветствовала дружным хором. Кроме балаковских ребят, с нами приехали потягаться пугачевские школьники. По словам Николая Алексеева, начальника отдела физической культуры, спорта и туризма, история древних игр по-балаковски началась в 80-е годы: «Сначала они просто проводились с участием шести лагерных команд. С начала 90-х годов приобрели статус областных. И по инициативе Анатолия Горбатого, представителя хвалынского спортсменова, начали возрождаться спартианские игры». Команды «Салюта», «Калинки», «Лазурного», «Орленка», «Синей птицы» и пугачевские спортсмены промаршировали до центра лаг-

ОТВЕТЫ на кроссворд в №59
 По горизонтали: 3.Круг. 7.Золото. 8.Окно. 9.Радж.
 10.Скобка. 13.Каре. 16.Габен. 17.Поставка. 18.Любер. 21.Вла-
 дение. 22.Язь. 23.Йозеф. 24.Парник. 27. «Ялла». 28.Клин
 29.Кобыла. 30.Эдит. 31.Форд.
 По вертикали: 1.Полк. 2.Горб. 3.Кора. 4.Узда. 5.Скраб.
 6.Гоген. 10.Сыпь. 11.Отсель. 12.Клаудиа. 13.Камю. 14.Реле.
 15.Акунин. 18.Лейк. 19.Базилио. 20.Рафинад. 21. «Взгляд»
 24.Пакт. 25.Рыбы. 26.Июль

ВАРВАРЫ В ЛЕСУ

Что ни говори, а к природе мы относимся по-варварски. То намусорим там, где не положено, то возьмем нам не принадле-
 жщее. Иногда жители Балаковского района посягают на при-
 родную собственность. Как сообщил Николай Кудряшов, бала-
 ковский лесничий, в прошлом году за рубкой леса поймали трех
 жителей Кушума. Виночники заплатили административный
 штраф по тысяче рублей и 3 тысячи в возмещение ущерба.

По данным лесхоза, всего в прошлом году было составлено
 7 протоколов на древесных воров. Наибольшим спросом пользует-
 ся дуб (его используют на дрова), ближе к Новому году «мод-
 ными» становятся сосны. Но главная ценность нашего района -
 сосновый бор - по уверениям Николая Кудряшова, под надеж-
 ной защитой. Лесники постоянно находятся рядом с опочками.
 Однако бывает так, что любители пожить в лесу остаются
 без наказания. Например, недалеко от Еткульского лесоза-
 щитной лесополосе срубили 3 дерева. Воров тогда не было, из-
 местных жителей подозревать можно было только устно - дока-
 зать вину конкретного сельчанина было невозможно.

Штрафы в лесхозе самые разные. Дешевле всего - за мя-
 породы, дороже - за хвойные деревья в возрасте. Например,
 штраф за сосну, прожившую несколько десятков лет, - 9 тысяч
 рублей.

Люди покушаются на зеленых друзей и не задумываются, что
 купить дерево в 100 раз дешевле. Пойманный вор должен запла-
 тить штраф за преступление и возместить природе ущерб:
 стоимость саженца, умноженную на коэффициент лет, которые
 прожило дерево, пока его не настиг жестокий топор браконьера.

Лилиана

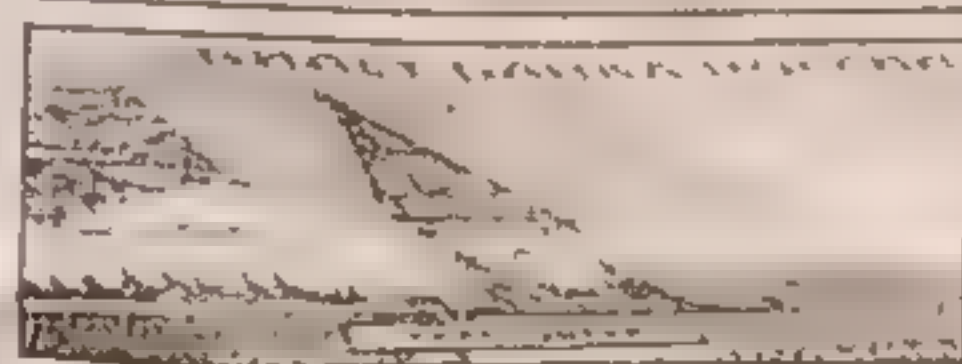
СОВЕРШЕННО ОФИЦИАЛЬНО

Департамент внешних и
 общественных связей Бан-
 ка России сообщает, что
 Центральный банк Россий-
 ской Федерации с 16 авгу-
 ста 2004 года приступает к
 выпуску в обращение моди-
 фицированных банкнот
 Банка России образца 1997
 года (модификация 2004
 года) достоинством 10, 50,
 100, 500 и 1000 рублей.

Целью выпуска модифици-
 рованных банкнот является
 усиление защитного комплекса
 банкнот, облегчающего конт-
 роль подлинности банкнот на-
 селением.

В модифицированных банк-
 нотах сохранено основное ком-
 позиционное решение банкнот
 серии 1997 года.

Отличием модифицирован-
 ных банкнот является наличие
 на лицевой стороне всех но-
 миналов поля, которое при на-
 клоне изменяется с однотон-
 ного на многоцветное (эффект
 радужных полос), и ныряю-
 щей металлизированной за-
 щитной нити, видимой на обо-
 ротной стороне банкноты в
 виде пунктира из блестящих
 прямоугольников. Кроме того,
 на банкнотах номиналом 100,
 500 и 1000 рублей микроот-
 верстиями выполнено цифро-
 вое обозначение их достоин-
 ства, которое хорошо видно
 на просвет, при этом на ощупь
 поверхность банкнот абсолют-
 но гладкая.



Никакого обмена банкнот не
 предусматривается.

Вводимые в обращение мо-
 дифицированные банкноты бу-
 дут обращаться параллельно с
 действующими банкнотами Бан-
 ка России образца 1997 года.

Учреждения Банка России
 выпускают в обращение моди-
 фицированные банкноты, как
 правило, при отсутствии в кас-
 сах банка банкнот тех или иных
 достоинств образца 1997 года,
 включая модификацию 2001
 года.

Модифицированные банкно-
 ты наряду с находящимися в
 обращении подлежат обяза-
 тельному приему организа-
 циями независимо от организа-
 ционно-правовой формы и от-
 дельными лицами при осуще-
 ствлении всех видов платежей,
 а также кредитными организа-
 циями для зачисления во вкла-
 ды, депозиты, текущие, расчет-
 ные и другие счета без всяких
 ограничений.

Департамент внешних и
 общественных связей Банка
 России

АФИНЫ ПО-БАЛАКОВСКИ

Межлагерная дружба крепнет с каждым днем. 3 августа
 ребята из пригородных лагерей Балакова съехались в «Ла-
 зурный» для соревнований. Проведение спартианских игр
 должно было показать, что в Балакове почитают греческие
 традиции.

Не спеша, один за другим автобусы подъезжали к лагерю
 «Лазурный». Соседей и друзей, а в этот день - соперников,
 молодежь приветствовала дружным хором. Кроме балаков-
 ских ребят, с нами приехали потягаться пугачевские школьни-
 ки. По словам Николая Алексеева, начальника отдела фи-
 зической культуры, спорта и туризма, история древних игр
 по-балаковски началась в 80-е годы: «Сначала они просто
 проводились с участием шести лагерных команд. С начала
 90-х годов приобрели статус областных. И по инициативе
 Анатолия Горбатого, представителя хвалынского спорта, на-
 чали возрождаться спартианские игры». Команды «Салю-
 та», «Калинки», «Лазурного», «Орленка», «Синей птицы» и
 пугачевские спортсмены промаршировали по центральной
 площадке и замерли в ожидании. Подняли спартианский флаг,
 Прометей зажег спартианский факел - можно начинать игры.
 Но сначала нужно познакомиться. Каждый лагерный коллек-
 тив подготовил визитку-представление.

Спортивное веселье началось с эстафеты. Футбол, волей-
 бол, конкурс спортивного танца, шахматы захватили все вни-
 мание отдыхающих. Ребятам невозможно было оторвать от игр.
 За этим с улыбкой наблюдал Александр Яковлев, вице-пре-
 зидент некоммерческого партнерства ДРОЗД (г. Москва), мас-
 тер спорта международного класса по борьбе самбо: «Спорт,
 соревнования играют важную роль в развитии физических ка-
 честв ребенка: силы, быстроты, выносливости, координиро-
 ванности. Есть в жизни ребенка такой биологический период,
 во время которого эти качества закладываются. Если его упу-
 стить, потом уже не будет времени для этого».

Спартианские игры шли около 3-х часов. Именно они мно-
 гим ребятам сегодня дали старт в здоровую жизнь.

ИТОГИ ИГР ТАКОВЫ: в большинстве соревнований лиди-
 ровала команда лагеря «Ласточка». Они легко провели эста-
 фету, им удалось прыжки с места, подтягивание, футбол, луч-
 ше всех проявили себя в конкурсе песни. Немного уступили
 им команда Пугачева, ребята из «Орленка» и «Лазурного».
 Ребята из «Салюта» оказались опытнее всего в шахматах.
 Спортсмены из «Синей птицы» заняли второе место в под-
 тягивании.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ОТДЫХ - КРУГЛЫЙ ГОД

Для Управления социальной защиты населе-
 ния и реабилитационных центров «Семья» и
 «Забота» лето - самая горячая пора и в прямом,
 и в переносном смысле. В организации кругло-
 годичного оздоровительного отдыха детей из со-
 циально незащищенных семей, состоящих на
 патронаже в центрах, летом появляются новые
 направления: отдых в летних лагерях и на при-
 школьных площадках.

С начала 2004 года Министерством труда и
 социального развития Саратовской области для
 балаковской детворы были выделены 184 путе-
 вки, из которых 35 - по линии «Мать и дитя».

Следует отметить, что большой популярнос-
 тью пользуются путевки в областные реабили-
 тационные центры, среди которых Энгельсский
 центр «Ударник», предлагающий лечение забо-
 леваний органов дыхания, сердечно-сосудистой
 системы, желудочно-кишечного тракта, нервной
 системы; Вольский центр реабилитации инва-
 лидов «Волжские зори» (заболевания опорно-
 двигательного аппарата, желудочно-кишечного
 тракта, кардиологические), Красноармейский
 центр реабилитации и социальной адаптации
 инвалидов «Отрадное» (виды заболеваний, как
 и в Центре «Ударник»), Ершовский санаторий -
 курорт им. В.И.Чапаева (заболевания опорно-
 двигательного аппарата, ДЦП).

Незабываемые впечатления остаются у ребят,
 посетивших черноморские здравницы или со-
 вершивших экскурсионные поездки. В этом году
 38 детей из Балакова принял лечебно-оздoro-
 вительный комплекс «Детство» п. Лазаревское
 Краснодарского края, 36 школьников соверши-
 ли экскурсии по Золотому Кольцу России и по
 водным маршрутам от Саратова до Астрахани,
 Ульяновска и Казани. Дети-инвалиды вместе с
 мамами лечились также в санатории «Зори
 Ставрополя» г. Пятигорска.

Огромное подспорье для малообеспеченных
 семей - отдых детей в летних загородных оздо-
 ровительных лагерях и лагерях дневного пре-

бывания на базе школ. 35 детишек уже верну-
 лись из «Синей птицы». В летних досуговых груп-
 пах, организованных центром «Семья» и соци-
 ально-реабилитационным центром для несовер-
 шеннолетних «Забота» в общеобразовательных
 школах № 3, 11, 16, 25, 26, за две летних смены
 отдохнули 250 ребят из малымощных семей.

Всего же за 7 месяцев 2004 года прошли курс
 медико-психологической реабилитации и просто
 отдохнули 459 детей, состоящих на патронаже
 в вышеперечисленных центрах: 188 мальчишек и
 девчонок из «Заботы» и 271 ребенок из «Семьи».

Информационно - аналитический
 сектор УСЗН

Издатель ООО «ВИРМА» Гл редактор
 СМИ «ВИРМА» Наумов А.В.
 Редактор Дмитриева И.С.
 Отв. секретарь Сперанская Е.Ю.

Пишите нам: г. Балаково,
 ул.Топоринская,4. E-mail: virma@bal.ru
 Телефоны: 44-92-68 (редакция),
 35-94-44, 35-65-65 (отдел рекламы).

Газета зарегистрирована в региональной
 государственной инспекции по защите свободы печати и массовой
 информации при Мининформпечати РФ г.Самара. Рег. № С-0206
 Материалы, отмеченные «Р», печатаются на правах рекламы

Отпечатано офсетным способом в типографии
 «ВИРМА», г. Балаково, ул. Топоринская, 4
 Подписной индекс 53783
 Время подписания в печать: по графику - 8.00, фактич. - 8.00
 Объем 1 п.л. Тираж 8500. Цена договорная

№27
(спецвыпуск) (1191)

Газета выходит
с 8 декабря 1990 г.

8

апреля
2005 года

СВОБОДНАЯ

НЕЗАВИСИМЫЙ ГОРОДСКОЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

ГАЗЕТА

ГУБЕРНАТОР И ПАРТИЯ ЕДИНЫ

ГОРОД ЛИШИЛСЯ ИМЕНИ!



Любой город встречает гостей стелой. Это "опознавательный знак" населенного пункта. Но Балаковская стела последние две не-

дели способна только сбить путника с толку.

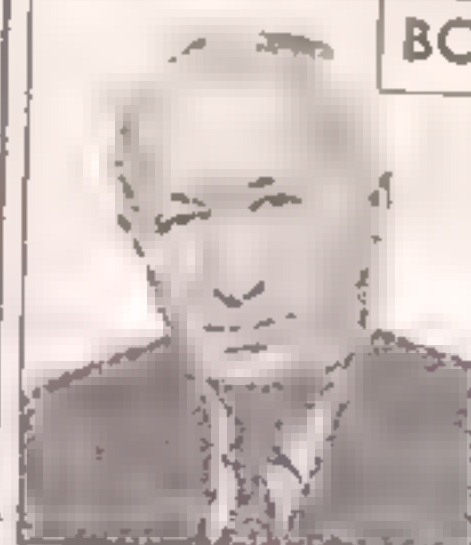
Чья-то алчность безжалостно изменила городу имя. Три буквы стали довольно легкой наживой. Видимо, неизвестный посчитал это способом войти в историю. Насколько он достоин, подсказала совесть. Две буквы "о" и одна "в" покинули свое законное место и преобразились чуть раньше или позже хорошо если в буханку хлеба. А может, и в бутылку самогонки. А какой-то невежда из пункта приема лома не признал в буквах знакомых очертаний.

Видимо, дело было ночью, поэтому ни один работник рядом стоящих магазинов не видел воров. Но о пролаже знают. Говорят, приходили уже оперативники вместе с участковым из села.

Как стало известно позже, воров нашли почти сразу. Ими оказались двое жителей села Быков Отрог. В обычных пунктах приема лома буквы не приняли, поэтому они отвезли их в особо "секретный" пункт на улице Привокзальной, где сдали за 900 рублей. Общий вес букв оказался около 30 килограммов. Две буквы милиционеры нашли, а неизвестность ушла буква "о". Как обещают балаковские власти, в скором времени имя города на стеле будет восстановлено. Правда, прошло две недели - буквы на место так и не вернулись.

Л.Ляпкиова

ВОПРОС МЭРУ



Отвечает В.Тимофеев, глава администрации БМО

«В городе много бродяг, которые больны туберкулезом. Знаем, что приемник для них только областной. Нельзя ли местной власти, Совету депутатов обратиться в Правительство области с просьбой ускорить введение в строй нашего приемника?»

Л.Баргузина

- Дело в том, что даже если приемник на днях откроется, то принимать он будет людей относительно здоровых, которых нужно просто санитарно обработать. А больные должны лечиться в больницу. В прошлом году в тубдиспансер обратились 104 человека, больных туберкулезом, из них оказалось 16. Остальные с другими заболеваниями, были направлены в соответствующие больницы. По поводу спецприемника скажу, что в апреле будет формироваться новое Правительство области, и в очередной раз мы будем обращаться с просьбой завершить строительство объекта.

«Почему в центре «Ровесник» практически все кружки бесплатные, а в Доме творчества - платные? Обязаны ли бюджетными организациями».

А.Колесова

- И в том, и в другом учреждении есть платные кружки: подготовка к школе, компьютерный класс. Остальные бесплатные. Но есть еще добровольный родительский взнос на нужды предприятия - его многие воспринимают как плату. Хотя это - только добровольно.

«Ограда мини-парка возле памятника Ленину в старом городе потихоньку разворовывается. Кто за этим следит и как уберечь то, что осталось?»

Т.Крохмалев

- Следить за этим должен комбинат благоустройства, и его руководству я дам задание восстановить ограду у памятника.

«Идут слухи, что детские сады при больших школах, где располагается начальное звено, будут продавать и потому малышей переведут в здание школы. Так ли это, и если да, то как можно оставить начальную школу в садике?»

Д.Хованская

- Не совсем так. При трех школах есть садики, в которых занимаются малыши. Создавались эти классы, когда школы были переполнены. Сегодня количество школьников сократилось, и начальная школа может безболезненно вернуться на место. Областная дума принимает закон о подушевом финансировании, и встает вопрос, как содержать свободные площади. Следовательно, надо занимать всю школу детьми. А садики продавать не будут, мы уже имеем печальный опыт продаж детских садов, так что они останутся в муниципальной собственности.

Состоялось вступление в должность губернатора Саратовской области члена регионального политсовета партии "Единая Россия" Павла Ипатова.

Выступавший на торжественной церемонии заместитель председателя Государственной думы, первый заместитель руководителя фракции "Единая Россия" Вячеслав Володин поздравил Павла Ипатова с вступлением в должность губернатора и вручил приветственный адрес от председателя Государственной думы Бориса Грызлова.

- Это событие для жителей Саратовской области, событие для России. Вас, Павел Леонидович, знают в стране как профессионала, который возглавлял крупнейшую атомную станцию в Российской Федерации. Эта станция работала очень эффективно на протяжении всего времени, пока вы руководили ей. Мы все надеемся, что проблемы, которые существуют в Саратовской области, будут решаться так же конструктивно, как они решались на Балаковской атомной станции.

Отметив, что в такой день принято дарить подарки, Вячеслав Володин рассказал об инициативе депутатского корпуса.

- Это первое назначение губернатора из партийных рядов. Ранее губернаторы вступали в партию, уже находясь на своем посту и пройдя до этого путь в других партиях и движениях. Здесь иной случай. Пришел наш товарищ наш партнер, боевой товарищ "Единой России". Фракция "Единая Россия" в Государственной думе приняла решение, начиная с текущего года, оказывать помощь Павлу Леонидовичу в финансировании ремонта и строительства дорог Саратовской области.

В России, как известно, две самых главных проблемы. С одними вы разберетесь сами, с решением другой проблемы мы вам поможем.



ДУМАЮТ ЛИ О НАРОДЕ ТЕ, КТО У НАС ВЕРХОВОДЯТ?

Как стало известно позже, воров нашли почти сразу. Ими оказались двое жителей села Быков. В обычных пунктах приема лома буквы не брали, поэтому они отвезли их в особо "секретный пункт" на окраине. Приехав туда, они обнаружили, что буквы оказались около 30 килограммов. Две буквы милиционеры нашли, в неизвестность ушла буква "о". Как обещают балаковские власти, в скором времени имя города на стене будет восстановлено. Правда, прошло две недели - буквы на место так и не вернулись.

Л. Ляликова

«Идут слухи, что детские сады при больших школах, где располагается начальное звено, будут продавать и потому малышей переводят в здание школы. Так ли это, и если да, то как можно оставить начальную школу в садике?»
- Не совсем так. При трех школах есть садики, в которых занимаются малыши. Создавались эти классы, когда школы были переполнены. Сегодня количество школьников сократилось, и начальная школа может безболезненно вернуться на место. Областная дума принимает закон о подушевом финансировании, и встает вопрос, как содержать свободные площади. Следовательно, надо занимать всю школу детьми. А садики продавать не будут, мы уже имеем печальный опыт продаж детских садов, так что они останутся в муниципальной собственности.

Д. Хованская

так же конструктивно, как они решались на Балаковской атомной станции.

Отметив, что в такой день принято дарить подарки, Вячеслав Володин рассказал об инициативе депутатского корпуса.

- Это первое назначение губернатора из партийных рядов. Ранее губернаторы вступали в партию, уже находясь на своем посту и пройдя до этого путь в других партиях и движениях. Здесь иной случай. Пришел наш товарищ из партии, пред ставитель "Единой России". Фракция "Единая Россия" в Государственной думе приняла решение, начиная с текущего года, оказывать помощь Павлу Леонидовичу в финансировании ремонта и строительства дорог Саратовской области.

В России, как известно, две самых главных проблемы. С одними вы разберетесь сами, с решением другой проблемы мы вам поможем.

ДУМАЮТ ЛИ О НАРОДЕ ТЕ, КТО У НАС ВЕРХОВОДЯТ? КТО ДОЛЖЕН ЗАБОТИТЬСЯ О НАШЕМ ЗДОРОВЬЕ?

И. Дмитриева. Репортаж из мэрии

САМОЕ УВЛЕКАТЕЛЬНОЕ ЧТЕНИЕ - ЖИЛИЩНЫЙ КОДЕКС

Здравоохранение - не социальная сфера, как принято считать. Так сказала главный врач города и района Н.С. Стражникова на планерке. Все насторожились - а что же это? Доклад был о состоянии здоровья наших граждан. Докладчица заявила, что здравоохранение - это система жизнеобеспечения, институт безопасности нации. Конечно, не будем со специалистом спорить, можно и так посмотреть на эту сферу нашей жизни.

Ну а дальше Н.С. Стражникова обнародовала цифры, по которым выходило, что уровень заболеваемости по всем типам болезней растет как среди взрослых, так и среди детей. Первое место в структуре заболеваний держат болезни органов дыхания, второе - системы кровообращения, третье - болезни глаз, четвертое - органов пищеварения, пятое - травмы и несчастные случаи. Практически нет здоровых детей и подростков. Действительно, современные бабушки удивляются: «Когда это было видано, чтобы у ребенка голова болела? А сегодня - сплошь и рядом: От компьютеров все и от телевизоров!» Возможно, в этом есть доля правды. Но только доля. А болит не только голова - болит душа, и потому идет рост заболеваний нервной системы. От нервных заболеваний, как продолжение, идут заболевания желудка - гастриты и язвы.

О туберкулезе мы говорили совсем недавно, и проблема эта остается актуальной, так как армия бомжей пополняется и продолжает заражать друг друга. Порадовала другая статистика: снижается заболеваемость первичной наркоманией и заболеваниями, передающимися половым путем. Но продолжается рост онкозаболеваний, причем темпы высоки - на 22 процента по сравнению с прошлым годом увеличилось количество заболевших.

Уровень психических заболеваний хоть и упал на 4 процента, но остается выше област-

ных показателей. Врачи привычно объясняют их рост стрессовыми ситуациями, хотя лично у меня вопрос: а когда в России была комфортная, спокойная жизнь? Вспомним прошлый век: революции, гражданская война, голод, стройки века - они же репрессии века, война, затем разруха. Все время люди жили в ситуации, когда требовалось напряжение всех душевных сил. Период застоя только внешне со стороны сегодняшних прожитых лет кажется периодом покоя и благополучия. Ну а после перестройки, про дефолты и пирамиды и говорить нечего. Так что жили люди трудно.

Врачи пытаются проанализировать ситуацию и найти свои аргументы - почему так много и часто люди болеют. С их точки зрения, это плохая экология, кризисная обстановка, экономическая нестабильность, много мигрантов, падение нравственности. Чтобы что-то изменить, нужны деньги. И на профилактику, и на аппаратуру (лечебную и диагностическую), и на рост зарплаты, чтобы лучше питаться и жить. То есть опять идет мысль: государство нам должно! Докладчица так и сказала: охрана здоровья - проблема государственного масштаба.

А мне кажется, что это проблема всех нас, каждого в отдельности. Именно мы сами должны заботиться о своем здоровье, вести такой образ жизни, который не позволит нам получить рак легких или ВИЧ, мы должны сами идти на профилактическое обследование и вести туда детей, сами бежать на прививки и флюорографию. Дешевле пить всю зиму витамины, чем лечиться неделю от гриппа. Государство лишь должно организовать профилактику для основной массы населения. И только инвалиды, люди немощные, физически ограниченные в своих возможностях, должны быть под опекой медиков и государства.

Как будем жить дальше? Этот вопрос задают грамотные люди, узнав, что новый Жилищный кодекс уже вступил в действие и в нем много чего интересного. Коммуналка - это область, самая неизведанная для нас и самая дорогая. Ни в одной стране мира люди так не страдают от коммунальных проблем, и, наверное, ни в одной стране мира коммунальная среда не является такой «загадочной».

В понедельник власти организовали журналистам пресс-конференцию на коммунальную тему. Присутствовали все руководители обслуживающих организаций, которые сразу заверили, что будут отвечать на вопросы правдиво и четко. Журналисты тут же и задали вопрос: а кто же является учредителем созданных как-то очень тихо ЗАО? Поясню: в декабре наши МУПы, которые были созданы вместо УМЖХ, так же, как и их предшественники, благополучно обанкротились. Чтобы спасти ситуацию, пояснили журналистам, надо было срочно создавать другие организации. Создали частные - ЗАО - на месте бывших МУПов в том же составе, где учредителями стали трудовые коллективы, администрация, частные инвесторы и где 48 процентов акций

еще свободны, их можно покупать. Тут же выяснилось, что один из инвесторов-учредителей всех ЗАО - А.Ю. Данилов (он же руководитель ЗАО ЖЭК), который уже вложил в коммуналку полтора миллиона и собирается вложить еще два. На вопрос журналистов: откуда деньги, лишь загадочно улыбнулся.

Все представители ЗАО (Данилов, Крюков и Гамазинов) заверяли, что люди им доверяют и потому на рынке коммунального их услуги будут востребованы. А рынок между тем становится привлекательным. В конце апреля пройдет открытый тендер по семи лотам на обслуживание многоквартирных домов. Но это не значит, что те, кто выиграет тендер, будут обслуживать наши дома долго. До конца года мы все должны на своих собраниях решить, кого нам нанять на обслуживание дома, какую форму правления избрать и за какие деньги нанятая нами фирма будет содержать дом. Представляете, как важно правильно провести собрание или не провести его вовсе? Если собрание не состоится, то местные власти решат за нас, кто будет обслуживать наш дом. Мы, как всегда, пассивно понадеемся на соседей, которые понадеются на нас, а в ре-

зультате придет представитель администрации и объявит: ваш дом будет обслуживать, например, ЗАО «ФИГ». По какой цене? А «ФИГ» знает!

Еще один интересный момент: некоторые предприимчивые коммунальные руководители считают, что не только техобслуживанием должна заниматься нанятая фирма. Она должна взять в свои руки все снабжение дома газом, светом, водой, теплом. А.Ю. Данилов так и сказал: весь дом должен обслуживаться одной организацией. С нее, мол, и спрос будет. Только вот захотят ли ТЭЦ, «Водоканал», газовая компания, «Сарэнегро» отдавать добровольно поставку своих услуг населению? И сколько будет стоить эта услуга, если она придет к нам через посредника?

Одним словом, если мы хотим жить спокойно, суверенно, в завтрашнем дне, нам не надо ждать милостей от коммунальщиков. Надо всем срочно проштудировать Жилищный кодекс (он продается во всех книжных магазинах) и срочно начать подготовку к собранию жителей-квартировладельцев. Иначе... Навяжут нам какую-нибудь «ФИГ» - и прощай даже то небольшое благополучие, которое мы сегодня имеем.

Дела партийные И ВСЕ ТАК ЧИННО, БЛАГОРОДНО

На днях в Духовницкой организации партии «Единая Россия» состоялась районная конференция.

Единодушно выбрали президиум, без лишних слов утвердили регламент. Чувствовалась партийная дисциплина. Коротко, по-боевому прозвучал доклад председателя местного отделения партии «Единая Россия» Виктора Позднякова.

За три минуты делегаты были проинформированы, что за отчетный период проведено четыре заседания политсовета, где основными вопросами были сбор денежных средств для Энгельсского летнего городка, создание молодежного Совета партии, создание первичной организации промзоны рабочего поселка. За прошедший год в члены партии принято было 77 духовничан, в планах - принять в следующий отчетный период еще 200 человек.

Еще четыре минуты докладчик информировал собравшихся в зале о работе по обеспечению медикаментами льготных категорий граждан.

Официально зарегистрированных выступающих не было, и все же выборы членов политсовета пришлось приостановить, так как в зале два делегата конференции вдруг попросили слова. Делегат от партийной организации промзоны рабочего поселка Барсукова обратила внимание районных единороссов на пассивность делегатов на отчетной конференции. И призвала членов партии «Единая Россия» определить на конференции программу работы партийной организации. В районе, по ее мнению, есть проблемы, в решении которых партийцы смогли бы оказать действенную помощь муниципальным органам власти. Это вопросы создания рабочих мест в районе и рабочем поселке Духовническое с помощью развития новых предприятий разных форм собственности. Это земельные вопросы. Необходимо помочь скоординировать действия духовницких собственников земли по подтверждению своих прав на собственность на землю через организации с тем, чтобы сельчане имели возможность в первую очередь заключать договоры аренды по обработке земли, как того требует закон «Об обороте земель сельскохозяйственного назначения». Надо совместно с органами власти искать способы разрешения проблемы эмиграции сельчан из родных мест. Через 5-6 лет в сельских школах района будут полупустыми первые классы.

Делегат от партийной организации села Левенка Малов выступил с инициативой сформировать наказы делегату на партийную конференцию Тарасовой здесь же, на конференции, чтобы в высших партийных органах учитывали мнение рядовых членов партии и их пожелания улучшить работу по стабилизации условий жизни людей через принятие в Государственной думе грамотных и нужных для рядовых граждан страны федеральных законов.

В зале прозвучала реплика о регламенте, и через минуту делегаты бросали в урны для тайного голосования заранее подготовленные заранее организаторами конференции листочки с фамилиями нового партсовета.

25 марта читальный зал Юбилейной юношеской библиотеки был превращен в залу старинного дворца далекого XVIII века одной из земель Германии.

ДУША ОЧИСТИЛАСЬ И ОЖИЛА

Как это случилось и кто этот волшебник? Гений музыки Иоганн Себастьян Бах, чье 320-летие со дня рождения мир отметил 21 марта.

Музыкантами были студенты училища искусств, а слушателями - учащиеся 1-го курса группы поваров № 11 профессионального лицея № 62. Роль экскурсоводов этого необыкновенного музыкального путешествия сыграли работники библиотеки Елена Владимировна Кириленко и Тамара Михайловна Шатилова.

«Слушая Баха» - так называлась композиция из произведений немецкого композитора, умело дополненная прекрасной книжной выставкой и удачными комментариями ведущих.

В этой композиции прозвучали «Органная прелюдия ре минор» (исполнитель - перкурсница Яна Дураева (экс-кордеон), преподаватель Наталья Анатольевна Харносова), «Хоральная прелюдия фа минор» в исполнении Марии Маш-

таковой (фортепиано), студентки 4-го курса (преподаватель Юлия Александровна Жидкова), из «Хорошо темперированного клавира» были исполнены Ириной Семочкиной (4-й курс) и «Прелюдия и fuga до мажор» Александрой Макаровой (2-й курс, фортепиано) (преподаватель Татьяна Сергеевна Бегутова), «Хоральную прелюдию ми мажор» исполнила студентка 4-го курса Татьяна Ромадина (фортепиано), а «Органную прелюдию» - студент Юрий Поляков (аккордеон) (преподаватель Людмила Анатольевна Доля).

Под чарующие звуки музыки быстро пролетело время урока эстетики, и раздались дружные, искренние аплодисменты в знак благодарности музыкантам. Хочется думать, что музыка великого Баха просветлила души, согрела сердца и разум слушателей более чуткими к красоте и гармонии, добру и милосердию.

Л.Савенко,
преподаватель ПЛ № 62

НАМ БЫЛО ОЧЕНЬ ПРИЯТНО

Торжественное вручение юбилейных медалей в честь 60-летия Победы в Великой Отечественной войне состоялось в конце марта в Городском дворце культуры. А затем нам, ветеранам, предложили двухчасовой концерт, который растрогал нас до глубины души.

Взволнованная и проникновенная речь В.Н.Масякиной, танцы и сценка-миниатюра под музыку ансамбля «Любэ» так подействовали на зрителей, что многие не выдержали и прослезились. А монолог «Двенадцать персон» в исполнении А.И.Масякина был прочитан с таким чувством, что вызвал ощущение реального присутствия на месте событий.

Номера цирковой студии «Юность» А.Карбышева, вокальной студии «Апрель» А.Енгазова, ансамбля танца «Радость» Н.Мордовиной произвели на участников огромное впечатление. Большое спасибо всем руководителям самодеятельных коллективов, особая благодарность худ. руководителю В.Н.Масякиной, зам. директора Е.Н.Смаль, директору ГЛК О.Б.Ковалеву.

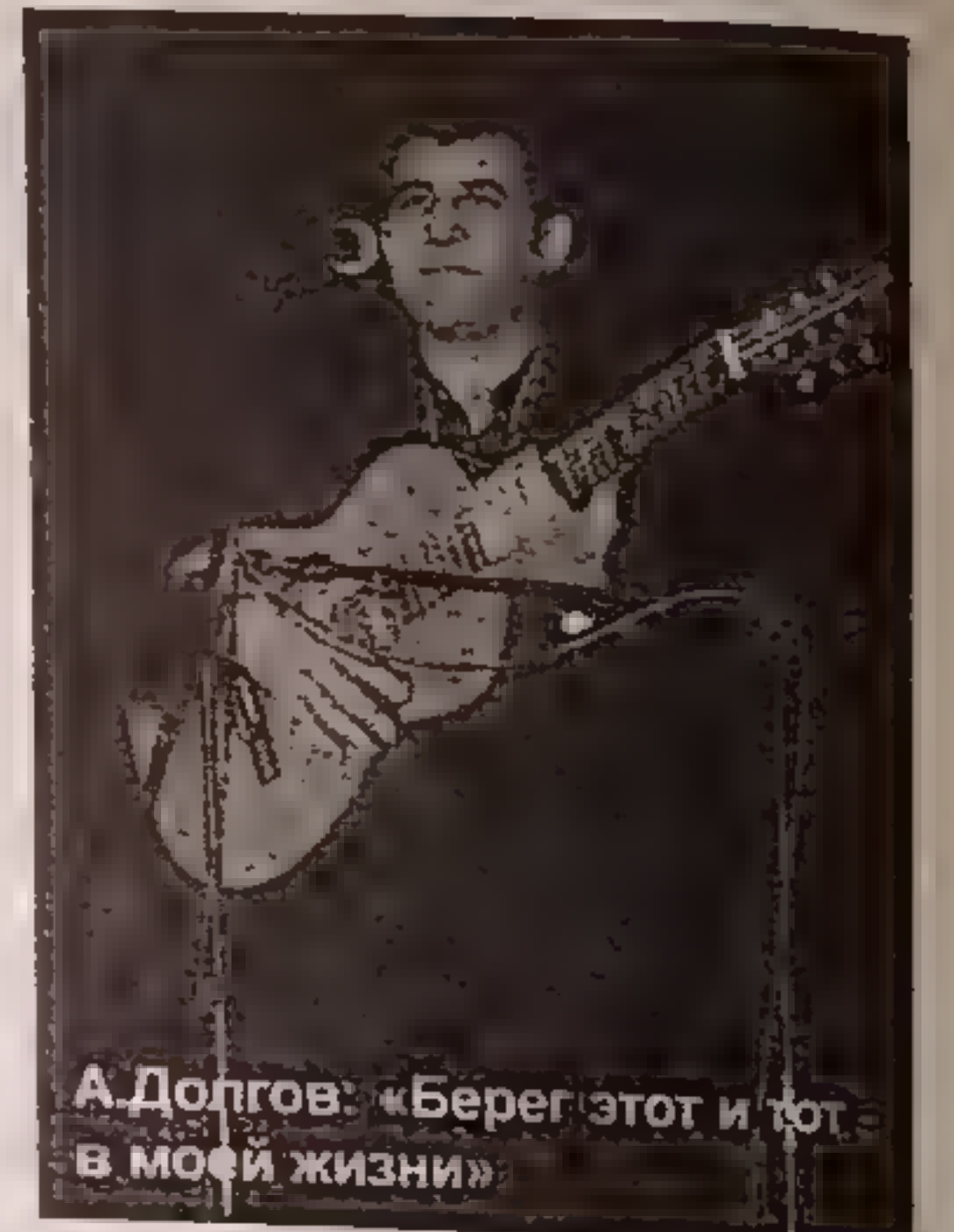
Непоследняя гастроль

«БРАВО» НА ВСЕХ ЯЗЫКАХ ЗВУЧИТ ОДИНАКОВО

Скажу честно, рекламный ролик Александра Долгова («русского испанца») не произвел на меня особого впечатления, поэтому на его концерт я пошла, как на самое обычное событие, ничем не выделяющееся из ряда подобных. И как же было приятно обмануться в ожиданиях! (Хуже, когда наоборот: предвкушая восторг, испытываешь совершенное разочарование).

Исполнитель вышел на сцену просто, без претензий на шумный успех. И сразу, без предисловий, запел. Это была «Ой ты степь широкая». Надо ли говорить, каким удачным началом стала песня, которую Александр посвятил своей малой родине, степной зоне. Словно по волшебному мостику перенеслись мы на другой берег - берег юности, в г. Вольск, где Саша заканчивал музыкальное училище (песня «Берега, берега»). Сколько тепла, света и вместе с тем боли было в этой песне... Но хватит о грустном, потому что впереди целый калейдоскоп (помните такую игрушку с разноцветными стеклышками?) из песен. Русские, цыганские, испанские. Игривые, разудалые, песни-воспоминания и песни-посвящения. В каждой из них ярко вырисовывался талант исполнителя, его высочайший профессионализм. Заворачивала игра - то почти шепотом отдельные строки песни («Дорога дальняя»), то с мольбой в голосе («Очи черные», очень популярная и в Испании). Располагала искренность - Александр время от времени рассказывал о друзьях, о школе, о консерватории. Вспоминая, пел; исполняя, отдавал дань благодарности дорогим сердцу людям: классному руководителю Розе Константиновне, семье Федора Панченко, оказавшей Саше неоценимую помощь в работе над дипломом. Публика была необыкновенно щедрой на аплодисменты и крики «Браво!», «Второй Савченко!». Довольно трудно отметить ту песню, которая понравилась больше всего. Легли на душу и страстные цыганские, и «То ли ведро», исполненная без сопровождения, и единственная авторская песня (и стихи, и музыка А.Долгова) «Друзья уходят»:

Как часто вспоминаем мы о них,
И чистая слеза из глаз катится.



А. Долгов: «Берег этот и тот в моей жизни»

тно с органами власти искать способы раз-
мы эмиграции сельчан из родных мест. Через 5-6 лет в сель-
ских школах района будут полупустыми первые классы.

Делегат от партийной организации села Левенка Малов
выступил с инициативой сформировать указы делегату на
областную партийную конференцию Тарасовой здесь же, на
районном форуме, чтобы в высших партийных органах
услышали мнение рядовых членов партии и их пожелание
ускорить работу по стабилизации условий жизни людей че-
рез принятие в Государственной думе грамотных и нужных
для рядовых граждан страны федеральных законов.

Из зала прозвучала реплика о регламенте, и через минуту
делегаты конференции бросали в урны для тайного голо-
сования заготовленные заранее организаторами конфе-
ренции списки с фамилиями нового партсовета.

Расходились делегаты партконференции из районно-
го Дома культуры молча, вспоминая шутиливую реплику
председателя президиума: «Котлеты отдельно, мухи
отдельно».

С.Иванов

ялось в конце марта в ородском дворце культуры. А затем
нам, ветеранам, предложили двухчасовой концерт, который
растрогал нас до глубины души.

Взволнованная и проникновенная речь В.Н.Масякиной,
танцы и сценка-миниатюра под музыку ансамбля «Любэ»
так подействовали на зрителей, что многие не выдержали и
прослезилась. А монолог «Двенадцать персон» в испол-
нении А.И.Масякина был прочитан с таким чувством, что выз-
вал ощущение реального присутствия на месте событий.

Номера цирковой студии «Юность» А.Карбышева,
вокальной студии «Апрель» А.Енгазова, ансамбля танца
«Радость» Н.Мордовиной произвели на участников ог-
ромное впечатление. Большое спасибо всем руководи-
телям самодеятельных коллективов, особая благодар-
ность худ. руководителю В.Н.Масякиной, зам. директора
Е.Н.Смалю, директору ГДК О.Е.Кузьминой за воспитание у
детей патриотизма, развитие их талантов, за то, что многие
годы удается сохранить такой многожанровый коллектив.
Желаю всем доброго здоровья и новых творческих успехов!

А.Данилина, ветеран войны

очень популярная и в Испании). Располагала искренностью
- Александр время от времени рассказывал о друзьях, о
школе, о консерватории. Вспоминая, пел; исполняя, отда-
вал дань благодарности дорогим сердцу людям: классно-
му руководителю Розе Константиновне, семье Федора
Панченко, оказавшей Саше неоценимую помощь в ра-
боте над дипломом. Публика была необыкновенно
щедр на аплодисменты и крики «Браво!», «Второй Сли-
ченко!» Довольно трудно отметить ту песню, которая по-
нравились больше всего. Легли на душу и страстные
цыганские, и «То ли ведро», исполненная без сопровожде-
ния, и единственная авторская песня (и стихи, и музыка
А.Долгова) «Друзья уходят»:

Как часто вспоминаем мы о них,
И чистая слеза из глаз катится.
Я новой встречи с ними буду ждать,
Пусть даже этой встречи и не будет.

Большое спасибо Александру за память и щедрость
сердца

Н.Павлова

К Всемирному дню поэзии



Лирический дуэт

В этом году Балаковская
филармония неуго-
радует публику своими про-
рами и находками. При-
тельны в этом отношении ро-
церты, посвященные Рожде-
ству, Дню влюбленных и
Марта. Приятно удивило мно-
гих слушателей выступление
эстрадных исполнителей из
РОМЦ на сцене филармонии.
Можно бесконечно спорить о
целесообразности такого со-
дружества (приверженцам
классики совмещение жанров
не особенно нравится), но то,
что зрители с бурным востор-
гом принимали Ирину Нагае-
Наталью Дубинину и Андрея
Юркина - бесспорно. Да и как
знать, возможно, через эст-
более близкую нынеш-

ких пессимистов, я смею утвер-
ждать: есть чудеса на Земле!
Ну разве не чудо аккордеонист-
виртуоз Александр Белозеров?
Он вышел на сцену, как гром
заполнил зал, он заполнил
слушателей
какие-то
публика про-
и
в его
Парижа», «Баснолюбное муччо»,
«Летающие листья». Из такие
минуты все уносится прочь, и
остается только этот безумный
хоровод чарующих мелодий.

И не чудо ли тот удиви-
тельно красивый, теп-
лый и искренний вечер, что
был подарен балаковцам 20
марта? В то время как сред-

ДАВАЙ ПОСТРОИМ ДОМ...

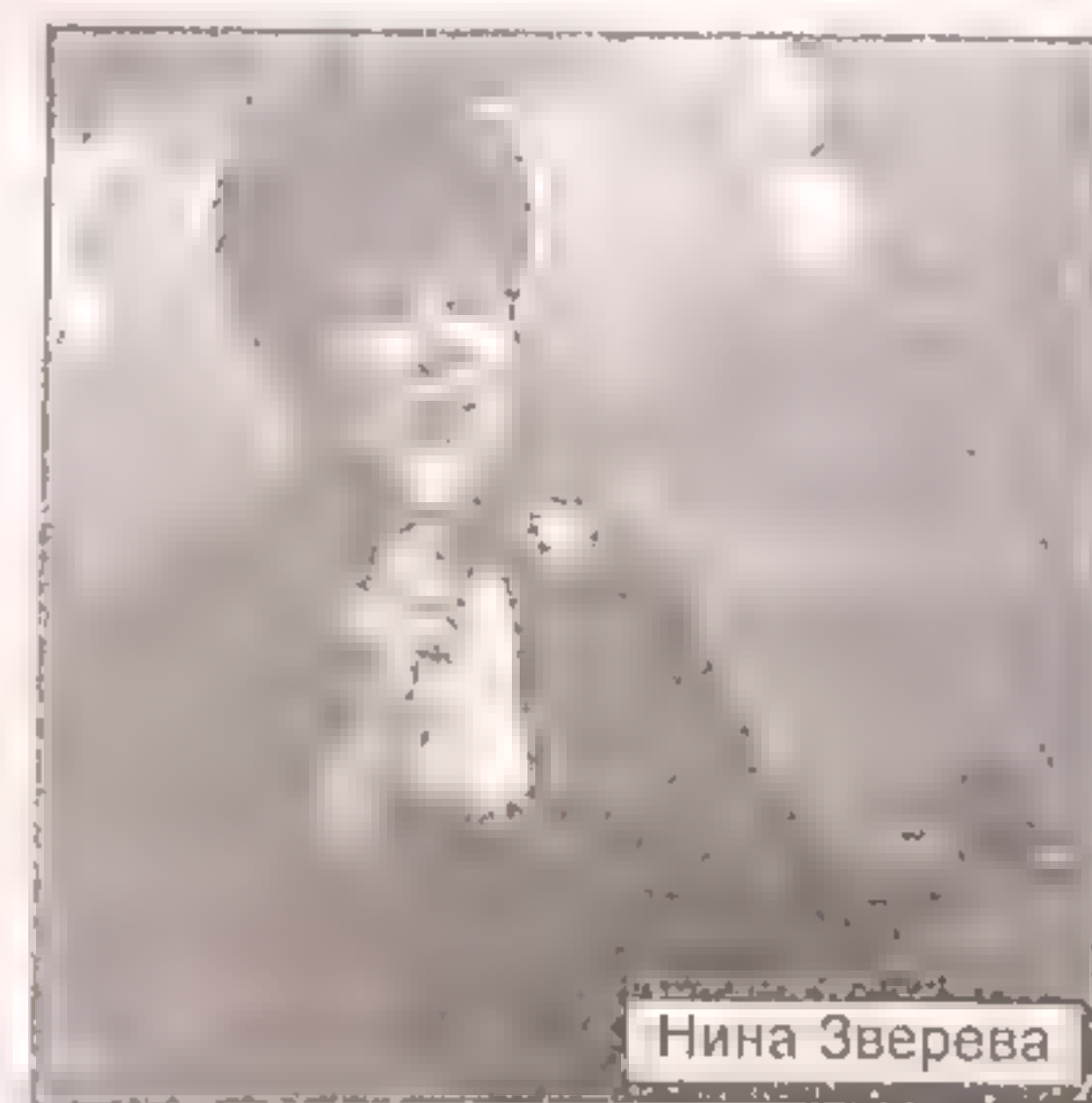
нему поколению
- удастся приоб-
щить молодежь к
шедеврам миро-
вой классики?

Выше я упо-
мянула премье-
ры и находки.
Так вот, несмотр-
я на то, что все
жизненные пере-
пети последнего
времени даже
неисправимых
оптимистов пре-
вратили в стой-

ства массовой инфор-
дружно умолчали о
ном дне поэзии (21 марта),
балаковская филармония им
М.Э.Сиропова осталась верна
традиции, установившейся с
легкой руки Маэстро. Фуркат
Амиров и Нина Зверева пред-
ставили свою программу «Вы-
соким слогом о любви и боли»
Лейтмотивом вечера стала
тема войны. Во вступитель-
ном слове ведущая сказала
- В наших сердцах должна
жить благодарность и память

роествование покажется
слишком трагичным, - такова
память без купюр.

Звучит музыка. В ней - то
мирное щебетание птичек,
предвещающих чудесный
день, то стрекот пулемета и
разрывы снарядов, то вселен-
ский плач по убиенным. Все
смешалось в той страшной
войне: и любовь, и ненависть,
и последнее «прости», и не-
сказанное «я тебя ждала».
Нина Зверева читает стихи
Ю.Друниной, Л.Татьянической,
Р.Рождественского,
М.Исаковского, Е.Шир-
ман. Невозможно пере-
дать все чувства, кото-
рые испытываешь во
время исполнения - не-
меешь, слыша рассказ
о сыне, ставшем гитле-
ровским пособником;
пронзает душу крик мо-
лоденькой зенитчицы -
командира батареи; ра-
дость благодатным теп-
лом разливается по телу,
когда герой остается
жив. Нина Зверева уме-



Нина Зверева

Пусть эта память будет жи-
вой, беспокойной, может быть,
тогда мы станем чуточку доб-
рее - не только к несчастным
нашим старикам, но и ко всем
живым, друг к другу. И пусть
простят меня те, кому мое

ет так тонко донести мысли и
чаяния автора до слушателя,
так задевает каждый нерв, что
уже давно ловлю себя на мыс-
ли: мне больше хочется слу-
шать поэзию в ее исполнении,
нежели читать самой. И со-



Фуркат Амиров

вершенно особое очарование
придало вечеру музыкальное
сопровождение, в котором
ярко высветился талант Алек-
сея Милованова как компози-
тора. О нем Нина сказала крат-
ко: «Это художник, творец».

В отличие от первой, вто-
рая часть программы была
более лиричной, особенно в
конце. Фуркат Амиров испол-
нял песни на стихи Нины Зве-
ревой: «Баллада об орденах»,
«Солдатский вальс», «Юби-
лейная дружба», «Баллада о по-
ловиночках». О последней хо-
чется сказать подробнее. Сти-
хи посвящены супруге Фурка-
та Ирине. Чистые, светлые,
искренние, оба они и в самом
деле как половинки одного це-
лого: он - майор ОМОНа, мно-
жество раз побывавший в Чече-
не, сильный, смелый, надеж-
ный; она - литератор, яркая

личность, постоянно в поиске
(на конкурсе в Саратове про-
грамма Ирины по книге Н.Зве-
ревой «Сердце, отданное лю-
дям» заняла второе место по
региону; ее недавние програм-
мы, посвященные Е.Лебедеву
и защите пожилых людей в
связи с монетизацией льгот,
удостоены третьего места).

Неизменно шумным успе-
хом пользуется исполняемая
Фуркатом песня «Мадам» - она
удивительно трогательная. Но,
пожалуй, самым красивым,
зовущим к любви, пониманию
и прощению, ставшим симво-
лическим в заявленной теме,
было вот это стихотворение,
завершившее вечер (автор
Н.Зверева написала его, вло-
жив в уста мужчины):

Давай с тобой

построим дом

На месте рухнувших

строений.

Устал бродить я

под дождем,

Ты стынешь

на ветру осеннем.

Мы стены возведем

из грез,

Учтем все прошлые

ошибки

И защитим его от гроз

Твоею солнечной

улыбкой.

Н.Егоров

Осенью прошлого года Россия ратифицировала Киотский протокол, ставший палатыным этапом мирового соглашения по снижению выбросов парниковых газов. Таким образом ученые, политики и экономисты разных стран пытаются решить проблему глобального потепления, угрожающего нашей планете. Однако, несмотря на столь благую цель, у вступившего совсем недавно в силу Киотского документа есть немало противников, в том числе и в России. Они утверждают, что участие в Киотском протоколе может через несколько лет привести к закрытию многих крупных предприятий и замедлению экономического роста в стране.

МИРНЫЙ АТОМ ПРОТИВ ПАРНИКОВОГО ЭФФЕКТА

ПОЧЕМУ "ТЕМПЕРАТУРИТ" ПЛАНЕТА

Тем не менее экологи давно уже бьют тревогу по поводу парникового эффекта. Так, известный российский ученый в области охраны окружающей среды В.Данилов-Данильян считает, что человек спровоцировал чрезвычайно опасные процессы и нужны самые неотложные меры, чтобы смягчить масштабы последствий глобального потепления климата. Прежде всего, необходимо сохранить имеющиеся экосистемы, сократить вырубку лесов, уменьшить выброс парниковых газов и перейти на экологичные энергоносители.

Именно парниковый эффект является одной из основных причин, влекущих за собой глобальное потепление. Он - следствие изменения концентрации двуокиси углерода (CO_2) в атмосфере. Активное использование ископаемых видов топлива привело к тому, что концентрация в атмосфере углекислого газа возросла. В результате сжигания такого топлива выбросы CO_2 составляют порядка 6 млрд. тонн в год.

Повышение температуры на планете приведет к тому, что, например, в России, как показывают расчеты, многие районы могут оказаться затопленными. Опасность нависнет над Санкт-Петербургом, полуостровом Ямал, низинными районами на Дальнем Востоке. Засухи могут стать серьезной угрозой для сельского хозяйства. В обычных явления превратятся разрушительные ураганы, которые уже сейчас

альтернативных источников энергии (ветровые, солнечные, биотермальные и пр.), на которые в свое время возлагались большие надежды. Но, к сожалению, при всей очевидной их ценности по расчетам аналитиков, они не смогут в необходимой мере удовлетворить потребность в электроэнергии увеличивающегося населения планеты. Поэтому в качестве основного источника экологически чистой энергии можно считать атомные станции.

Парниковые газы - это газы "охлаждающие" планету, задерживающие тепло, которое излучается поверхностью Земли. В атмосфере Земли роль такого фактора выполняют в основном углекислый газ. Ученые считают, что повышение их содержания в атмосфере в результате промышленной деятельности человека уже привело к увеличению средней мировой температуры на $0,6^\circ\text{C}$.

- АЭС, в отличие от тепловых станций, работающих на угле, мазуте, нефти, фактически не выбрасывают в окружающую среду продукты сгорания органического топлива, - говорит начальник отдела охраны окружающей среды Балаковской АЭС С.Рязанов. - Это означает, что при эксплуатации атомных станций в атмосферу не выбрасывается углекислый газ, являющийся одним из основных компонентов, влияющих на возникновение парникового эффекта.

Эти слова можно проиллюстрировать следующими данными. По подсчетам международных экспертов -

окружающую среду. Словом, выработка электроэнергии на атомных станциях не только позволяет производить необходимую для экономики электроэнергию, но и обеспечивает безусловное сохранение и природы, и здоровья человека. Кстати, именно поэтому многие специалисты-атомщики считают, что российское политическое движение "Экологический союз"

Нам, думаю, - скажут они, - не следует забывать девиз движения "Предостерегаем парниковый эффект - спасаем человечество от глобальной экологической катастрофы". Можно только одним путем: сокращением сжигания органического топлива и выброса углекислого газа из труб тепловых

станций. На сегодняшний день наука предлагает реальный альтернативный выбор - атомную энергетику, замещение органического топлива ядерным, что даст возможность получения электроэнергии без сжигания органики.

ПОЛИТИКА ПОЛИТИКЕ РОЗНЬ

Между тем самая большая опасность, как считает главный эколог Балаковской атомной станции, состоит в том, что начавшееся изменение климатической системы Зем-



Балаковская атомная станция - экологически безопасное предприятие

тать механизмы реализации этого документа. И можно предположить, что будут определены четкие законодательные стимулы для природоохранных мероприятий, разработаны совместные внутренние и международные программы по сокращению вредных выбросов в окружающую среду.

Подобный локальный подход к вопросам промышленной природоохранной деятельности уже давно и успешно применяется как раз на российских атомных станциях. В частности, на Балаковской АЭС разработана и эффективно реализуется специальная экологическая программа, главная цель которой - обеспечение такого уровня безопасности АЭС, при котором воздействие на окружающую среду не превышает установленных нормативов, а риск возникновения нештатных ситуаций сведен к минимуму.

Балаковская атомная станция постоянно развивает существую-

родного стандарта ISO 14001:2004. Это подтвердила недавно завершившаяся сертификация СУОС с участием международных и российских экспертов, отметивших полное соответствие деятельности Балаковской АЭС мировым природоохранным стандартам. Продуманная промышленная экологическая политика Балаковской АЭС будет планомерно совершенствоваться и в дальнейшем, что, безусловно, позволит ей сохранить лидирующие позиции в обеспечении надежности и безопасности среди других, расположенных в нашем регионе крупных промышленных предприятий. На это ориентирован и основной документ в этой сфере - "Экологическая политика Балаковской АЭС".

В заключение отметим, что выполнение требований Киотского протокола в некоторых странах и немалой степени зависит от своеобразной политической конъюнктуры, связан-

сы CO₂ составляют порядка 6 млрд. тонн в год.

Повышение температуры на планете приведет к тому, что, например, в России, как показывают расчеты, многие районы могут оказаться затопленными. Опасность нависнет над Санкт-Петербургом, полуостровом Ямал, многими районами на Дальнем Востоке. Засухи могут стать серьезной угрозой сельскому хозяйству. В обычное явление превратятся разрушительные ураганы, которые уже сейчас все чаще посещают некогда спокойную среднюю полосу нашей страны. Рост числа стихийных бедствий и разрастание их масштабов уже устойчиво фиксируются статистикой МЧС.

И-НИКАКОЙ ОРГАНИКИ!

Однако есть пути, следуя которым вполне можно избежать подобной участи. Это - развитие энергосберегающих технологий, призванных сократить объем потребляемого природного сырья, и переход на так называемые чистые технологии получения электроэнергии. Еще одно направление включает в себя использование

станций, работающих на угле, мазуте, нефти, фактически не выбрасывающих в окружающую среду продукты сгорания органического топлива, - говорит начальник отдела охраны окружающей среды Балаковской АЭС С.Рязанов. - Это означает, что при эксплуатации атомных станций в атмосферу не выбрасывается углекислый газ - один из основных компонентов, влияющих на возникновение парникового эффекта.

Эти слова можно проиллюстрировать следующими данными. По подсчетам международных экспертов - специалистов по охране окружающей среды - один ядерный энергоблок мощностью 1000 МВт (аналогичный одному блоку Балаковской АЭС) позволяет предотвратить выделение в атмосферу в течение года 1200 тонн золы (содержащей, помимо прочих веществ, радионуклиды), 17 тыс. тонн окислов азота, 60 тыс. тонн двуокиси серы, 7 млн. тонн углекислого газа. Все эти вещества образуются в результате сжигания органического топлива и являются главной причиной тепличного эффекта в атмосфере. А теперь учтите, что в мире насчитывается более 1000 атомных станций. Балаковская АЭС, в свою очередь, позволяет сократить выбросы в атмосферу

станций. На сегодняшний день наука предлагает реальный альтернативный выбор - атомную энергетику, замещение органического топлива ядерным, что даст возможность получения электроэнергии без сжигания органики.

ПОЛИТИКА ПОЛИТИКЕ РОЗНЬ

Между тем самая большая опасность, как считает главный эколог Балаковской атомной станции, состоит в том, что начавшееся изменение климатической системы Земли - это инерциальный механизм. Другими словами, тот "задел" по выбросам парниковых газов, который накопился в результате производственной деятельности человека, будет сказываться еще долго. Поэтому, с его точки зрения, Киотский протокол является перспективной программой, хотя ратифицировавшим его странам, в том числе и России, еще только предстоит разрабо-

Подобный локальный подход к вопросам промышленной природоохранной деятельности уже давно и успешно применяется как раз на российских атомных станциях. В частности, на Балаковской АЭС разработана и эффективно реализуется специальная экологическая программа, главная цель которой - обеспечение такого уровня безопасности АЭС, при котором воздействие на окружающую среду не превышает установленных нормативов, а риск возникновения нештатных ситуаций сведен к минимуму.

Балаковская атомная станция постоянно развивает существую-

Зона действия Киотского протокола включает 106 государств. Он предусматривает участие стран, чьи суммарные выбросы в атмосферу составляют не менее 55 % от общемировых. США остаются единственным развитым государством, не подписавшим Киотский протокол.

щую на предприятии систему управления окружающей средой (СУОС), которая полностью соответствует требованиям междуна-

кная политика Балаковской АЭС будет планомерно совершенствоваться и в дальнейшем, что, безусловно, позволит ей сохранить лидирующие позиции в обеспечении надежности и безопасности среди других, расположенных в нашем регионе крупных промышленных предприятий. На это ориентирован и основной документ в этой сфере - "Экологическая политика Балаковской АЭС".

В заключение отметим, что выполнение требований Киотского протокола в некоторых странах в немалой степени зависит от своеобразной политической конъюнктуры, сложившейся в том или ином государстве. Так, начатый "красно-зеленым" правительством Германии поэтапный вывод из эксплуатации АЭС, по мнению специалистов, не позволит стране выполнить требования этого важного документа. К тому же, по данным ряда опросов, более половины немецкого населения не верит, что можно чем-то компенсировать утрату столь важных источников энергии, доказавших свою безопасность и экологичность. Так стоит ли оказываться от того, к чему все равно придется вернуться?

И.Казанцева, Г.Кадочникова
Фото А.Ситенького

РЕЗОЛЮЦИЯ «КРУГЛОГО СТОЛА» «ДЕТИ ОБ ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИИ» (в рамках «Самого доброго детского фестиваля» от 16.02.05 г.) ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЕ - ЭТО ОБРАЗ МЫШЛЕНИЯ

Земля у нас одна, её ресурсы не безграничны. Самые потребляемые ресурсы Земли - энергетические. Мы уже прожили «древесный» и «угольный» периоды, проживаем «эру нефти и газа». Атомная энергетика, рожденная ядерным вооружением, ставит слишком много проблем и вопросов, медленно внедряются новые возобновляемые источники энергии. Таким образом, может наступить энергетический кризис, а вредные выбросы, сбросы, твердые отходы энергетики уже наносят огромный экологический вред. Говорят, в царской России эффективность использования энергии была выше, чем в США и многих других

странах Западной Европы. А по данным 1995 г., Россия заняла 11 место в мире по энергорасточительности после Казахстана, Азербайджана, Украины, Танзании, Никарагуа и еще нескольких мелких развивающихся стран. 30-40 % энергии, производимой в России, растрачивается зря, и хорошо бы этот огромный потенциал использовать.

Мы убеждены, что главным является изменение сознания всех людей, от президента, министров, промышленников до нас, обыкновенных людей, детей, чтобы мы поняли, что природосбережение - единственный путь сохранения жизни на Земле,

а энергосбережение - важнейшая часть его.

Взрослым, со сложившимся стереотипом мышления, трудно перестроить свое сознание, для них самый убедительный аргумент энергосбережения - растущие тарифы.

Мы, участники «круглого стола», обращаемся ко всем жителям БМО с призывом экономно тратить энергию, тем самым сберегая природные ресурсы Земли. Это совсем не трудно:

- выключать ненужные осветительные и другие электроприборы, покупать энергосберегающие лампочки;
- на зиму утеплять двери и окна квартир, производствен-

ных и других помещений;

- бережно расходовать газ, воду, ведь чтобы очистить её и доставить нам в дом, затрачивается большое количество энергии;

- не оставлять автомобили, другую технику с работающими двигателями.

Особо мы обращаемся к руководителям г. Балаково и работникам жилищно-коммунальных служб.

В нашем городе теплотрассы вместо квартир и школ отапливают землю. Все дворы и улицы пересечены проталинами, на которых зимой зеленеет трава. Сколько же нужно сжечь природного газа на ТЭЦ-4, чтобы стало тепло в

наших домах? Почему жители БМО должны оплачивать гигантские потери тепла?

Мы также обращаемся к руководителям промышленных предприятий.

Энергоёмкость российской промышленности в 3-4 раза выше, чем в европейских странах. Смелее внедряйте энергоэффективные технологии и элементы энергосбережения.

Своим сверстникам мы хотим пожелать интересных дел, знаний, совместных исследований и акций по энергосбережению, потому что жить, думая и заботясь о сохранении матушки-Земли - это долг каждого современного человека.

Большие надежды возлагаем на местные СМИ, которые могли бы пропагандировать новинки и опыт в области энергоэффективности и энергосбережения. Удастся ли нам объединить усилия и научиться просто и эффективно экономить, сохраняя тем самым природные богатства для будущих поколений, покажет время, но только внедрением экологических и энергосберегающих идей в общественное сознание можно замедлить разрушение природы и ускорить поиск новых, безопасных путей в развитии энергетики.

Мы желаем всем успехов в деле сохранения природы Земли и здоровья нации!

К 60-летию Великой Победы

«ВОЙНА - ВЕЛИКАЯ РАБОТА»

Зоя Дмитриевна ШУХОВА - участник Великой Отечественной войны.

В преддверии праздника Великой Победы нам хочется рассказать о судьбе этой женщины.

Она родилась на Украине в 1923 году. В семье было пятеро детей

Старший брат, которому исполнилось 18, жил в Казахстане под г. Павлодаром в доме маминой сестры, не имеющей своих детей. Пришла телеграмма о том, что брата должны взять в армию, и вся семья - мама, папа и четверо детей - поездом выехали в Казахстан. Путь неблизкий. Зоя Дмитриевна смутно помнит, что папа все время лежал, а однажды утром в вагоне его не оказалось. Мама плакала и твердила. «Как я одна буду растить детей?»

Наконец ночью поезд пришел на большую станцию, с которой на попутной машине надо было добираться в село, где жила мамина сестра. Они стояли на перроне, мама держала Зою за руку, а младшего братика на руках. Вдруг маме стало плохо, она освободила руку, поставила мальчика на землю и упала замертво. Зоя помнила, как вокруг собралось много людей, они что-то говорили, сочувствовали, приехала «скорая», и маму увезли навсегда. Четверо детей остались одни. Их приютили на время работники станции - муж и жена, в маленьком доме которых было трое своих детей. Несколько дней они прожили у этих добрых людей, которые накормили и обогрели их. Весть о детях, оставшихся без родителей, облетела округу. Маленького братика взяла заведующая детским садом. Среднюю сестренку взяли в няньки, старшую определили в детский дом. Однажды в доме появился мужчина, который объявил, что хочет взять ребенка, желательно маленькую девочку. Больше о судьбе своих родных Зоя Дмитриевна никогда ничего не узнала. Так в несколько дней Зоя лишилась всех своих родных и обрела



еще жила сестра мамы и ее десятилетний сын. Вечерами собирались в гостиной и пели, отец прекрасно играл на гитаре. Зою любили, и она была счастлива. В 1930 году семья переехала в Алма-Ату, Зоя пошла в школу, которую закончила в 1941 году.

Началась война. Страх и горе обрушились на людей, но все надеялись, что война не продлится долго и Красная Армия не допустит продвижения фашистов вглубь страны. Зоя мечтала осваивать целинные земли и сразу после окончания школы поступила в институт на гидромелиоративный факультет. Война нарушила планы, студенты-комсомольцы записались добровольцами на фронт. Пока эти списки обсуждались в военкомате, Зоя Дмитриевна благополучно сдала первую сессию. Но уже в марте 1942 года была мобилизована и направлена в город Вольск в школу младших авиаспециалистов (ШМАС-14). Обучение было ускоренное, и через 6 месяцев Зоя получила звание

труд. И все же они были молоды, полны энтузиазма. В короткие часы передышки, когда не бомбили, устраивали танцы. В полку был свой гармонист. Заиграет гармошка - и душа оживет, усталость как рукой снимало.

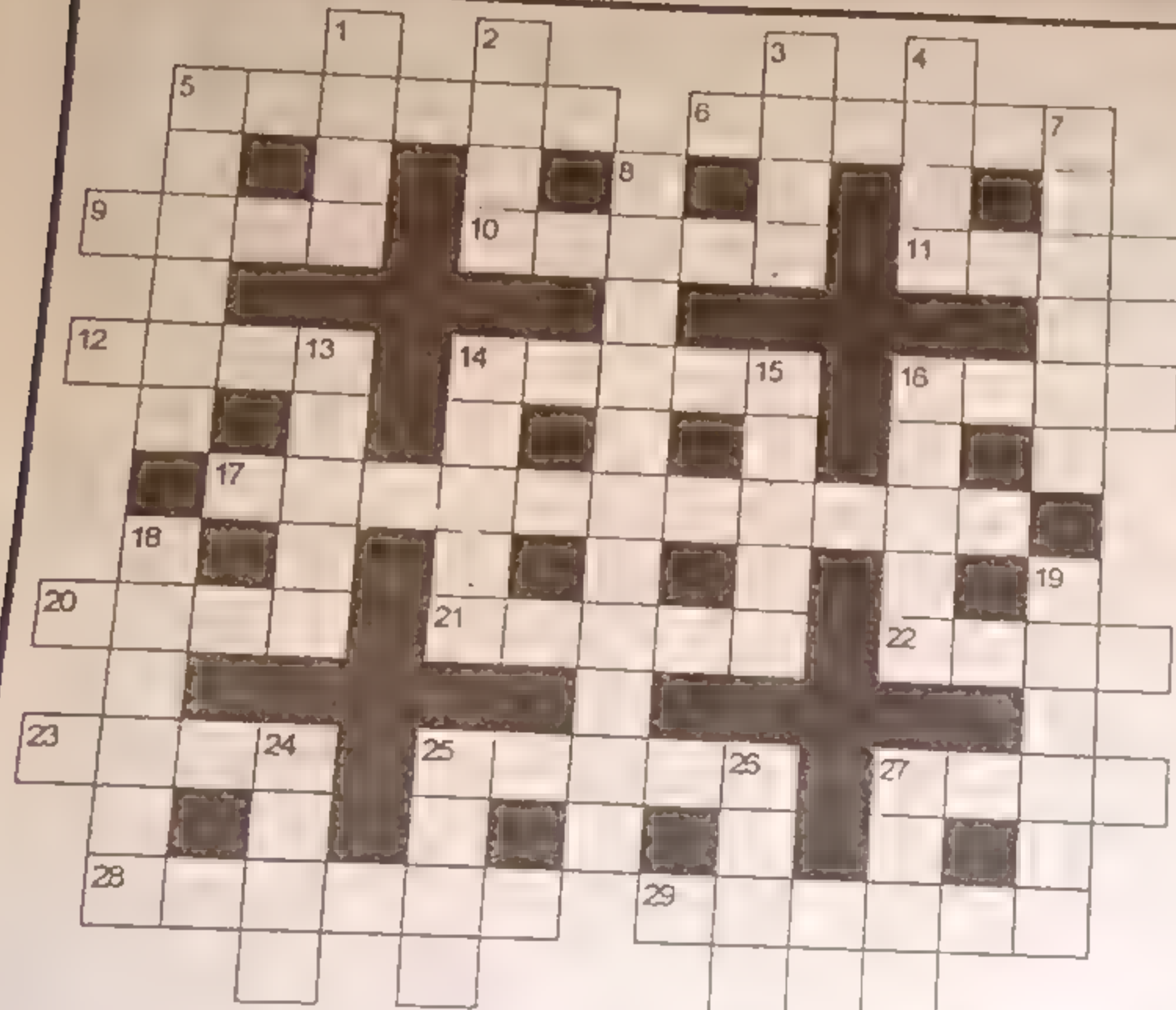
Бомбили немцы с методической регулярностью. Неподалеку была крупная узловая станция, где группировались поезда, направляющиеся на фронт. Немцы там сбрасывали бомбы, а на обратном пути постоянно обстреливали аэродром из пулеметов.

Гибли товарищи, но судьба хранила Зою, недаром имя Зоя означает «жизнь». Авиационный полк, в котором служила Зоя Дмитриевна, входил в состав 3-го Украинского фронта, и в декабре 1942 года началось продвижение на запад. Освобождали территории, города, участвовали в операции «Курская дуга». О движении на запад можно видеть по медалям, которыми была награждена Зоя Дмитриевна: «За освобождение Белграда», «За взятие Будапешта», «За взятие Вены», болгарская медаль «Отечественная война 1944-1945 гг.».

В 1944 году по состоянию здоровья сержант Шухова была переведена в штаб дивизии делопроизводителем. Приближался конец войны. Когда взяли Вену, штаб дивизии расположился прямо в городе. Ночью с 8 на 9 мая в штабе узнали о полной капитуляции немецкой армии. Что тут началось!.. Люди выбежали на улицу, стреляли в воздух, обнимались, целовались.

техникум и получив диплом педагога, Зоя Дмитриевна работала в санаторном детском доме для больных туберкулезом детей учителем начальных классов. В 1952 году родилась дочь Татьяна. В 1953 году Зоя Дмитриевна поступила в педагогический институт заочно, но из-за болезни дочери не смогла закончить образование. Шесть лет она проработала в селе Дорофеевка учителем начальных классов, нередко приходилось заменять и других учителей. Днем в школе, а после обеда старшеклассники и учителя шли в поле. Окучивали картошку, пололи поля, серпами убирали хлеб, вязали снопы, затем вручную молотили, а ночью сидела над тетрадками. И так каждый день. За самоотверженный добросовестный труд Зоя Дмитриевна была награждена медалью «За освоение целинных земель». Еще 18 лет она проработала в г. Талгар Алма-Атинской области учителем начальных классов, отсюда по состоянию здоровья ушла на пенсию. Более 45 лет насчитывает трудовой стаж Зои Дмитриевны. Из-за боязни оставить своих родителей отказалась от устройства личной жизни. До последнего дня была рядом с ними. Выросла дочь, получила высшее образование, у нее благополучная семья, две дочери и уже есть внук.

После развала СССР в 1991 году вся семья переехала в село Енисейское, где и живет и сейчас. Где бы ни работала эта хрупкая женщина, всюду уважали и ценили ее за принципиальность и целеустремленность. И всю жизнь окружали ее интересные люди и добрые книги. Кроме перенесенных наград Зоя Дмитриевна Шухова была награждена орденом Отечественной войны II степени.



По горизонтали: 5 Город отпетых олигофренов в творчестве Салтыкова-Щедрина 6 Мозаика из нарезанных фотографий 9. Приставка к идее, делающая ее навязчивой 10. Начало состязания 11. Хронометр с... 12. Параллелепипед побольше кирпича 14. Остров на Тихом океане 16. Предмет, который... 17. Подруга 20. Неприятное зубное чувство 21. Чертеж по глазомеру 22. Псевдоним писателя 23. Категория качества 25. Болельщик 27. Небеленое полотно 28. Имя премьера Израиля 29. Псевдоним Луны.

По вертикали: 1. Взбитая яблочная масса 2. Шеф или Хьюго ... 3. Религиозная диета 4. Стенания со слезами 5. Североамериканский медведь 7. Певец-цветочек из Дагестана 8. График функции 13. У дворян она голубая 14. Украинский народный танец 15. Имя темной модели Кэмпбелл 16. Плод одноименной пальмы, не финик 18. Стебли злаков, идущие на производство самана 19. Семейство ключей на одном кольце 24. Родина Карла Маркса 25. Грязевой поток 26. Один из бременских музыкантов 27. Чуть, которую может нести сивая кобыла

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В №25

По горизонтали: 5. Мотыль. 6. Путник. 9. Брат. 10. Вилла. 11. Труд. 12. Пиво. 14. Слюда. 16. Трос. 17. Камаринская. 20. Суша. 21. Аракс. 22. Течь. 23. Убор. 25. Спорт. 27. Сено. 28. Настой. 29. Крючок.

По вертикали: 1. Штат. 2. Клюв. 3. Шуба. 4. Гнет. 5. Марш. 7. Клубок. 8. Иллюминатор. 13. Опала. 14. Слава. 15. Акция. 16. Тракт. 18. Чурбан. 19. Ученик. 24. «Русь». 25. Смог. 26. Торт. 27. Сеча.

В МИРЕ ПРЕКРАСНОГО

НЕДЕЛЯ КНИГИ ПРОШЛА С 21 ПО 27 МАРТА

В театральном центре студий ДЮПЦ «Ровесник» с воодушевлением принимали участие на это событие. Во многих клубах...

20. Суша. 21. Аракс. 22. Течь. 23. Убор. 25. Спорт. 27. Сено. 28. Настой. 29. Крючок.

По вертикали: 1. Штат. 2. Клюв. 3. Шуба. 4. Гнет. 5. Маркиз. 7. Клубок. 8. Иллюминатор. 13. Опала. 14. Слава. 15. Аксис. 16. Тракт. 18. Чурбан. 19. Ученик. 24. «Русь». 25. Смор. 26. Торт. 27. Сеча.

В МИРЕ ПРЕКРАСНОГО НЕДЕЛЯ КНИГИ ПРОШЛА С 21 ПО 27 МАРТА

Педагоги театральных студий ДЮПЦ «Ровесник» с воодушевлением откликнулись на это событие. Во многих клубах проведены мероприятия, посвященные 200-летию со дня рождения великого детского писателя Г.Х. Андерсена. Особенно интересно прошло представление в клубе «Бригантина», где ребята совершили незабываемое путешествие в мир сказок и приключений, а встреча с «самим Андерсеном» перенесла зрителя в то чудесное время, когда жил и творил великий писатель.

Встреча с героями сказок «Принцесса и свинопас», «Дикие лебеди», «Новое платье короля» и др., сопровождаемая классической музыкой, старинными танцами и играми, побудила детей задуматься о неограниченной пользе художественного слова, которое несет в себе добро, любовь, милосердие. Ведь в наше время, когда вопросы нравственного и эстетического воспитания встают особенно остро, художественная литература и искусство, воздействуя на умы и чувства ребят, являются незаменимыми и надежными помощниками педагога.

В честь Дня театра, отмечаемого 27 марта, в клубах «Солнышко», «Росток» и Центре «Ровесник» прошли театрализованные представления.

В этот день почетными грамотами награждались воспитанники, обладающие способностями в области актерского мастерства.

Т.Карнюхина, методист ДЮПЦ «Ровесник»

ВНИМАНИЕ!

В социально-реабилитационном Центре для несовершеннолетних «Забота» открыты два новых отделения: отделение дневного пребывания и социальная гостиница, с целью оказания комплексной помощи семье и детям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации.

9 апреля с 8.00 до 17.00 проводится акция «Доброе начало».

Обращаемся ко всем жителям города и руководителям предприятия с просьбой оказать помощь по сбору средств, необходимых для функционирования отделений (мебель, строительные материалы, предметы домашнего обихода, игрушки, канцтовары, одежда и т.д.), в хорошем состоянии.

ДОБРЫЕ ЛЮДИ, МЫ ЖДЕМ ВАШЕЙ ПОМОЩИ!!!

Наш адрес: 1 микрорайон, наб. 50 лет ВЛКСМ, 12а.
По всем вопросам звонить по тел.: 66-12-69, 22-71-80.

накармили и обогрели их. Весть о детях, оставшихся без родителей, облетела округу. Маленького братика взяла заведующая детским садом. Среднюю сестренку взяли в няньки, старшую определили в детский дом. Однажды в доме появился мужчина, который объявил, что хочет взять ребенка, желательно маленькую девочку. Больше о судьбе своих родных Зоя Дмитриевна никогда ничего не узнала. Так в несколько дней Зоя лишилась всех своих родных и обрела новую семью.

Зоя повезло, приемные родители жили в достатке и в хорошей квартире. Отец был ответственным партийным работником, мама имела высшее образование и работала в институте. Сначала Зоя долго болела, и новая мама на санях возила ее к врачу. Приемные родители - Шухов Дмитрий Петрович и Дарья Сергеевна - окружили маленькую Зюю теплом и заботой. По словам Зои не помнила ни своего фамилии, ни даты рождения, ей делали примерные метрики и стала она Шуховой Зоей Дмитриевной. Семья была дружной, с ними

фашистов вглубь страны. Зоя мечтала осваивать целинные земли и сразу после окончания школы поступила в институт на гидромелиоративный факультет. Война нарушила планы, студенты-комсомольцы записались добровольцами на фронт. Пока эти списки обсуждались в военкомате, Зоя Дмитриевна благополучно сдала первую сессию. Но уже в марте 1942 года была мобилизована и направлена в город Вольск в школу младших авиаспециалистов (ШМАС-14). Обучение было ускоренное, и через 6 месяцев в звании сержанта авиационной службы Зою Дмитриевну зачислили в штурмовой авиационный полк в г. Чапаевске. Началась военная служба. Девушек в полку была всего одна рота. Они мыли самолеты, заряжали пулеметы, подвешивали 500-килограммовые бомбы. Днем обслуживали самолеты, рыли и чистили ангары для техники, ночью охраняли аэродром. Жили в землянках, которые сами себе и рыли. Спали очень мало. В сырых шинелях, кирзовых сапогах на размер больше, портянки не успевали просохнуть за короткие часы сна. Холод, сырость, тяжелый физический

«За освобождение Белграда», «За взятие Будапешта», «За взятие Вены», болгарская медаль «Отечественная война 1944-1945 гг.».

В 1944 году по состоянию здоровья сержант Шухова была переведена в штаб дивизии делопроизводителем. Приближался конец войны. Когда взяли Вену, штаб дивизии расположился прямо в городе. Ночью с 8 на 9 мая в штабе узнали о полной капитуляции немецкой армии. Что тут началось!.. Люди выбегали на улицу, стреляли в воздух, обнимались, целовались, плакали. Война закончилась. Демобилизовали Зою Дмитриевну только в августе 1945-го. Она, наконец, вернулась домой к родителям, которым всю войну писала нежные письма.

После войны Зоя Дмитриевна освоила множество профессий. Работала в Министерстве государственных резервов - инспектором оперативного отдела, в институте физкультуры на кафедре физического воспитания, при Академии наук в институте ботаники - препаратором, изучала болезни растений. Закончив вечерний педагогический

го дня была рядом с ними. Выросла дочь, получила высшее образование, у нее благополучная семья, две дочери и уже есть внук.

После развала СССР в 1991 году вся семья переехала в село Быков Отрог, где живет и сейчас. Где бы ни работала эта хрупкая женщина, всюду уважали и ценили ее за принципиальность и целеустремленность. И всю жизнь окружали ее интересные люди и добрые книги. Кроме перечисленных наград Зоя Дмитриевна Шухова была награждена орденом Отечественной войны 3 ст., знаком «Фронтвик - 1941-1945 гг.», «Ветеран 951 ШАП», медалями «За победу над Германией» и юбилейными.

Хочу пожелать этой сильной женщине крепкого здоровья и мирного неба над головой, а оптимизму мы сами можем у нее поучиться.

Социальная служба села Быков Отрог поздравляет всех ветеранов Великой Отечественной войны с предстоящим юбилеем и желает им здоровья и счастья.

Л.Г.Синило,
зав. отделением социальной помощи, с. Б. Отрог

Тебе, болельщик!

39 лет заявляют о себе

В субботу в спортивной школе №1 прошли соревнования по спортивной гимнастике, посвященные 39-й годовщине со дня основания школы.

Она была открыта в 1966 году, работали отделения самбо-дзюдо, спортивной гимнастики, легкой атлетики. После добавилось отделение борьбы.

Балаковские спортсмены выступают в различных соревнованиях за сборную команду Саратовской области. Трое наших ребят сейчас готовятся к

спартакиаде школьников, которая пройдет в дни летних каникул.

На протяжении двух лет со спортивной школой работает автономная некоммерческая организация «ДРОЗД-Балаково». ДЮСШ №1 вместе с «Минудобрениями» и АНО «ДРОЗД-Балаково» участвует в программе по оздоровлению детей.

В соревнованиях по гимнастике участвовало 102 спортсмена. Проявили себя как мастера спорта, так и ребята 3-го юниорского разряда, самого

меньшего в этом виде спорта.

По результатам соревнований у девочек лучшей среди мастеров спорта стала Неумоина Ольга, у юношей - Востриков Василий. В отделении перворазрядников лучшие Кислинская Екатерина и Батаев Максим.

Соревнования по гимнастике - это очередной шанс спортсменов заявить о себе. На соревнованиях, посвященных 39-летию спортшколы, многие это и сделали.

Д.Богачев

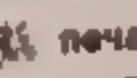
Издатель ООО «ВИРМА»

СВОБОДНАЯ
ПЕЧАТЬ

Гл. редактор
СМИ «ВИРМА»
Редактор
Отв. секретарь

Наумов А.В.
Дмитриева И.С.
Сперанская Е.Ю.

Пишите нам: г. Балаково,
ул. Топоринская, 4. E-mail: virma@bal.ru
Телефоны: 44-92-68 (редакция),
35-94-44, 35-65-65 (отдел рекламы).

Газета зарегистрирована в региональной
государственной инспекции по защите свободы печати и массовой
информации при Мининформпечати РФ г. Самара. Рег. № С-0206
Материалы, отмеченные , печатаются на правах рекламы

Отпечатано офсетным способом в типографии
«ВИРМА», г. Балаково, ул. Топоринская, 4
Подписной индекс 53783
Время подписания в печать: по графику - 8.00, фактич. - 8.00
Объем 1 п.л. Заказ №27. Тираж 8000. Цена свободная

СВЕЖИЙ

ГАЗЕТА МОЛОДЕЖНОГО ПАРЛАМЕНТА

ВЕЩЕЮ

№ 6, март 2006 г.

Спецвыпуск

"Свободной газеты" № 21 (1282)

При поддержке интернет-сайта WWW.BALMOL.RU

РАДИО "ВОЛГА" 91,9 FM

Каждую субботу с 19.00 до 21.00 -
молодежная передача "ПИОНЕРСКАЯ ЗОРЬКА"



СЛОВО ПРЕДСЕДАТЕЛЯ

Недавно я задумался, почему люди приходят в молодежный парламент. И сам попытался дать себе ответ "ПРОСТО". Просто потому,

что этим молодым людям хочется реализовать свою внутреннюю энергию в мирное русло; потому, что они патриоты своего города, области, страны и хотят сделать что-то полезное для них. Просто потому, что они не хотят бесцельно шататься по улице, просто потому, что ПРОСТО взяли и пришли к нам.

Оказывается, в этой жизни всё ПРОСТО. Хочешь быть спортсменом - наберись терпения и тренируйся, хочешь быть учёным - будь готов целыми днями и ночами "лопатить" научную литературу, хочешь быть популярным артистом - развивай в себе артистичность и работай над своей уверенностью. ПРОСТО нужно очень сильно захотеть!

Как мало нам в этой жизни порой не хватает... В данном случае - простого желания сделать что-либо полезное для себя, для других людей и всем общество. Недаром говорят: "Всё гениальное - ПРОСТО!" Давайте присмотримся к этой фразе и, встав однажды утром, за минуту преодолеем в себе какой-то барьер, а затем ПРОСТО начнём двигаться к своей цели.

26 МАРТА 2006 ГОДА В 18 ЧАСОВ

В ГОРОДСКОМ ЦЕНТРЕ КУЛЬТУРЫ -

ПРОВЕДЁТ МОЛОДЕЖНАЯ

ПРОГРАММА ГОДА

ТАКА КОНЦЕРТ ОБЛАСТНОГО ФЕСТИВАЛЯ

«СТУДЕНЧЕСКАЯ ВЕСНА-2006».

В программе - лучшие номера в исполнении

победителей городского этапа конкурса.

ИДИ НАВСТРЕЧУ ВЕСНЕ - ТВОРИ ДОБРО!

Генеральный спонсор:
агентство «БУСКО»

Пресс-спонсоры:
Интернет-сайт

молодежного парламента www.balmol.ru,
а также



Культурные спонсоры:
компания «СОСА-COLA»,

культурно-развлекательный центр «Мир»,
туристическая фирма «Волга-тур».

ЗАЩИТА ОТ СПИДА ЕСТЬ!

Если бы вам предложили сходить на лекцию про ВИЧ/СПИД, что бы вы подумали в первую очередь? - "Зачем? Я и так все знаю!" Если это не про вас, все равно обратите на это внимание. Как ни прискорбно, но в Балакове очень много людей, считающих себя всезнайками, на самом же деле это переводится в их случае как "просто не хочу ничего знать". И на вопрос "Что же такое ВИЧ и СПИД?" эти люди не могут дать правильного ответа. Тем самым они подвергают себя риску быть сраженным этой болезнью.

Еще симптомы: повышение температуры, появление высыпаний на коже, увеличение лимфатических узлов, понос). На протяжении долгих лет после инфицирования человек может чувствовать себя здоровым. Этот период называется скрытой (латентной) стадией заболевания. Когда какой-либо возбудитель болезни, в том числе ВИЧ, проникает в организм, иммунная система формирует иммунный ответ. Она

тешествие вируса по нашему городу, но то, что он с каждым днем поражает новые жертвы, - однозначно. Для убедительности волонтеры провели с ребятами наглядную игру. Каждому раздали листочки, и за несколько минут участникам семинара нужно было обойти зал и собрать не менее 4 автографов. Потом ведущая пригласила к себе троих добровольцев и обратилась к залу:

"Представьте, что эти люди заражены вирусом ВИЧ. А

популярным артистом - развивай в себе артистичность и работай над своей уверенностью. ПРОСТО нужно очень сильно захотеть!

Как мало нам в этой жизни порой не хватает... В данном случае - простого желания сделать что-либо полезное для себя, не говоря уже о близких людях и всем обществе. Недаром говорят: "Все гениальное - ПРОСТО!" Давайте присмотримся к этой фразе и, встав однажды утром, за минуту преодолеем в себе какой-то барьер, а затем ПРОСТО начнем двигаться к своей цели.

Газета, которую вы сейчас держите в руках, тоже появилась ПРОСТО. Просто мы решили ее создать, потом сели и сделали. И сделали ее те люди, которые посчитали, что она им нужна...

Так давайте не будем бояться улыбнуться друг другу, проходя мимо на улице, даже если мы с вами и не знакомы. Давайте улыбнемся друг другу опять же ПРОСТО ТАК, просто потому, что сегодня у нас хорошее настроение!

Д.Каныгин,
председатель молодежного
парламента г. Балаково

ЗАЩИТА ОТ СПИДА ЕСТЬ!

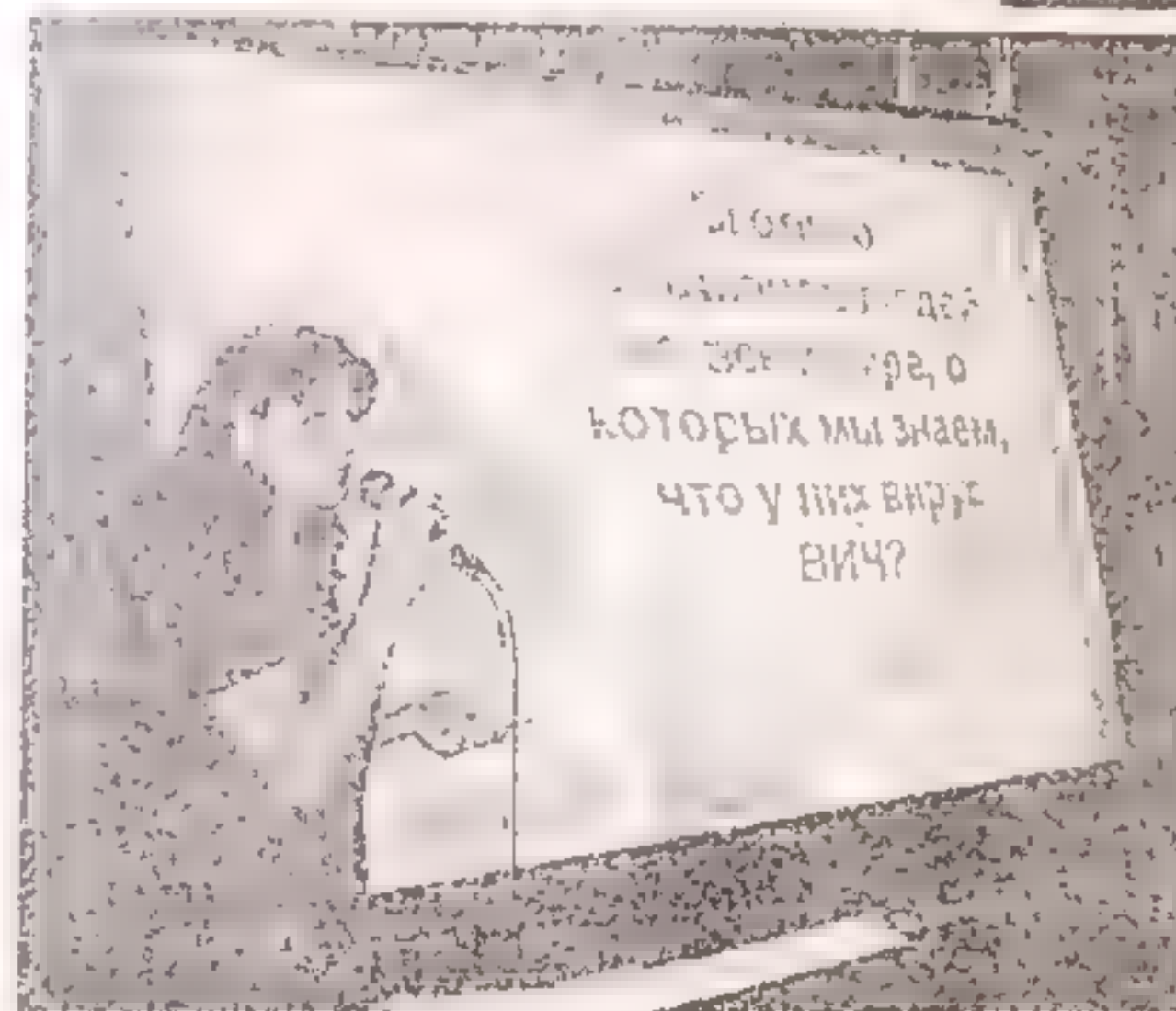
Если бы вам предложили оходить на лекцию про ВИЧ/СПИД, что бы вы подумали в первую очередь? Зачем? Я и так все знаю! Если это не про все, все равно обратитесь на это внимание! Как ни прикробно, но в Балакове очень много людей, считающих себя защищенными. Вспомните, где это происходит? В школе? В институте? В клубе? В кафе? В магазине? В транспорте? Везде! Эти люди не могут себе представить, что ВИЧ/СПИД может быть везде. Они подвержены заражению ВИЧ/СПИДом в любой момент своей жизни.

В прошедшие выходные в профессиональном лицее № 38, благодаря совместным усилиям МДХ и волонтеров "Молодежной инициативы", состоялся семинар на тему, ставшую больной для поколения конца 20-го - начала 21-го веков. ВИЧ и СПИД ежегодно по всему миру уносят тысячи людей, оставляя человечеству все меньше шансов на выживание. Балаково по количеству проживающих здесь зараженных уже несколько лет занимает передовые позиции по России. На семинаре присутствовало так много людей, что в зале не было места. Это были студенты, школьники, молодежь. Семинар был посвящен проблеме ВИЧ/СПИД. В конце семинара участники решили закрепить в себе полученные знания (пригодятся, если кто-то из них придется воспитывать).

Первая лекция прошла как своеобразный ликбез. ВИЧ - это сокращенное название вируса иммунодефицита человека, т.е. вируса, поражающего иммунную систему. Разрушая иммунную систему человека, этот вирус способствует развитию у него других инфекционных заболеваний, так как иммунная система теряет способность защитить организм от болезнетворных микроорганизмов. Человек, инфицированный ВИЧ, со временем становится более восприимчивым даже к таким микроорганизмам, которые для здоровых людей не представляют никакой опасности. О СПИДе говорят в том случае, когда у человека, зараженного ВИЧ, появляются инфекционные заболевания, обусловленные неэффективной работой иммунной системы, разрушенной вирусом. СПИД - это сокращенное название синдрома приобретенного иммунодефицита. Синдром - устойчивое сочетание, совокупность нескольких признаков болезни (симптомов). Приобретенный - означает, что за-

болевание не врожденное, а развилось в течение жизни. Иммунодефицит - недостаточность иммунной системы. Таким образом, СПИД - это сочетание болезней, вызванных недостаточной работой иммунной системы вследствие поражения ее ВИЧ.

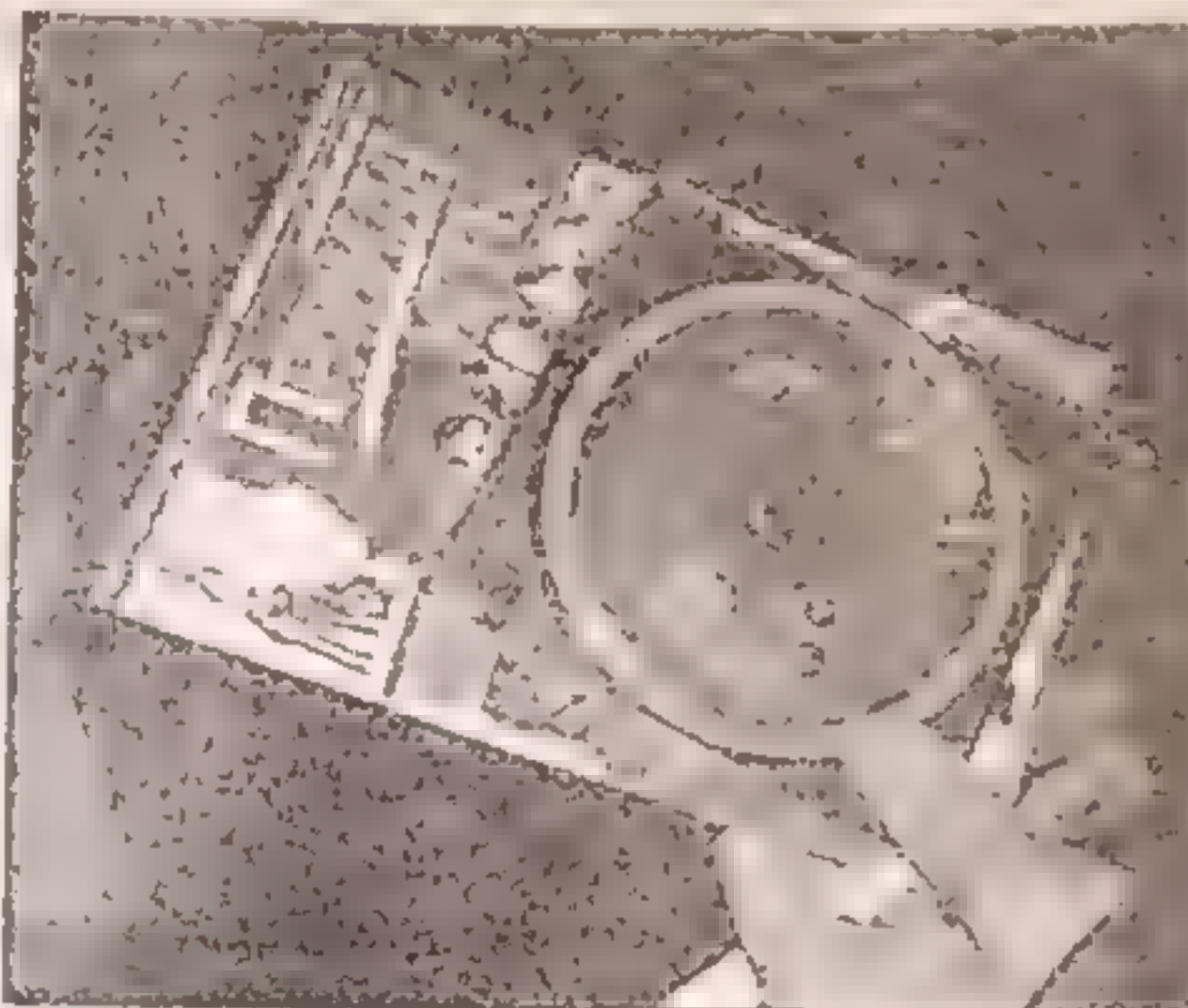
ВИЧ передается через незащищенный секс с зараженным человеком; через кровь при использовании нестерильных шприцев, игл или других медицинских инструментов; от ВИЧ-инфицированной матери к ре-



бенку во время беременности, родов или кормления грудью. Но нельзя им заразиться при рукопожатии, в объятиях, через предметы гигиены, а также при чихании и кашле. Не опасны, как многие считают, комары. СПИД они не переносят. Если бы это было не так, то все мы уже давно бы заразились!

То, что человек заразился вирусом, т.е. стал ВИЧ-инфицированным, еще не означает, что у него СПИД. До того, как разовьется СПИД, обычно проходит много времени (в среднем 10-12 лет). При заражении ВИЧ большинство людей не испытывают никаких ощущений. Иногда, спустя несколько недель после заражения, развивается состояние, похожее на грипп (повыше-

ние температуры, появление высыпаний на коже, увеличение лимфатических узлов, понос). На протяжении долгих лет после инфицирования человек может чувствовать себя здоровым. Этот период называется скрытой (латентной) стадией заболевания. Когда какой-либо возбудитель болезни, в том числе ВИЧ, проникает в организм, иммунная система формирует иммунный ответ. Она



пытается обезвредить болезнетворный возбудитель и уничтожить его. Для этого иммунная система вырабатывает антитела. Антитела связывают возбудитель болезни и помогают уничтожить его. Кроме того, специальные белые клетки крови (лимфоциты) также начинают борьбу с болезнетворным агентом. К сожалению, при борьбе с ВИЧ всего этого недостаточно.

иммунная система не может обезвредить ВИЧ, а ВИЧ, в свою очередь, постепенно разрушает иммунную систему.

Яркий пример этого - солист легендарной американской группы "Queen" Ф.Меркьюри. Многие думают, что он умер от СПИДа. На самом деле на тот свет он попал из-за воспаления легких, которое и было спровоцировано вирусом СПИДа.

На семинаре в форме рассказов из реальной жизни донесли до слушателей всю опасность этих заболеваний. В зале даже возник спор: надежно ли защищают презервативы от вируса. Мнений было много, но к конкретному выводу так и не пришли. Поняли только одно: мы не можем с точностью проследить пу-

тектирование вируса по нашему городу, но то, что он с каждым днем поражает новые жертвы, - однозначно. Для убедительности волонтеры провели с ребятами наглядную игру. Каждому раздали листочки, и за несколько минут участникам семинара нужно было обойти зал и собрать не менее 4 автографов. Потом ведущая пригласила к себе троих добровольцев и обратилась к залу:

"Представьте, что эти люди заражены вирусом ВИЧ. А обмен росписями - это те самые беспорядочные связи, так популярные в молодежной среде. А теперь поднимитесь все, кто получил автограф этих людей или сам расписался для них..." Встал почти весь зал, усидели единицы. "Видите, эпидемия СПИДа реальна!" - добавила ведущая. Молодежь была в шоке.

Следующий "мозговой штурм" - дискуссия на тему "Стоит ли повременить с сексом, если с парнем/девушкой ты знаком(а) недолго?" Специалисты утверждают, что анализ на ВИЧ может дать точный ответ только через 6 месяцев после заражения. Ждать полгода? Мнения молодежи разделились. Выяснилось, что разница взглядов кроется в отличии мужской и женской психологии. Парни зачастую хотят близости как можно быстрее, девушки более благоразумны и могут ответить "нет". И эта несовместимость объясняется просто. Для девушек понятия "любовь" и "секс" - как синонимы; пара к слову "секс" в понимании юноши - это "разрядка", простое удовольствие - как пива попить. Ну какая может быть мораль в физиологии? Было даже мнение, что ответственность в этом плане больше лежит на девушке, чем на парне, так как девушки более рациональны. На что представительницы прекрасного пола возразили, что оплодотворитель - мужчина, и он должен контролировать свою природу.

В общем, споры были жаркими и расходилась молодежь после семинара с богатой пищей для раздумий, а также с подарками от организаторов семинара - дисками с музыкой, фильмами, клипами и яркими буклетами, посвященными проблеме

Л.Ляликова

1 АПРЕЛЯ В 19 ЧАСОВ
НОЧНОЙ КЛУБ «В-52»

ПРИГЛАШАЕТ
ИСТИННЫХ
РОКЕРОВ БАЛАКОВА
НА ТРАДИЦИОННУЮ
РОК-ВЕЧЕРИНКУ
С УЧАСТИЕМ КОМАНД
ИЗ САМАРЫ
«CLINICA-63» И
«SKA-PROJECT»
В КОМПАНИИ
С ГОСТЯМИ -
БАЛАКОВСКАЯ ГРУППА
«ДЯДЮШКА
RANCID».

ДАВАЙТЕ ЗНАКОМИТЬСЯ! НАШИ ДЕПУТАТЫ



**СВЕТЛАНА
ПРОХОРОВА**

1. Дата и место рождения, 8.05.1989 г.
2. Образование. Будет высшее, а пока заканчиваю школу. Закончила музыкальную школу по классу вокала.
3. Место работы/учебы. Медиа-бюро "БУСКО", к/ц "Мир", промоутер.
4. Состав семьи. Не замужем (пока).
5. Кем хотела стать в детстве? Думаю, моя страсть к сладкому известна уже всему городу, поэтому мечтала быть продавцом мороженого.
6. Девиз по жизни. ННН (Нет Ничего Невозможного).
7. Положительные качества. Доброта, незлопамятность.
8. Отрицательные качества. Я - энергетический вампир.
9. Как проводишь свободное время? Сплю.
10. Отношение к спорту. В детстве отчаянно болела за дворовую команду баскетболистов, потом получила мячом в лоб. С тех пор к спорту отношусь холодно.
11. Хобби (увлечение, кроме МП). Вокал, чтение, молодежная работа в любимом "Фениксе".
12. Авторитеты (в политике, искусстве, жизни) Наш любимый председатель Наташа Б. Очень хочу быть похожей на неё, хоть немного.
13. Современная молодежь, по-твоему... Пока достаточно пассивная масса людей, но обладающая огромным творческим потенциалом.
14. Какие проблемы молодежи нужно решать в первую очередь? Проблемы трудоустройства, организации досуга.
15. Каким вы видите наш парламент сегодня - это креативная структура, способная перевернуть мир.
16. Каким видишь свое будущее? СЧАСТЛИВЫМ!

ДЛЯ ЛЮДЕЙ - ПСИХОЛОГ, ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ - РУКОВОДИТЕЛЬ

ЧЕЛОВЕК МЕСЯЦА

Губернаторская премия имени П.А.Столыпина вручается каждый год в День молодежи. Но в 2005 году эта торжественная церемония прошла в Саратове в декабрь. Уже дважды сотрудники Центра "Молодежная инициатива" прославили Балаково на уровне области. В 2002 году обладателем премии стала психолог Центра Надежда Шилина, в конце года минувшего ее получила руководитель социально-психологического центра "Гармония" Елена ПАНАСЕНКО.

В первые же минуты нашего разговора Елена сообщила, что директор "Молодежной инициативы" Людмила Маркарян упорно выдвигала ее кандидатуру на столыпинскую премию уже несколько лет подряд, но ни разу ее имя не попадало в число реальных обладателей награды. "Я не считаю, что сделала что-то особенное, чтобы именно в этом году победить в номинации", - скромно сказала Елена. В 2005 году это случилось, пришло сообщение, что Елена победила в номинации "Руководитель".

КОРР: Елена, вы сама балаковская или приехали сюда?

Е.: Мы с семьей приехали в Балаково 6 лет назад из Казахстана. Когда у нас встал вопрос, куда переезжать, очень помогла моя бывшая учительница. Она переехала сюда чуть раньше и порекомендовала нам этот город. Но название города я уже слышала не первый раз. Когда пошла на последний выбор второй профессии (первая - педагогический класс), я увлеклась психологией. И для меня психология заполняла все свободное пространство, когда находилась в декретном отпуске с ребенком. Тогда же прочитала книгу Нормана Казанца и увидела, что одно из отделений психологии (центра практической психологии) находится в Балакове. И так получилось, что через некоторое время мы оказались в этом городе.

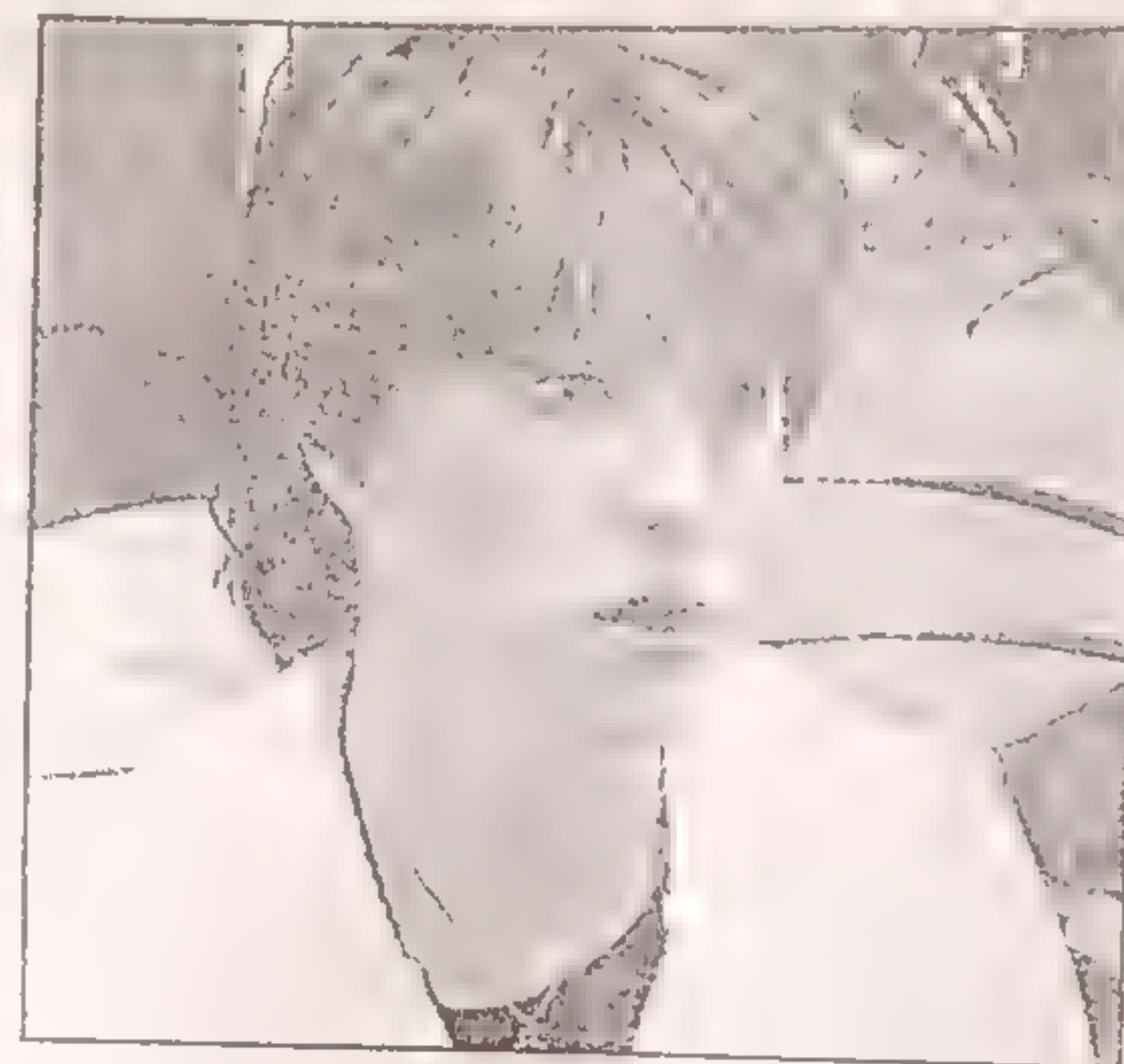
КОРР: Видимо, в "Молодежную инициативу" (МИ) и привела любовь к психологии?

Е.: Но когда я пришла на работу в "молодежку", "Синтона" там уже не было. Ольга Сивакс, которая возглавляла отделение, уволилась, а продолжать ее дело никто не стал.

КОРР: А вы какой вклад внесли в работу центра "Молодежная инициатива"?

Е.: При мне уже продолжила свою работу программа "Росток" (одна из первых программ МИ), с нее я начала делать первые шаги. Потом появилась программа "Поколение", в которой я приняла участие как тренер-психолог. Далее появилась программа по подготовке молодежи к семейной жизни - "Ты + Я". В 2002 году эта программа получила грант 1-й степени на российском конкурсе.

КОРР: За эти годы, наверное, уже появились результаты от реализации программы?



Е.: Начну издалека. Когда я еще работала с начальными классами, на уроке музыки мы проходили композитора Кабалаевского, который как-то сказал одну фразу (кстати, так же он назвал одну свою музыкальную программу): "В России учат всем профессиям, но не учат быть родителями". И он прав на 100%. Действительно, оглянитесь вокруг, мы растим своих детей, готовим их стать космонавтами, учителями, но мы не учим их быть родителями. Помоему, самое главное - растить из мальчиков и девочек будущих мужчин и женщин, матерей и отцов.

КОРР: А в отношении своих детей вы используете эту программу?

Е.: У меня двое детей, дочь и сын. И я считаю, что как мать я со своей ролью справляюсь. Очень важно развивать в ребенке чувство самостоятельности и целеустремленности. А в нашем случае особенно, так как дети у нас большую часть времени проводят сами по себе. Мы с мужем работаем в МИ, а муж еще и учится. Поэтому дети у нас довольно свободны в выборе времяпрепровождения. Правда, они все равно тянутся к нам. Дочь посещает практические все программы МИ, а младший сын только подтягивается. Но им уже это интересно.

КОРР: Вы, как психолог, наверное, знаете, как

к вашей профессии относятся люди?

Е.: Да, не все понимают разницу между психологом и психиатром. Когда у человека что-то болит в организме, он прекрасно знает, что нужно идти к врачу. Когда у нас душа не на месте, самое простое, что выбирает большинство, - это поплакать в жилетку подруге, посидеть за чашечкой чая и в итоге решить, что "носить нечего, а все мужики - козлы". Я считаю это неправильным. Психолог - это врач для души. И в такие сложные жизненные моменты грамотно помочь может именно он. Конечно, бывают люди - врожденные психологи, но иногда требуется профессиональная консультация.

КОРР: А с кем работать проще - с подростками или взрослыми людьми?

Е.: С подростками - проще. Из-за небольшого жизненного опыта они впитывают новую информацию очень быстро, легко обучаемы, искренни, открыты и еще нечетко видят грань между свободой и ответственностью. Со взрослыми - по-другому. Они уже многое повидали в жизни, все сами понимают и оценивают свое состояние, потому, порой, не могут свободно говорить о проблеме.

КОРР: Как и клиенты психологов, сами специалисты тоже подразделяются на категории?

Е.: Да. Есть психологи-консультанты, которые работают с человеком через индивидуальную беседу, специалисты телефона доверия - то же общение, только собеседники не видят друг друга. Еще есть психологи-тренеры - это специалисты, которые проводят тренинги, ролевые игры. А есть психологи, помогающие своим коллегам, которые сталкиваются с внутренними проблемами, связанными с работой. У нас при МИ работает 3-й в России тренинг-центр, который занимается профилактикой ВИЧ/СПИДа среди специалистов этой сферы.

КОРР: А получение премии губернатора какую роль сыграло в твоей жизни?

Е.: Не скажу, что это то, о чем я всегда мечтала. Не высшее мое достижение. Хотя, признаюсь, это стало для меня приятной неожиданностью. А главнейшими достижениями в жизни я считаю рождение детей. Это именно то, что я сама произвела. Деньги, конечно, тоже не лишние. Эти 10 тысяч рублей, думаю, пригодятся для карьерного роста. Сейчас из тренера-психолога я делаю шаги в области консультанта-психолога. И в ближайшее время часть денег потрачу на зимнюю школу российской ассоциации телефонов экстренной психологической помощи и пройду там школу супервизора. Это как раз те люди, которые помогают психологам в их профессиональной работе. Беседовала Лилиана

НЕТ ДЕНЕГ -

КОРОТКИЕ НОВОСТИ

СУДЬБА ЗАКОНА

ребенка в прошлом году, - несовершенно- тазии можно обратиться в районный

ПОКОЛЕНИЕ-2000

На территории Центра "Молодежная инициатива" уже не первый год действует программа "Поколение-2000".

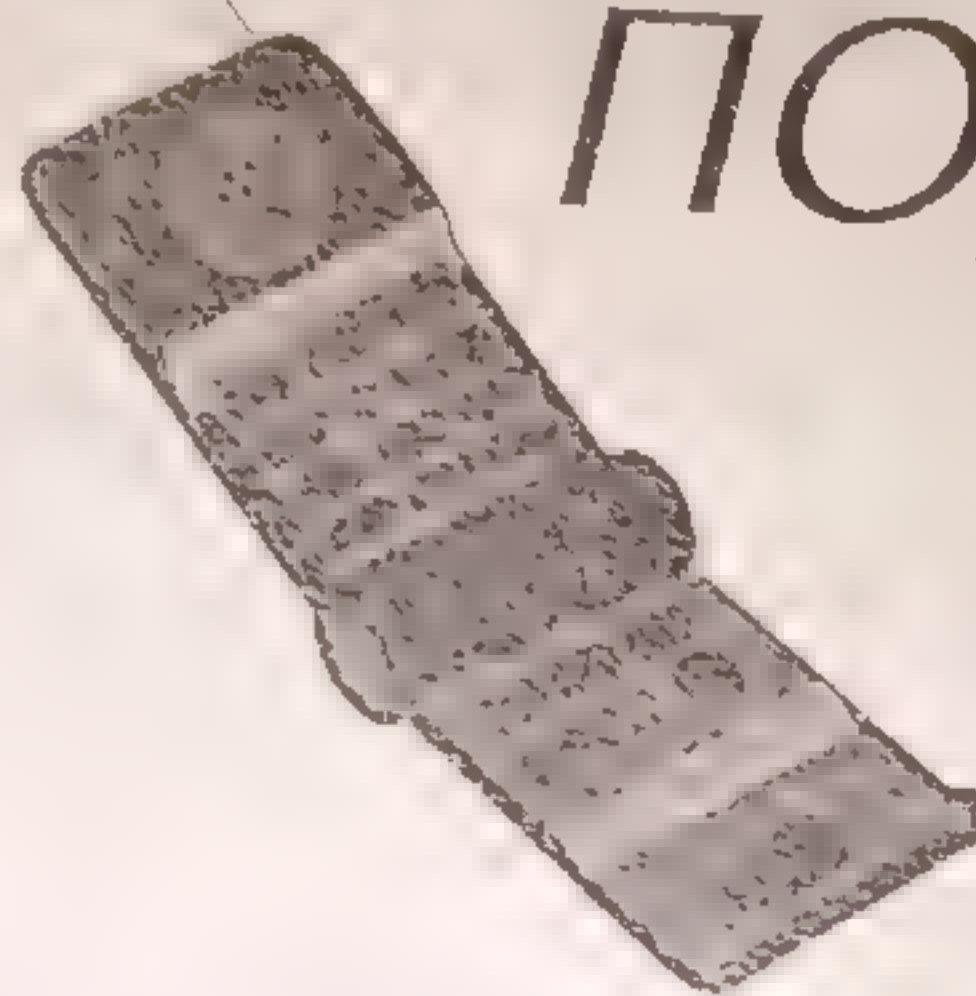
Состоит она из четырех этапов. Первый называется "Кайф без кайфа", второй - "Кайф от жизни". На этих этапах наши "поколенцы" узнают, как получать удовольствие от жизни, не прибегая к разнообразным видам допинга. Настоящий "поколенец" потом может с уверенностью сказать, что знает, что такое медитация, как взаимодействовать с людьми, интересно и полезно общаться, ему известно понятие "креативность" и многое другое.

Уже в феврале у новоиспеченных участников программы "Поколение-2000" закончился второй этап, и теперь март ассоциируется у наших поколенцев не только с началом весны, 8 Марта и ласковым заветным словом "любимая", но и началом новой ступени в жизни - обучения и практики. Ведь у участников программы "Поколение-2000" есть уникальная возможность не только принять участие в тренинге, но и самому попробовать себя в роли тренера. И уже после этой увлекательной практики наши ребята могут похвастаться своим сертификатом и званием "Волонтер поколенческого движения".

А потом их ждет "Летняя школа волонтеров", где весь июль будет проходить под девизом "Лучшие из лучших". Для нас все "поколенцы" самые лучшие, а самые активные из них еще и получают вознаграждение за свои труды - 5 дней незабываемого отдыха в компании таких же волонтеров из Саратова, Энгельса, Хвалынского и Балакова.

Но, ВНИМАНИЕ, если ты знаешь, что такое тренинг или хоть единожды был участником тренинга, а также, если у тебя есть желание научиться вести тренинг, то ДОВОЛЬНО ПОЖАЛОВАТЬ в наши поколенческие ряды!

Мы ждем тебя каждый вторник в 16.30 и субботу в 14.00 по адресу: проспект Героев, 32а, в кабинете 204 (автобусные маршруты №№ 9, 22 до остановки "Замок").



ПОДРУГА С ТЕЛЕФОНАМИ

и интересного парня. Дружба снова наладилась, но теперь уже у всех троих. Отношения подруг складывались, как и раньше в школе.

Однажды Ирина и Лена разговаривали, и Ирка стала жаловаться на жизнь: с работой, мол, ничего не получается, долги накопились и достали извечные женские проблемы типа "нечего носить", а самым главным желанием стало обменять сотовый телефон на новый. Дальше - как в страшной сказке. Муж, который тоже подключился к разговору позже, вызвался ей по дружбе помочь и предложил такой расклад: "Мы с тобой завтра едем в магазин и покупаем два мобильных телефона в кредит. Один ты оставляешь себе, а второй мы продаем. Эти деньги я разделю между ребятами, которые работают в банке, они закроют кредит, и все будет хорошо. Только одна проблема, у меня паспорт в обмене, поэтому кредит оформим на твой паспорт". Еще он добавил одну маленькую, но очень важную фразу: "Не сомневайся! Все это надежно!"

Ну моя доверчивая засветилась, обрадовалась такой "халяве", да и подозрений никаких не возникло, все же не чужой чело-

век, муж подруги, человек, как ей тогда казалось, приличный.

Получила она свой телефон, второй отдала, как договаривались. А через две недели начали всплывать последствия аферы. Неожиданно из банка пришло письмо: оплатите, уважаемая клиентка, первый взнос. Что тут стало с Иринкой! Неопишущая паника, в которой воспоминания от первоначальной радости мешались с непониманием и подозрениями (неужели подруга вышла замуж за подонка?). Оказывается, никто ее кредиты не закрыл и закрывать не собирался. Афера вышла боком для нее же. Трудно было жить, сознавая, что ты обманула саму себя. А Лена с мужем просто испарились, исчезли: Лена перестала брать телефон, избегала встречи, дома ее никогда не оказывалось, а родители даже на порог не пускали, сразу же закрывали дверь...

У Ирины все обошлось, нашли мы людей, которые в беде не бросили и помогли решить проблему. Через некоторое время мы, ради ин-

тереса, зашли на работу к Елене. Женщины, которые там работают, сказали, что Елена уволилась, и так, между делом, поинтересовались, не про кредиты ли мы хотели с ней поговорить. В ходе разговора выяснилось, что таким образом "милая" семейная пара обмануло человека сорок. Жертвы их были самого разного возраста. Дизайнер магазина, женщина лет сорока, рассказала, что она очень Леночку любила, с одной тарелки с ней ела, на работе подменяла. А когда ее муж заболел и возникли проблемы с деньгами, Лена предложила ей помощь. Кто мог подумать, что такая хорошая девочка может обмануть? Да и звучало все так надежно, даже подозрений не возникло... Заявление у нее в милиции не берут, а банку выплачивает 50 тысяч из своего кармана.

Вот и весь детектив. Мораль, наверное, понятна: в наше сумасшедшее время можно доверять только самому себе!

Наталья М.,
балаковский байк-клуб



ПРОГРАММА "ПОКОЛЕНИЕ-2000"

Тебе не хватает жизненного опыта или ты хочешь поделиться им? Намит ты молод? Активен? И тебе хочется общения?

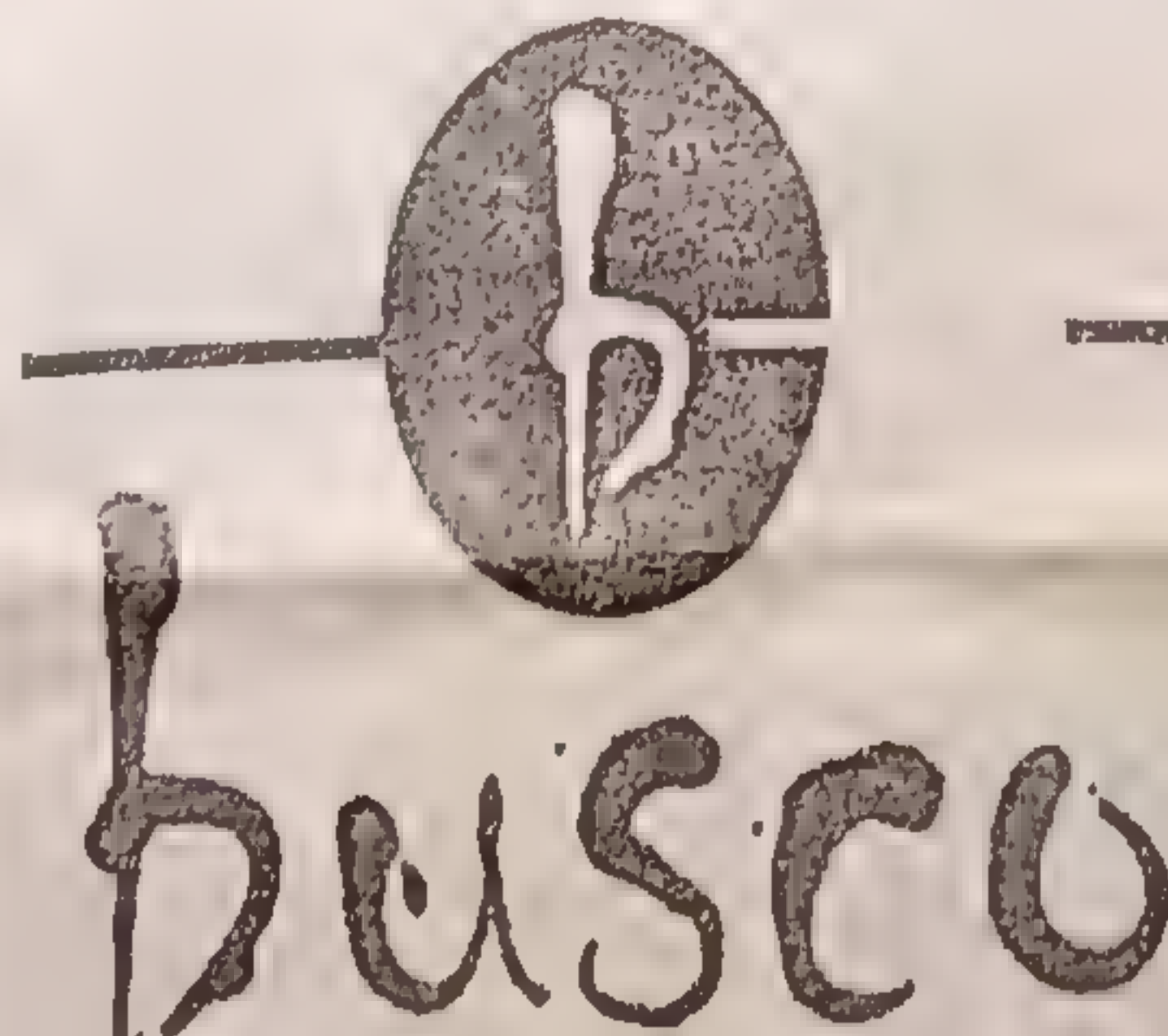
Тогда тебе к нам! Приезжай к нашему поколению, нам как раз нужен именно ты!

БУДЬ В ДВИЖЕНИИ, БУДЬ В ПОКОЛЕНИИ!

Эта информация для тебя и твоих друзей!

Работаем 2 раза в неделю:

вторник 16.30-19.30 и суббота 14.00-17.00



КАЖДЫЙ МЕСЯЦ В НОЧНОМ КЛУБЕ «В-52» - ОТПАДНАЯ РОК-ВЕЧЕРИНКА!

ПРИДИ И ОТОРВИСЬ!
ВСЮ НОЧЬ ДЛЯ ТЕБЯ:
РОК САМЫХ РАЗНЫХ
НАПРАВЛЕНИЙ
ЖИВОЙ ЗВУК, ГРУППЫ
ИЗ ДРУГИХ ГОРОДОВ И
ГОРЯЧИЕ КОНКУРСЫ
С ЭФФЕКТИВНЫМИ ПРИЗАМИ

ПРОГРАММА "ПОКОЛЕНИЕ-2000"
 Это не просто название, это наша цель, это
 наша задача, это наш путь. Мы хотим, чтобы
 наши дети были здоровыми, образованными, активными.
 Тогда наше будущее будет светлым и надежным.
 Поколение-2000, мы ждем тебя, мы ждем твоих идей!
БУДЬ В ДВИЖЕНИИ, БУДЬ В ПОКОЛЕНИИ
 Эта программа для всех, кто хочет быть
 на работе, в школе, в спорте.
 С понедельника по пятницу с 8.00 до 17.00
 Суббота с 9.00 до 17.00
**НЕ СЛОЖИЛСЯ БЕЗ ДЕЛА,
 РЕАЛИЗУЙ СЕБЯ ВМЕСТЕ С НАМИ**

В век тотальной компьютеризации персональный компьютер становится стандартным рабочим инструментом множества людей самых разных возрастных видов деятельности. Практически в любой организации можно встретить несколько компьютеров, и вполне естественно, что при подобном положении дел возникает потребность обеспечивать их работу, совершенствовать оборудование, следить за программным обеспечением. С подобными функциями должны справляться специалисты - в данном случае речь идет не о так называемых пользователях (большинство из нас в известной мере именно пользователи), а о программистах.

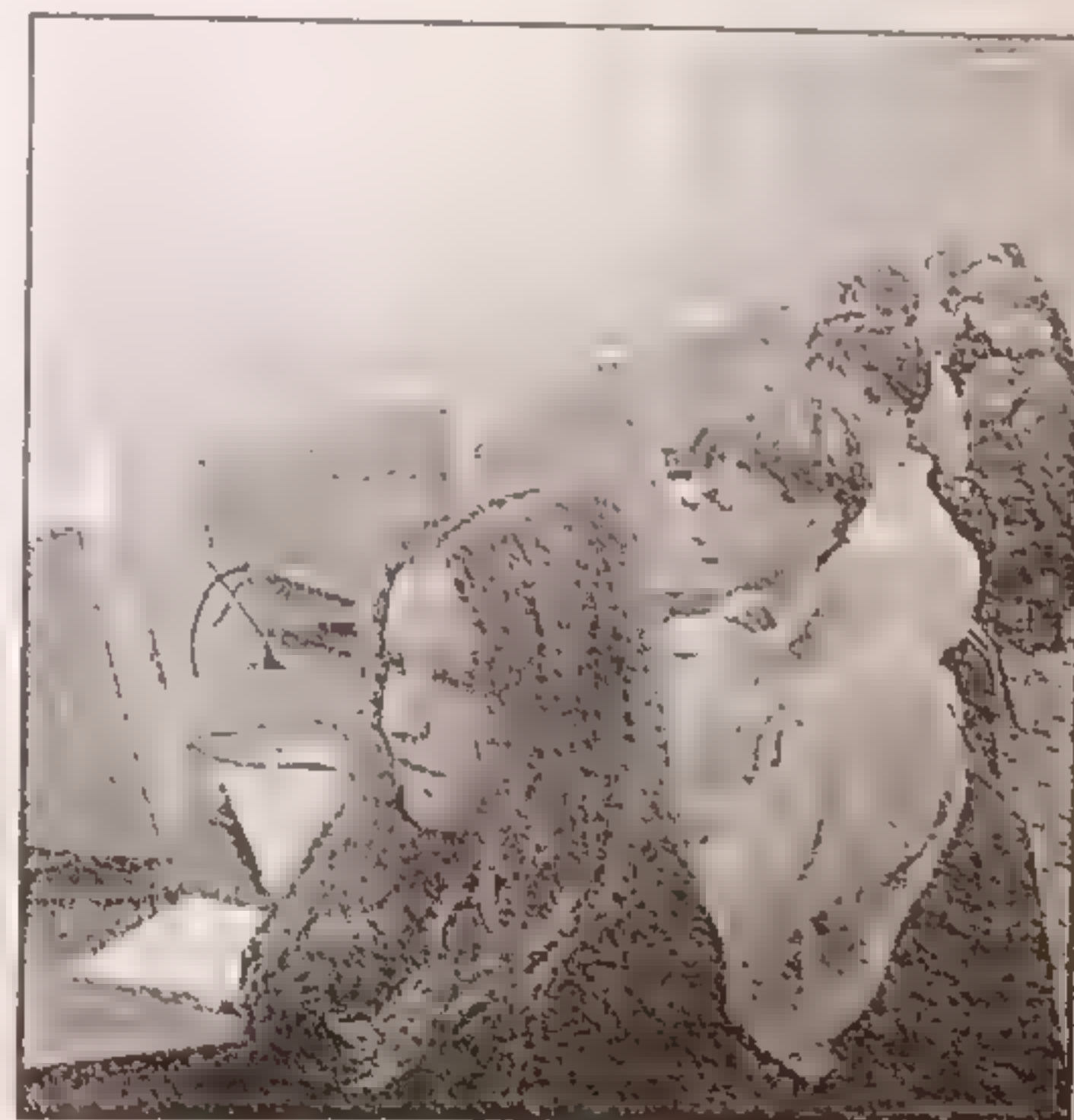
[illegible]

ты, которые дают объективную картину знаний студента и препятствуют пристрастному оцениванию.

Кроме того, учащиеся сами могут контролировать учебный процесс и определять, когда им следует оставить обучение, ведь здесь используется "пошаговая" система подготовки: можно достичь нужного лично вам уровня знаний (от полугода до трех лет) и получить соответствующий квалификации сертификат международного образца и/или (в зависимости от сроков обучения) диплом государственного образца (при наличии первого высшего образования) о профессиональной переподготовке в области компьютерных технологий.

В перечень осваиваемых студентом курсов входят занятия по программированию (языки Visual Basic, C, C++, Java), сетевому администрированию (Novell Netware, Windows NT), базам данных (Access, FoxPro, Oracle, Lotus Notes), а также по методам разработ-

ки программного обеспечения, мультимедиа-технологиям и многое другое. Кроме того, в программу включен курс делового общения, позволяющий студенту получить представление о корпоративной культуре организаций, способах выхода из конфликтных ситуаций, приобрести навыки подготовки и осуществления публичного выступления, чтобы в дальнейшем как можно полноценнее применять свои умения

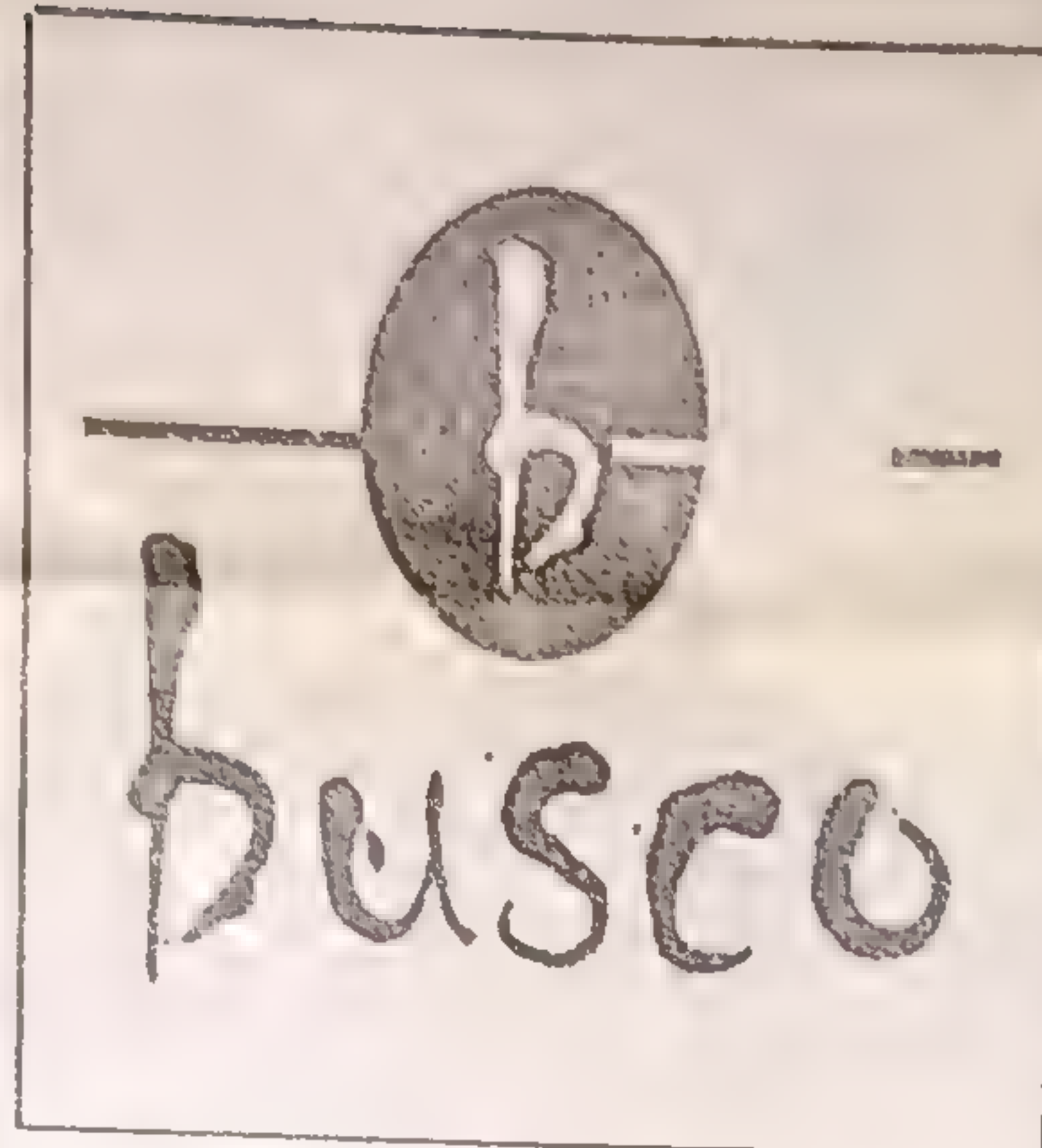


и навыки. В процессе учебы выполняются различные курсовые проекты, ориентированные на практическое применение знаний.

Преподавательский состав "Aptech" - это молодые специалисты, применяющие инновационные методики обучения и владеющие всей необходимой информацией современного компьютерного мира. Это позволяет им располагать актуальными на данный момент знаниями, периодически корректируя их, и избегать устаревших сведений в быстро меняющейся сфере информационных технологий. Все преподаватели проходят сертификацию в Саратовском МОЦ "Aptech" и только после этого получают право на ведение преподавательской деятельности.

В образовательном центре "Aptech" каждый сможет найти для себя что-то новое, независимо от возраста и образования, а обучение будет проходить с максимальным для вас удобством. Вам предлагается получить качественное образование, необходимые знания, профессиональные консультации знатоков своего дела и престижный диплом - все это в итоге сделает вас конкурентоспособным специалистом в области компьютерных технологий.

В Бетурлакин



КОМПЬЮТЕРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ И НАЧИНАЮЩИХ

**КАЖДЫЙ МЕСЯЦ В НОЧНОМ КЛУБЕ «В-52» —
ОТПАДНАЯ РОК-ВЕЧЕРИНКА!**

**ПРИДИ И ОТОРВИСЬ!
ВСЮ НОЧЬ ДЛЯ ТЕБЯ:
РОК САМЫХ РАЗНЫХ
НАПРАВЛЕНИЙ,
ЖИВОЙ ЗВУК, ГРУППЫ
ИЗ ДРУГИХ ГОРОДОВ И
ГОРЯЧИЕ КОНКУРСЫ
С ЭФФЕКТНЫМИ ПРИЗАМИ.**

НЕ ПРОПУСТИ!

ПЛАН мероприятий управления культуры на МАРТ 2006 г.

ПЛАН РАБОТЫ ЦЕНТРА «МОЛОДЕЖНАЯ ИНИЦИАТИВА» НА 2006 ГОД

Все занятия проходят по адресу: пр.Героев, 32а

Справки по телефону: 33-47-15

День недели	Программа	Время	Ведущий
Понедельник	«Росток» Социальный театр «МОСТ»	14.30-16.00 17.00-19.00	Рубцова Т. Копшева Е.
Вторник	«Теплый дом» «Поколение-2000»	15.00-19.00 16.30-19.30	Антонова Е. Жукова Т., Игонина О.
Среда	Месячный день		
Четверг	«Теплый дом»	15.00-19.00	Антонова Е.
Пятница	«Ты + Я»		Кострикина Е., Рубцова Т.
Суббота	«Поколение-2000» «Вариант»	14.00-17.00 17.30-20.30	Жукова Т., Игонина О. Уманская Т., Грустливая А.

ПЛАН РАБОТЫ РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ЦЕНТРА НА 2006 ГОД

Все занятия проходят по адресу: Вокзальная, 6а

Справки по телефону: 63-04-84

День недели	Программа	Время	Ведущий
Понедельник	«Карта будущего»	13.00-15.30	Фомина И., Уманская Т.
Вторник	«Ты + Я»	14.00-17.00	Кострикина Е.
Среда	«Теплый дом»	15.00-19.00	Антонова Е., Грустливая А.
Четверг			
Пятница	«Теплый дом»	15.00-19.00	Антонова Е., Грустливая А.
Суббота			

НОВОСТИ СПОРТА



Владислав Зернышкин, ученик 5 класса 25-й школы, вернулся с международного турнира по шахматам, который проходил в Москве. Соревнования проходили в четырех возрастных группах. Балаковец в самой младшей группе (1993 год рождения и моложе) из 30 человек занял первое место. Вместе с победой он получил право и возможность принять



Городской шахматный клуб провел традиционный турнир, посвященный памяти талантливого организатора шахматных турниров Бориса Савинкова. По сообщению инструктора клуба Виктора Спицына, победителем в этих соревнованиях стал кандидат в мастера спорта Алексей Павленков, второе место занял Александр Кузин, места с третьего по пятое поде-



Закончились соревнования по шахматам «Белая ладья», проходившие в рамках спартакиады школьников. По сообщению городского отдела по спорту, первое место в соревнованиях заняла 25-я школа, второе - школа № 20, на третьем месте - гимназия № 1.



С 22 по 26 февраля в городе Березники Пермской

Дата и время проведения	Название мероприятия	Место проведения	Ответственный
17.03.06 г. 14.00	Молодежная конкурсно-развлекательная программа «Веселые качели»	ГДК	О.Г. Кузьмина
17.03.06 г. 18.00	Спектакль «Минимал боуноу» Ж.Б. Мейер	БДТ	Т.В. Афанасьева
17.03.06 г. 16.00	Концерт «Моцарт: великой музыки великий образ»	МУСПО	С.Н. Качалова
18.03.06 г. 11.00	Спектакль «Ланша с манушой» Авт. К. Абрамзон, Н. Абрамзон	БДТ	Т.В. Афанасьева
18.03.06 г. 17.00	Спектакль «Антигони» Авт. М. Митта	БДТ	Т.В. Афанасьева
19.03.06 г. 10.00	Областной фестиваль хореографических коллективов «Танцевальные самоцветы»	ГДК	О.Е. Кузьмина
19.03.06 г. 17.00	Спектакль «Ромео и Джульетта» Авт. А. Галли	БДТ	Т.В. Афанасьева
19.03.06 г. 16.00	Музыкальный поэтический вечер Н. Зверева	Балаковская филармония	К.Г. Хачатурян
20.03.06 г. 15.00	Дни татарской культуры в Саратовской области «Встреча добрых друзей»	БДТ	М.Ю. Керимов
20-22.03.06 г.	Открытый конкурс исполнителей на инструментах И.Я. Палико	БДТ	Г.М. Васильев
21.03.06 г. 19.00	Концерт «Народные артисты»	БДТ	О.Г. Кузьмина
22.03.06 г. 10.00	IV открытый конкурс «Ступеньки к мастерству» (музыкально-теоретическая олимпиада)	МУСПО	С.Н. Качалова
23.03.06 г. 16.00	Концерт студентов училища искусств	БДТ	С.Н. Качалова
23.03.06 г. 11.00	Лекция-концерт «Скрипичное искусство от классики до современности»	ДШИ №1	Г.И. Широкова
23.03.06 г. 13.00	Конкурс «Н.И. Дроздов и закон»	ГДК «Октябрь»	В.И. Омелянюк
23-29.03.06 г. 10.00, 13.00	Видеурок истории государства	ГДК «Октябрь»	В.И. Омелянюк
24.03.06 г. 13.00	Развлекательно-игровая программа «Хороша я, хороша!»	ГДК	О.Е. Кузьмина
24.03.06 г. 16.00	Открытый урок «Психологические особенности обучения детей в муз. школе»	ДШИ №2	Г.М. Васильев
25.03.06 г. 17.00	Вечер, посвященный Дню театра «Встреча добрых друзей»	БДТ	Т.В. Афанасьева
26.03.06 г. 16.00	Концерт эстрадного оркестра «Юбилей собирает друзей»	Балаковская филармония	К.Г. Хачатурян
28-31.03.06 г.	Киноутренник «Ура! У нас каникулы!». К/ф «Принцип привидения»	ЦКВП «Россия»	В.И. Омелянюк
17.03.06 г.	Спектакль «Предложение» Авт. А. Чехов	БДТ	Т.В. Афанасьева
17.03.06 г.	Музыкально-развлекательная программа ГСКП «Широкое море»	Центр «Семья»	В.В. Волков
17.03.06 г.	Методический доклад преподавателя Ю.А. Жидковой. Тема: «Импрессионизм как явление на примере К. Дебюсси»	МУСПО	С.Н. Качалова
17.03.06 г.	Спектакль «Башкет» Авт. А. Островский	БДТ	Т.В. Афанасьева

Государственное учреждение

ЦЕНТР ЗАНЯТОСТИ НАСЕЛЕНИЯ Г. БАЛАКОВО

из работы на предприятия

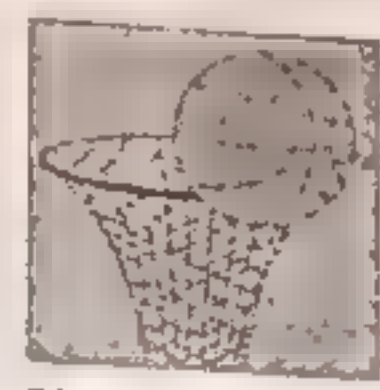
**Государственное учреждение
 «ЦЕНТР ЗАНЯТОСТИ НАСЕЛЕНИЯ Г. БАЛАКОВО»**
 приглашает на работу на предприятия,
 в организации города и района рабочих, инженерно-технических
 работников и служащих по специальностям:

Инженер по слаботочным системам -	догов	Монтажники -	4000 руб.
Инженеры-проектировщики (электрики, теплотехники) -		Обрезчик резинотехнических изделий -	2000-3000 руб.
Инженер-механик -	5000 руб.	Плотник -	2000-3500 руб.
Инженер-конструктор прессформ -	6000 руб.	Повар -	сдельная
Инженер-технолог литейного производства -	5100 руб.	Резчик заготовок и изделий из пластмасс -	3000 руб.
Инженер-электрик -	3200 руб.	Рубщик металла -	5000 руб.
Инженер-электронщик -	5000 руб.	Сверловщик -	3000-4000 руб.
Замначальника по гидротехническому оборудованию -	10000 руб	Слесарь-ремонтник -	5000 руб.
Капитан-механик -	8000 руб	Слесарь инструментальщик -	5000 руб.
Мастер КИПиА -	3000 руб	Слесарь по ремонту оборудования -	3500-5000 руб.
Начальник смены -	5500 руб.	Слесарь-сантехник -	888-2900 руб.
Начальник участка промэлектроники -	3700 руб	Слесарь КИПиА -	3500-5000 руб.
Начальник смены (ЦРС) -	3700 руб	Токарь -	2500-10000 руб
Старший мастер КИПиА -	4300 руб.	Фрезеровщик -	3500-5000 руб.
Электромеханик -	5100 руб.	Чистильщик металла -	5000 руб
Аппаратчики -	2700-3500 руб.	Электромонтер -	3000-4500 руб.
Водитель автобуса -	2500-3000 руб.	Электросварщик -	1800-8000 руб.
Водитель автомобиля -	3500-5000 руб		
Водитель троллейбуса -	сдельная		
Дворники -	2000 руб.		
Заливщик металла -	6000 руб		
Изолировщики -	3700 руб		
Каменщики -	сдельная		
Кондукторы -	сдельная		
Кузнец -	5000 руб.		
Маляры -	3000 руб.		
Машинист мостового крана -	4500 руб.		
Машинист тепловоза -	3000 руб		
Механизаторы -	3500-6000 руб.		



Заявления здравоохранения требуются:
 - санитар-лаборант;
 - санитары;
 - садоводы приглашаемые на работу;
 - воспитателей;
 - помощников воспитателей.

ученик 5 класса 25-й школы, вернулся с международного турнира по шахматам, который проходил в Москве. Соревнования проходили в четырех возрастных группах. Балаковец в самой младшей группе (1993 год рождения и моложе) из 30 человек занял первое место. Вместе с победой он получил право и возможность принять участие в чемпионате мира, который будет проходить в Греции с 24 апреля.



В рамках спартакиады школьников, которая проходит в течение всего учебного года, прошли соревнования по баскетболу среди сельских ребят. Из 9 команд среди девочек первое место заняла команда школы Сухого Острога. Из юношеских коллективов первыми стали ребята из Наумовки.

вел традиционный турнир, посвященный памяти талантливого организатора шахматных турниров Бориса Савинкова. По сообщению инструктора клуба Виктора Спицына, победителем в этих соревнованиях стал кандидат в мастера спорта Алексей Павленков, второе место занял Александр Кузин, места с третьего по пятое поделили кандидаты в мастера спорта Станислав Шлегин, Александр Тарасов, а также Игорь Мальчиков. Среди ветеранов на первом месте неоднократный победитель Виктор Спицын.

А с 1 марта стартовали финальные игры первенства города среди мужчин. В них наравне со взрослыми шахматистами принимают участие и совсем юные, но уже завоевавшие репутацию в интеллектуальном мире. Чемпионат продлится до конца марта.



шахматам "Белая ладья", проходившие в рамках спартакиады школьников. По сообщению городского отдела по спорту, в соревнованиях заняла 25-я школа, второе - школа № 20, на третьем месте - гимназия № 1.



С 22 по 26 февраля в городе Березники Пермской области проходили соревнования на Кубок России по борьбе самбо среди женщин. Тренер-преподаватель АНО "ДРОЗД-Балаково" и ДЮСШ № 1 Ирина Васильева завоевала бронзу и тем самым подтвердила свой статус члена сборной команды России. С 18 по 21 марта она поедет в Москву. Уже в составе команды она примет участие в международном турнире, посвященном 100-летию со дня рождения родоначальника борьбы самбо в России Анатолия Харлампиева.

РАДИО "ВОДРА" 91,9 FM

МНОГОЕ ЗНАЧИТ С 11 февраля 2006 года

Каждую субботу с 19.00 до 21.00

Молодежная передача "ПИОНЕРСКАЯ ЗОРЬКА"

За справками обращаться: 413800, Балаково, ул. Топоринская, 6/1
 ГУ ЦЗН г. Балаково, каб. 106
 Услуги службы занятости бесплатны. тел 39-61-86

№40

(спецвыпуск) (1411)

Газета выходит
с 8 декабря 1990 г.

17

мая

2007 года

СВОБОДНАЯ

НЕЗАВИСИМЫЙ ГОРОДСКОЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

ГАЗЕТА

ПЯТЬ ВОПРОСОВ В ДВА ПРИХЛОПА

Очередное заседание градостроительного совета прошло в здании администрации. На повестке дня было пять вопросов, четыре из которых приняли положительно.

Первый вопрос этого заседания - план размещения кафе на берегу судоходного канала в 7 микрорайоне - по каким-то причинам отодвинули на второй план, а первым делом рассмотрели размещение лодочной станции в районе ДОЗ. Заказчик строительства Наталья Куваева рассказала, что и как там будет построено. Добавила, что к лодочной станции еще надо и магазинчик пристроить, чтобы рабочие ДОЗ могли себе что-то купить. Членам градостроительного совета идея строительства лодочной станции не очень понравилась, но депутат Сер...

ДУМАЮТ ЛИ О НАРОДЕ ТЕ, КТО У НАС ВЕРХОВОДЯТ?



И Дмитриева. Репортаж из мэрии

БЕДА И РАДОСТЬ ПОПОЛАМ

Принято считать, что в центр «Семья» обращаются исключительно те, кому трудно. Денег нет, или ребенок тяжело заболел, или много детей, то есть именно сложная у людей жизнь, и вот они спешат в этот центр. Однако за пять лет существования в центре сложилась практика не только помогать всем обратившимся, но и устраивать праздники, то есть веселиться и радоваться. Об этом рассказала на совещании при главе директор центра Г.С. Бурдина.

Но прежде всего здесь оказывают помощь. Например, тем, кто не может найти общий язык с ребенком, или не может нанять адвоката, чтобы решить какие-то семейные юридические проблемы, или мать воспитывает ребенка одна, да и пап-одиночек сегодня более 100 в Балаково и все они на патронаже центра. Прежде всего центр помогает материально - малоимущим находят спонсоров, подбирают для ребенка вещи, оформляют документы, детей из «своих» семей отправляют в музеи, театры, устраивают им

праздники. Мама несовершеннолетняя и мамы, пришедшие из мест лишения свободы, также попадают в поле зрения специалистов центра. Помогают и тем, кто не может устроить ребенка в детский сад, а без этого не может пойти на работу. Здесь детей готовят к школе, а родители получают навыки педагога.

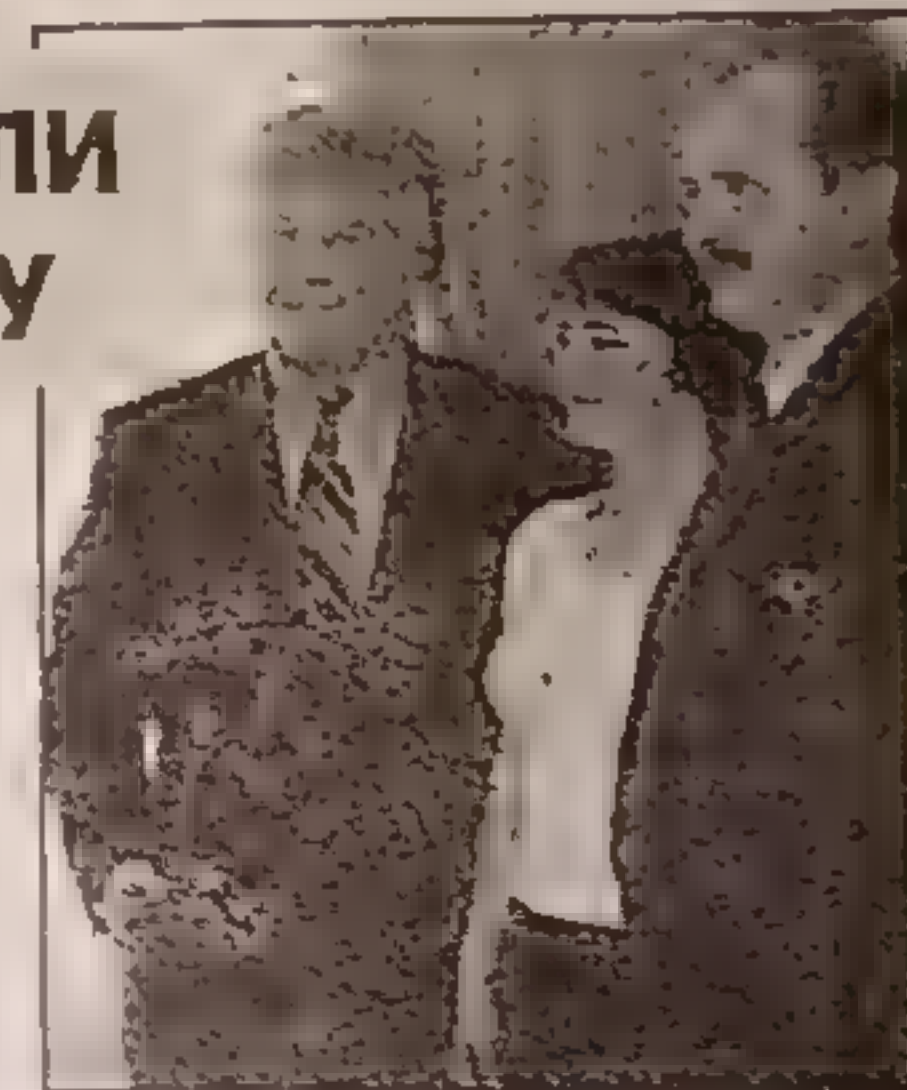
Коллектив в центре работает достаточно слаженно, забылись те криминальные истории, что

портили репутацию центра при прошлом руководителе. Коллектив занесен на областную Доску почета, является победителем трех конкурсов социальных и культурных проектов, а подопечные центра стали лучшими в конкурсах «Семья года» и «Самый лучший папа».

Остается только пожелать, чтобы со временем в центр обращались больше счастливые люди для поиска друзей и организации общих праздников, а тех, кто оказался в трудной ситуации, становилось все меньше.

ОТПРАЗДНОВАЛИ ПО-СЕМЕЙНОМУ

Юбиларшу поздравил депутат, а многодетную семью - губернатор.



- стр. 2

ДРУЖИННИКИ В ЗАКОНЕ

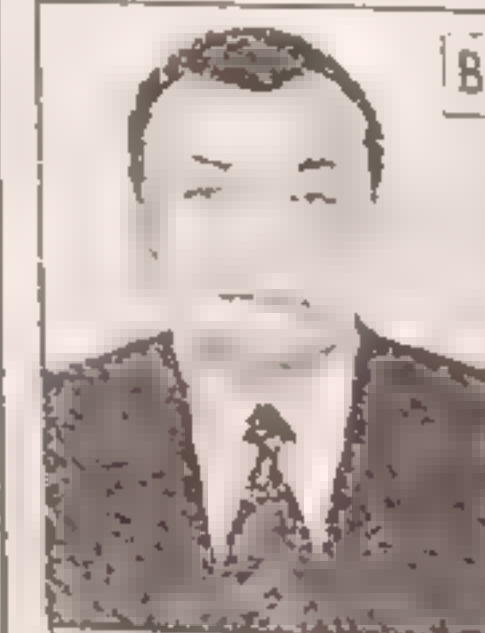
По словам начальника штаба ДНД, дружинники скоро получат ряд льгот.

- стр. 2

«СКОРАЯ ПОМОЩЬ» НА ДАЧЕ

Новая рубрика «Свободной газеты».

- стр. 4



ВОПРОС ВЛАСТИ

Отвечает глава БМО В.И.Рогов

Что за строительство идет на территории Детского парка в районе «Октября» - навезли щебенки и земли? Почему опять без объявлений?

Т. Аксенова

- Там строится остановочный павильон площадью 240 квадратных метров. Сейчас идут подготовительные работы, затем будет вывешено объявление, кто ведет работы и что планируется. Вокруг будет проведено озеленение, проект прошел все согласования.

Когда же будет организована торговля на территории 3 микрорайона лекарствами? Обещали - мы ждем.

Л. Оськина

- Сложно идет процесс, так как коммерческие апте...

СКОРО СТАНКИ ВСТАНУТ?

двинули на второй план, а первым делом рассмотрели размещение лодочной станции в районе ДОЗ. Заказчик строительства Наталья Куваева рассказала, что и как там будет построено. Добавила, что к лодочной станции еще надо и магазинчик пристроить, чтобы рабочие ДОЗа могли себе что-то купить. Членам градостроительного совета идея строительства лодочной станции не очень понравилась, но депутат Сергей Павлов ее поддержал и высказал свое мнение, что лодочная станция в Волжской Венеции должна быть. Идею поддержали и перешли к рассмотрению возможности размещения кафе на берегу судоходного канала. Большинство голосов это строительство утвердили.

А вот по поводу нового гипермаркета в 9 микрорайоне возникли споры. Этот торговый комплекс предполагает строительство двух больших зданий, вследствие чего придется убрать стоянку на 700 машин. Как итог, многие машины уйдут во дворы, где и без них автотранспорта хватает. Да и условия пожарной безопасности не будут соблюдены. Здания по плану стоят друг к другу близко, и в случае пожара спецмашины не смогут подъехать к очагу возгорания. Для решения этих вопросов нужно согласие и архитекторов, и собственников предполагаемого строительства, у которых уже есть план оборудования подземной стоянки. Архитекторам дали распоряжение план доработать и посоветовали под одним из зданий предусмотреть стоянку как минимум двухэтажную.

Далее рассматривали расширение и реконструкцию магазина на улице Пролетарской, 52. Этот вопрос приняли быстро и положительно, без каких-либо споров.

Но прежде всего здесь оказывают помощь. Например, тем, кто не может найти общий язык с ребенком, или не может нанять адвоката, чтобы решить какие-то семейные юридические проблемы, или мать воспитывает ребенка одна, да и пап-одиночек сегодня более 100 в Балаково и все они на патронаже центра. Прежде всего центр помогает материально - малоимущим находят спонсоров, подбирают для ребенка вещи, оформляют документы, детей из «своих» семей отправляют в музеи, театры, устраивают им

портит репутацию центра при прошлом руководителе. Коллектив занесен на областную Доску почета, является победителем трех конкурсов социальных и культурных проектов, а подопечные центра стали лучшими в конкурсах «Семья года» и «Самый лучший папа».

Остается только пожелать, чтобы со временем в центр обращались больше счастливые люди для поиска друзей и организации общих праздников, а тех, кто оказался в трудной ситуации, становилось все меньше.

СКОРО СТАНКИ ВСТАНУТ?

Ищущих работу много, и мнение, что найти ее сегодня трудно, овладело нашим сознанием полностью. Между тем официальные данные говорят о другом - предложений куда больше, чем желающих работать. На совещании при главе БМО заместитель главы администрации по социальным вопросам А.Р. Сайфудинов докладывал о кадровой политике и озвучил цифры: вакансий в 2006 году было 11,9 тыс. мест, а ищущих работу - 7 тысяч. Дефицит рабочих рук продолжает расти.

Как показывают прогнозы, население уменьшается, растет число пенсионеров, следовательно, через год-два мы окажемся перед проблемой отсутствия рабочих рук. Подсчитано, каких именно профессий нам будет особенно не хватать начального и среднего профессионального образования. Прежде всего, это рабочие в промышленности (30 процентов), сельском хозяйстве (13 процентов), здравоохранении (10 процентов). Конкретно по профессиям - в дефиците будут слесари, машинисты, водители, трактористы, продавцы, кассиры, кладовщики. Между тем у нас молодежь стремится получить высшее образование, пусть даже не очень качественное и без гарантии трудоустройства. Сложившийся дисбаланс грозит кризисом - некому будет строить, ремонтировать и управлять станком.

Наши ПТУ (будем называть их по-старому) не дают высококвалифицированных кадров по той причине, что нет у них хорошей материальной базы, нет хорошей практики и нет связи с производством. То есть если государство не вкладывает деньги в профтехобразование, то должны предприятия, заинтересованные в рабочей силе, давать деньги на оборудование, рабочие места для практики. Пока же работодатели

не готовы тратить на подготовку кадров и ждут, что хорошие рабочие откуда-то придут сами. Нет ранней профориентации, хотя сами ПТУ проводят дни открытых дверей и ярмарки учебных мест, но производства, для которых, собственно, все и делается, остаются в стороне.

В данном случае местная власть должна выступить координатором и посадить за стол переговоров работодателей и учебные заведения, отрегулировав переговорным процессом баланс спроса и предложения на рынке труда. Год назад состоялось первое такое совещание, после чего был разработан проект плана мероприятий по ликвидации дефицита рабочих профессий. Затем этот проект и дальнейшая его разработка должны были пройти через Совет руководителей. Но с тех пор Совет руководителей не заседал и проблема не рассматривалась. (Тут надо отдать должное бывшему его руководителю П.Л. Ипатову, который всегда находил время на организацию и проведение заседаний Совета директоров, и отдача от этого органа городу была).

Ну а сегодня местная власть может планировать только подготовку бюджетников, что она и делает, а работодатели, видимо, ожидают неизбежного кризиса, когда новые станки станут простаивать, поскольку работать на них будет некому.



Отвечает глава БМО В.И.Рогов

Что за строительство идет на территории Детского парка в районе «Октября» - навезли щебенки и земли? Почему опять без объявлений?

Т. Аксенова

- Там строится остановочный павильон площадью 240 квадратных метров. Сейчас идут подготовительные работы, затем будет вывешено объявление, кто ведет работы и что планируется. Вокруг будет проведено озеленение, проект прошел все согласования.

Когда же будет организована торговля на территории 3 микрорайона лекарствами? Обещали - мы ждем.

Л. Оськина

- Сложно идет процесс, так как коммерческие аптеки не хотят работать в этом районе, говорят, что невыгодно. Вот закончится процедура оздоровления предприятия «Офисина», и мы откроем там муниципальную аптеку.

Коротенько

МУКИ ВОДИТЕЛЕЙ ПРОДОЛЖАЮТСЯ

Капитальный и ямочный ремонт дорог продолжается - так отпартовал на совещании при главе начальника управления по дорожному хозяйству Ю. Сим. Более 12 тысяч квадратных метров дорог уже сделано, уложено 140 погонных метров бортового камня, завершена работа на улице Факел социализма, и теперь начнется ремонт дороги на ГЭС, ямочный ремонт улицы Коммунистической и ремонт дороги на старую пристань. Вывезено из города уже 5 тысяч 800 кубов мусора, новая машина «Бродвей» сделала 37 рейсов. Сделала бы больше, но не хватает механизаторов, чтобы она работала весь световой день.

УЧАСТВОВАЛИ ВСЕ

В преддверии празднования Дня Победы педагоги балаковского медучилища провели среди своих воспитанников смотр-конкурс художественной самодеятельности. В нем приняли участие все группы медсестринского отделения. По итогам конкурса победителей наградили поездкой в Саратов.

МЕТАЛЛИСТЫ ЗАДЕРЖАНЫ

На удивление тихо прошла праздничная неделя - всего один пожар зафиксировали пожарные, в дачном кооперативе «Романтик», там сгорел домик. Но зато активизировались воры металла - было вырезано два телефонных кабеля и оставлены без связи люди. В районе улицы Советской кабель был под сигнализацией, и благодаря этому милиция быстро нашла воров. Ими оказались два местных жителя, они уже задержаны.

Ко Дню семьи

На прошлой неделе с насыщенной и плодотворной программой Балаковское муниципальное образование посетил губернатор Саратовской области Павел Ипатов. Руководитель региона проконтролировал работу городских аптек, принял участие в выездном заседании Совета по взаимодействию с религиозными объединениями, вручил ключи от новых квартир в строящемся доме в 11-м микрорайоне нескольким многодетным семьям-участникам областной целевой программы. А уже ближе к вечеру губернатор нанес визит вежливости многодетной семье Дегтярёвых. Павел Ипатов познакомился с бытом семьи, преподнес ей подарки и принял ответные знаки внимания.

ГУБЕРНАТОР ИПАТОВ В ГОСТЯХ У ДЕГТЯРЁВЫХ

Дегтярёвы - это восемь человек: папа Михаил Алексеевич, мама Инна Викторовна и пятеро сыновей двадцати, семнадцати, четырнадцати, семи и двух лет. Живут они все вместе большой и сплоченной семьей. Благо жилищных трудностей не испытывают, места хватает всем - большая пятикомнатная квартира в самом центре города. Старшие дети учатся, глава семейства работает, мама и бабушка сидят дома с самыми маленькими. Как убедился губернатор, живут интересно и дружно, всегда готовы прийти друг к другу на выручку.



славная традиция понемногу начинается возрождаться, очень отранно. Интересно, что сами Дегтярёвы - и в шутку и всерьез - нередко сравнивают себя с настоящей древнерусской семьей. Дело не только в большом количестве детей, прочных семейных

и связей и том факте, что о пропитании семейства сейчас временно заботится

папа. Всех своих детей родители назвали в честь древнерусских князей: Ярослав, Игорь, Олег, Глеб и Всеволод. В 2006 году семья Дегтяревых стала победителем городского конкурса «Счастливая мама», в этом году на ее счету победа в городском конкурсе «Самый лучший папа». В ближайшее время семья примет участие в таком же конкурсе регионального уровня. Как отметил губернатор Павел Ипатов, шансы на победу у такой неординарной семьи, как Дегтярёвы, очень хорошие.

ОКРУЖЕНА ЛЮБОВЬЮ РОДНЫХ

В преддверии Дня Великой Победы, 8 мая, отметила свой красивый юбилей Александра Павловна КИРИЧЕНКО. Ей исполнилось 90 лет!

Жизнь ее была трудной. Когда началась война, они с мужем поехали в отпуск в Духовническое к маме. Благоверный был военным и сразу уехал в часть. Попал в госпиталь. Александра Павловна как могла ухаживала за любимым. Всю войну с детьми жила в деревне и была в тылу. Работала даже по ночам. Голодала. День Победы встретила так же в колхозе, но уже без мужа... Со временем многое притерпелось. Труд, отсутствие вредных привычек и добрый веселый нрав сделали свое дело. И до сих пор, невзирая на болезни и тяготы возраста, Александра Павловна остается в здравом разуме, и хоть живет с дочкой, старается обслуживать себя самостоятельно. Она радуется 6 внукам и 5 правнукам. И теперь, в 90-летний юбилей, ее пришел поздравить депутат районного собрания и заслуженный врач России Валерий Михайлович Осотов.

Александра Павловна! Возраст - это на самом деле главное богатство человека. Потому что человек с каждым своим годом все больше отдает себя. Помрет в первую очередь тот, кто думает о своем теле и о своих желаниях. А другой человек начинает отдавать себя своим детям, своей земле, Родине. Трудится,

делает так, чтоб все было замечательно и хорошо. У Вас сегодня знаменательный день! 90 лет! Я желаю Вам, в первую очередь, здоровья! Раз Вы живете, значит должны жить и радовать собой всех.

Депутат подарил букет из красных гвоздик, открытку и красивый чайный сервиз.

К этим пожеланиям присоединились пришедшие поздравить именинницу консультант отдела предоставления льгот управления социальной защиты Пахомова Вера Яковлевна и начальник отдела предоставления льгот Авирьянова Наталья Владимировна.

Собравшимися гостями было дружно решено встретиться еще раз, но уже в 100-летний юбилей бабушки.

Со слезами на глазах от гордости и счастья за свою любимую маму дочка Александры Павловны Клара Павловна посадила всех присутствующих за торжественный стол, попеременно рассказывая о тяжелой жизни и добром нраве долгожительницы.

Сама же Александра Павловна лишь благодарила и отзывалась:

- Вы уж больно почет мне делаете!

А.Сальникова

НАРОДНАЯ И СТРОГАЯ

В здании Современной гуманитарной академии прошла церемония вручения удостоверений дружинникам. Возродившееся движение в прошлом народной, а теперь студенческой дружины поддерживают почти все учебные заведения нашего города. В СГА вручение удостоверений приурочили к приближающемуся Дню Победы.

В Балакове сегодня более шестидесяти дружинников. Все они студенты разных вузов. Основная масса дружинников учится в Современной гуманитарной академии. Отсюда и начиналось возрождение подзабытого движения. В ноябре 2004-го Геннадий Кочетков, начальник штаба ДНД, бросил клич, и студен-

себя по-разному, но преподавателей слушались и слушали воспоминания о первых днях и о последних, о днях больших и малых побед. О главном дне, когда гудки всех заводов и всех пароходов возвестили - Победа!

Под занавес некоторым из студентов вручили удостоверения. Кому-то продляли срок служ-

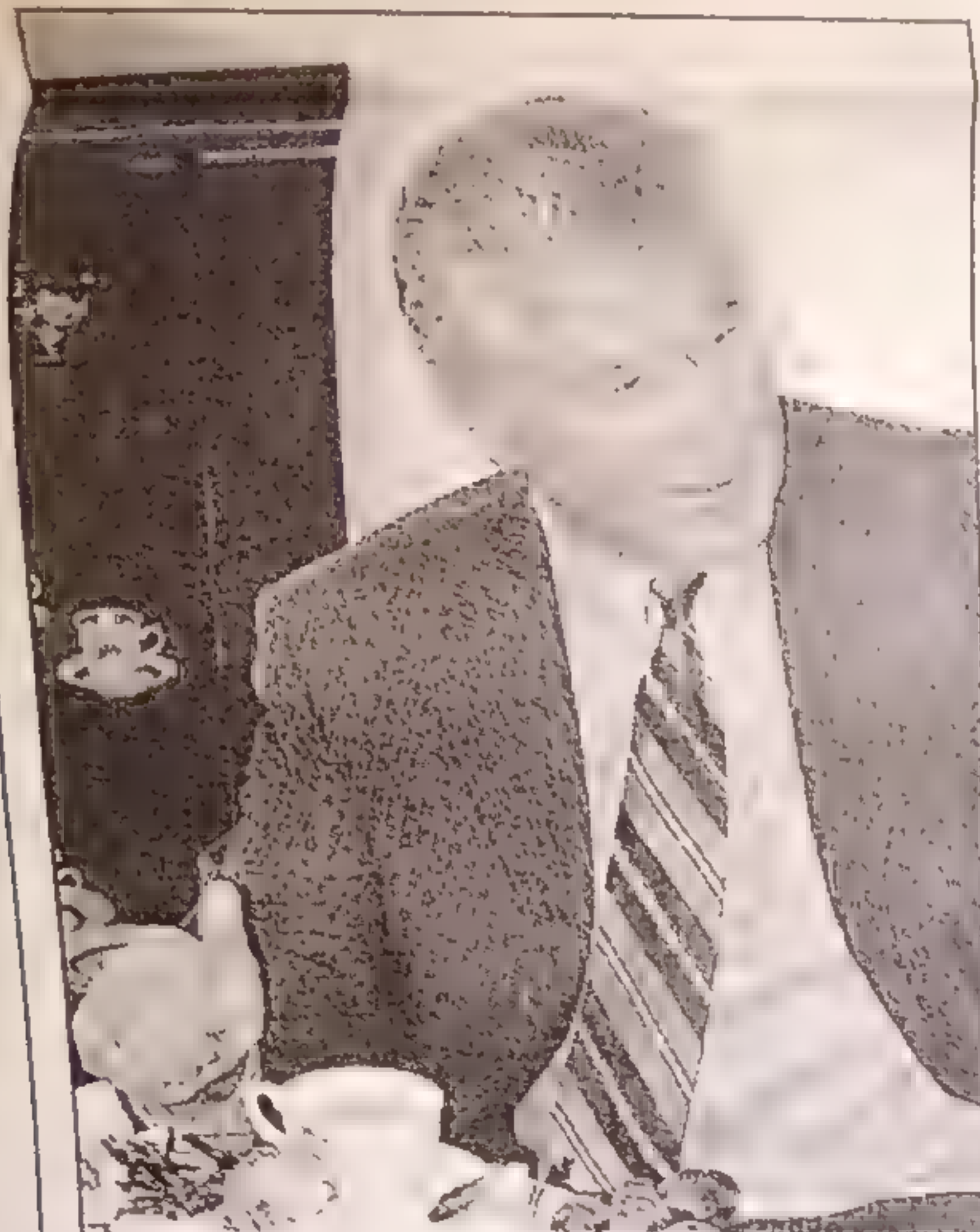
ресно и дружно, всегда готовые прийти друг к другу на выручку.

Дело не только в большом количестве детей, прочных семейных

связях и том факте, что о пропитании семейства сейчас временно заботится только

родского конкурса «Счастливая мама», в этом году на ее счету победа в городском конкурсе «Самый лучший папа». В ближайшее время семья примет участие в таком же конкурсе регионального уровня. Как отметил губернатор Павел Ипатов, шансы на победу у такой неординарной семьи, как Дегтяревы, очень хорошие

В.Некрасов



В гости к Дегтяревым Павел Ипатов заглянул не с пустыми руками. Детям постарше он подарил книги и энциклопедии, самым маленьким - яркие мягкие игрушки. Самый младший Дегтярев мирно спал в это время в соседней комнате и о визите высокого гостя не подозревал. Ребята преподнесли гостю изготовленные собственными руками сувениры. Общение по русской традиции продолжилось за столом. За чашкой чая вместе с зампредом областного правительства Натальей Старшовой губернатор обсудил с Дегтяревыми трудности, с которыми сталкиваются сейчас многодетные семьи, поговорил с детьми об их увлечениях и планах на будущее, оценил их успеваемость и владения гимнастикой старшего сына

Трудно многодетным семьям в нашей стране. И то, что благодаря поддержке государства эта



еся движение в прошлом народной, а теперь студенческой дружины поддерживают почти все учебные заведения нашего города. В СГА вручение удостоверений приурочили к приближающемуся Дню Победы.

В Балакове сегодня более шестидесяти дружинников. Все они студенты разных вузов. Основная масса дружинников учится в Современной гуманитарной академии. Отсюда и начиналось возрождение подзабытого движения. В ноябре 2004-го Геннадий Кочетков, начальник штаба ДНД, бросил клич, и студенты, в основном, юристы, стали знакомиться с будущей профессией. Помогали участковым, один из студентов-дружинников даже принимал участие в задержании преступника. На торжественное мероприятие, которое вчера прошло в холле академии, были приглашены не только дружинники - большинство студентов, а также ветеран войны и труженик тыла. Кружившаяся в вальсе пара поднимала в душах пожилых людей воспоминания о юности, хоть и военной, но такой желанной и невозвратимой. Студенты, как им и положено, вели

себя по-разному, но преподавателей слушались и слушали воспоминания о первых днях и о последних, о днях больших и малых побед. О главном дне, когда гудки всех заводов и всех пароходов возвестили - Победа!

Под занавес некоторым из студентов вручили удостоверения. Кому-то продляли срок службы в дружине. Кто-то получил свое первое удостоверение дружинника. Продолжение традиций, помощь в охране общественного порядка - будущие юристы стараются. Вручая удостоверение одному из дружинников, Г.Кочетков заявил: возможно, совсем скоро особо прилежные дружинники получат ряд льгот-поощрений - будут ездить бесплатно на троллейбусе, бесплатно ходить в бассейн и на тех же основаниях посещать спидвей. Только пока неясно, когда эти радужные планы станут реальными.

Н.Ивлиева

БАЛАКОВСКАЯ АЭС - ПОБЕДИТЕЛЬ КОНКУРСА «ЛУЧШАЯ АТОМНАЯ СТАНЦИЯ ПО ИТОГАМ 2006 ГОДА»

Балаковская атомная станция заняла первое место в конкурсе "Лучшая атомная станция по итогам 2006 года". Об этом объявил на состоявшейся 14 мая отраслевой видеоконференции руководитель Федерального агентства по атомной энергии С.В.Кириенко, поздравивший балаковских атомщиков с очередной победой.

Ранее Балаковская атомная станция становилась победителем традиционного конкурса ФГУП "Концерн "Росэнергоатом" по итогам деятельности в 1995, 1999, 2000, 2003 и 2005 гг.

В 2006 г. Балаковская атомная станция выработала 30 млрд. 412,2 млн. кВт.ч электроэнергии при плане 29 млрд. 582 млн. кВт.ч (выполнение плана - 102,8 процента). Это рекордная выработка за все время эксплуатации станции и наивысший показатель среди всех электростанций России. Коэффициент использования установленной мощности АЭС составил за 12 месяцев прошлого года 86,8 процента.

В 2006 г. Балаковская атомная станция успешно прошла повторную партнерскую проверку Московского центра ВАО АЭС (Всемирной ассоциации организаций, эксплуатирующих атомные станции) по результатам партнерской проверки 2003 года. Эксперты Московского центра высоко оценили вновь проверенные области деятельности станции.

В минувшем году Балаковская АЭС признана лучшей в области культуры безопасности среди атомных станций России.

Балаковская атомная станция вошла в число победителей проводившегося в прошлом году VI Всероссийского конкурса "Российская организация высокой социальной эффективности" в номинации "Развитие систем образования и профессиональной подготовки". Высокой оценкой деятельности Балаковской АЭС в 2006 г. стало и присуждение станции звания лауреата Всероссийского конкурса "1000 лучших предприятий и организаций России - 2006", причем станция вошла в первую сотню таких предприятий.

ПРОГРАММЫ КАБЕЛЬНОГО ТВ

КУЛЬТУРА

07.00 "Евроныюз".
10.00, 19.30 Новости культуры.
10.20 "В главной роли..." у Ю. Макарова.
10.35 Программа передач.
10.45 Путешествия натуралиста.
11.15 Х/ф "САМЫЙ ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ".
12.45 Мультфильм.
13.05 Линия жизни.
14.00 Век русского музея.
14.30 Х/ф "НЕСКОЛЬКО ИНТЕРВЬЮ ПО ЛИЧНЫМ ВОПРОСАМ".
16.05 Мультфильм.
16.15 Мультсериал.
16.40 "Амазонка всерьез".
17.10 Д/ф "Из плена на свободу: дикая лошадь в степи".
17.40 "Порядок слов".
17.45 Дворцовые тайны.

18.15 Достояние республики.
18.30 "БлокНОТ".
19.00 Ночной полет.
19.50 Д/с "Завоеватели".
20.40 Острова.
21.20 Д/ф "Лалибела. Новый Иерусалим в Африке".
21.35 "Крутые дороги Д.Лихачева".
22.05 "Тем временем".

REN-TV

06.00 Утренний муз. канал.
06.25 М/с «Приключения кенгурят».
06.50 М/с «Икс-утки».
07.15 «ДРУЗЬЯ».
07.35 «ТРОЕ СВЕРХУ 2».
08.00 «Очевидец» представляет самое смешное.
09.00 «Дальние родственники».

09.30 «24».
10.00 «Званный ужин».
11.00 «Час суда».
12.00 «Бабий бунт».
12.30 «24».
13.00 «Военная тайна».
14.00 «Очевидец» представляет: самое шокирующее.
15.00 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ».
17.00 «Нарушители порядка».
17.30 «ТРОЕ СВЕРХУ 2».
18.00 «Званный ужин».
19.00 «Бабий бунт».
19.30 «24».
20.00 «ПОБЕГ».
21.00 «СОЛДАТЫ 12».
22.00 «Частные истории».
23.00 «Вечер».
23.30 «24».
00.00 «Очевидец» представляет: самое смешное.

00.15 Х/ф «ЛЕСНАЯ ЛИХОРАДКА».
02.10 Д/с «Проект «Отражение».
«Темные глаза бездны».
02.55 «КГБ В СМОКИНГЕ».
03.45 «Военная тайна».
04.30 «Час суда».
05.15 Ночной муз. канал.

ТВ-3

06.00 "Победоносный голос".
06.30 Мультфильмы.
09.00 Х/ф "МОЙ МАЛЕНЬКИЙ УБИЙЦА".
11.00 Х/ф "ИСКАТЕЛИ ПРИКЛЮЧЕНИЙ".
13.00 "НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЛЕССИ".
13.30 Мультфильм.
14.00 "ДОЛЬМЕН".
16.00 Х/ф "ПОВОРОТ".

ДОМАШНИЙ

06.30 "РИТА".
07.00 Мультсериал.
07.25 "Веселое кругосветное путешествие".
07.30 Домашние сказки.
08.30 Спросите повара.
09.00 Дела семейные.
10.00 Цветная революция.
10.30 Друзья моего хозяина.
11.00 "ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ".
12.00 Вкусные свадьбы.
12.30 "Все секреты..."

13.00 "День красоты".
15.00 "ПЛЕННИЦА".
16.00 Дела семейные.
17.00 "ГОЛОС СЕРДЦА".
18.00 "33 квадратных метра".
18.30 "ЗАКОН И ПОРЯДОК. ПРЕСТУПНЫЕ НАМЕРЕНИЯ".
19.30 "ТЫ - МОЯ ЖИЗНЬ".
20.30 Домашние сказки.
21.30 "ЧЕРНЫЙ ВОРОН".
22.30 "СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ".

СПОРТ

07.00, 09.00, 13.05, 17.35, 20.45, 00.55 Вести-спорт.
07.10 Гандбол. Женщины.
09.10 Вести-спорт.
09.15 Баскетбол. Мужчины.
11.10 Бильярд.
13.10 Баскетбол. Мужчины.

ИЛЛЮЗИОН

06.00, 11.00 Х/ф "НЕИЗВЕСТНЫЙ СОЛДАТ".
08.00, 13.30 "ЖИЗНЬ КЛИМА САМГИНА".
09.30, 16.00 Х/ф "БУДНИ И ПРАЗДНИКИ СЕРАФИМЫ ГЛЮКИНОЙ".
12.30, 15.00, 20.00 "Классики".
18.00 Х/ф "ОДНА".
19.20 "Создатели и зрители".
21.00 "ЖИЗНЬ КЛИМА САМГИНА".
22.05 Х/ф "ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ".

КУЛЬТУРА

07.00 "Евроныюз".
10.00, 19.30 Новости культуры.
10.20 "В главной роли..." у Ю. Макарова.
10.35 Программа передач.
10.45 Д/ф "Из плена на свободу: дикая лошадь в степи".
11.15 Х/ф "СЕРАФИМ ПОЛУБЕС И ДРУГИЕ ЖИТЕЛИ ЗЕМЛИ".
12.45 Мультфильм.
13.05 "Тем временем".
14.00 Academia.
14.30 Х/ф "ВРАЧА ВЫЗЫВАЛИ?".
15.40 Д/ф "Гаспра: последние встречи. Л.Толстой и А.Чехов".
16.20 Мультсериал.
16.45 "ПЕППИ ДЛИННЫЙ ЧУЛОК".
17.15 Д/ф "Северный олень - жизнь за Полярным кругом".

17.45 "Порядок слов".
17.50 Полуденные сны.
18.15 Соблазны исполнения.
19.00 Ночной полет.
19.50 Д/с "Завоеватели".
20.40 Больше, чем порок.
21.20 Д/ф "Монастырь Лорш и Альтенмиюнстер. В поисках извещившего аббатства".
21.35 "Крутые дороги Д.Лихачева".

REN-TV

06.00 Утренний муз. канал.
06.25 М/с «Приключения кенгурят».
06.50 М/с «Икс-утки».
07.15 «ДРУЗЬЯ».
07.35 «ТРОЕ СВЕРХУ 2».
08.00 «СОЛДАТЫ 12».
09.00 «Вечер».
09.30 «24».

10.00 «Званный ужин».
11.00 «Час суда».
12.00 «Бабий бунт».
12.30 «24».
13.00 «ПОБЕГ».
14.00 «СОЛДАТЫ 12».
15.00 Х/ф «ЛЕСНАЯ ЛИХОРАДКА».
17.00 «Нарушители порядка».
17.30 «ТРОЕ СВЕРХУ 2».
18.00 «Званный ужин».
19.00 «Бабий бунт».
19.30 «24».
20.00 «ПОБЕГ».
21.00 «СОЛДАТЫ 12».
22.00 «Частные истории».
23.00 «Вечер».
23.30 «24».
00.00 «Очевидец» представляет: самое смешное.

00.15 Х/ф «ПРЕДЕЛ ТЕРПЕНИЯ».
02.10 Д/с «Проект «Отражение».
«Армия бродяг».
02.55 «КГБ В СМОКИНГЕ».
03.45 «Крис Эйнджел».
04.30 «Час суда».
05.15 Ночной муз. канал.

ТВ-3

06.00 "Победоносный голос".
06.30 Мультфильмы.
09.00 Х/ф "ЧТО-ТО СТРАШНОЕ ГРЯДЕТ".
11.00 Х/ф "ТРИ БЕГЛЕЦА".
13.00 "НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЛЕССИ".
13.30 Мультфильм.
14.00 "ДОЛЬМЕН".
16.00 Х/ф "АЛАЯ БУКВА".
18.00 "Киномания".
19.30 Х/ф "КАПИТАН".

ДОМАШНИЙ

06.30 "РИТА".
07.00 Мультсериал.
07.25 "Веселое кругосветное путешествие".
07.30 Домашние сказки.
08.30 Экстремальная кухня.
09.00 Дела семейные.
10.00 Коллекция идей.
10.30 Заграничные штучки.
10.45 Сладкие истории.
11.00 "ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ".
12.00 Вкусные свадьбы.
12.30 Кулинарный техникум.
13.00 - 15.00 "Татьянин день".
14.30 Второе дыхание.
15.00 "ПЛЕННИЦА".

16.00 Дела семейные.
17.00 "ГОЛОС СЕРДЦА".
18.00 "33 квадратных метра".
18.30 "ЗАКОН И ПОРЯДОК. ПРЕСТУПНЫЕ НАМЕРЕНИЯ".
19.30 "ТЫ - МОЯ ЖИЗНЬ".
20.30 Домашние сказки.
21.30 "ЧЕРНЫЙ ВОРОН".
22.30 "СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ".

СПОРТ

07.00, 09.20, 13.25, 17.50, 20.45, 00.35 Вести-спорт.
07.10 "Футбол России".
08.15, 13.30 "Неделя спорта".
09.30 Баскетбол. Мужчины.
11.30 Бильярд.
14.35 Чемпионат мира по силовому экстриму.
15.05 "Скоростной участок".

ИЛЛЮЗИОН

06.00, 11.00 Х/ф "ОДНА".
07.20 "Создатели и зрители".
08.00, 13.30 "ЖИЗНЬ КЛИМА САМГИНА".
09.30, 16.00 Х/ф "ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ".
12.30, 15.00, 20.00 "Классики".
18.00 Х/ф "ЗОЛОТАЯ МИНА".
21.00 "ЖИЗНЬ КЛИМА САМГИНА".
22.05 Х/ф "ТРУФФАЛЬДИНО ИЗ БЕРГАМО".

КУЛЬТУРА

06.30 "Евроныюз".
10.00, 19.30 Новости культуры.
10.20 "В главной роли..." у Ю. Макарова.
10.35 Программа передач.
10.45 Д/ф "Северный олень - жизнь за Полярным кругом".
11.15 Х/ф "ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА, ПОСЛЕДНЯЯ ВСТРЕЧА".
12.45 Мультфильм.
13.10 "Алокриф".
13.50 Документальная камера.
14.30 Х/ф "ПОСОЛ СОВЕТСКОГО СОЮЗА".
16.00 "Живое дерево ремесел".
16.10 Мультфильм.
16.20 Мультсериал.
16.45 "ПЕППИ ДЛИННЫЙ ЧУЛОК".
17.15 Д/ф "В лесу домовых".

17.45 "Порядок слов".
17.50 Петербург: время и место ученики".
18.15 "3. Соткилава. Мастер и ученики".
19.00 Ночной полет.
19.50 Д/с "Завоеватели".
20.40 Власть факта.
21.20 Д/ф "Фес. Лабиринт и рай".
21.35 "Крутые дороги Д.Лихачева".
22.05 Шоу "Большие".
23.00 Атланты

REN-TV

06.00 Утренний муз. канал.
06.25 М/с «Приключения кенгурят».
06.50 М/с «Икс-утки».
07.15 «ДРУЗЬЯ».
07.35 «ТРОЕ СВЕРХУ 2».
08.00 «СОЛДАТЫ 12».

09.00 «Вечер».
09.30 «24».
10.00 «Званный ужин».
11.00 «Час суда».
12.00 «Бабий бунт».
12.30 «24».
13.00 «ПОБЕГ».
14.00 «СОЛДАТЫ 12».
15.00 Х/ф «ПРЕДЕЛ ТЕРПЕНИЯ».
17.00 «Нарушители порядка».
17.30 «ТРОЕ СВЕРХУ 2».
18.00 «Званный ужин».
19.00 «Бабий бунт».
19.30 «24».
20.00 «ПОБЕГ».
21.00 «СОЛДАТЫ 12».
22.00 Д/ф «Самосуд. За гранью закона».
23.00 «Вечер».
23.30 «24».

00.00 «Очевидец» представляет: самое смешное.
00.15 Х/ф «МОЙ ЛУЧШИЙ ЛЮБОВНИК».
02.25 Д/с «Проект «Отражение».
«Соблазн по-русски».
03.10 «КГБ В СМОКИНГЕ».
04.00 Д/ф «Крис Эйнджел».
04.45 «Час суда».
05.30 Ночной муз. канал.

ТВ-3

06.00 "Победоносный голос".
06.30 Мультфильмы.
09.00 Х/ф "ЛЮБОВЬ И ВОЙНА".
11.00 Х/ф "ИСТИННАЯ ЛЮБОВЬ".
13.00 "НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЛЕССИ".
13.30 Мультфильм.
14.00 "ДОЛЬМЕН".

ДОМАШНИЙ

06.30 "РИТА".
07.00 Мультсериал.
07.25 "Веселое кругосветное путешествие".
07.30 Домашние сказки.
08.30 "Что мы знаем о еде?"
09.00 Дела семейные.
10.00 Городское путешествие.
10.30 Мировые бабушки.
11.00 "ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ".
12.00 Вкусные свадьбы

12.30 "Все секреты..."
13.00 "День здоровья".
15.00 "ПЛЕННИЦА".
16.00 Дела семейные.
17.00 "ГОЛОС СЕРДЦА".
18.00 "33 квадратных метра".
18.30 "ЗАКОН И ПОРЯДОК. ПРЕСТУПНЫЕ НАМЕРЕНИЯ".
19.30 "ТЫ - МОЯ ЖИЗНЬ".
20.30 Домашние сказки.
21.30 "ЧЕРНЫЙ ВОРОН".
22.30 "СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ".

СПОРТ

07.00, 09.00, 12.45, 18.00, 20.45, 01.40 Вести-спорт.
07.10 "Скоростной участок".
07.45, 18.10, 21.00 Художественная гимнастика. Международный турнир "Хрустальная роза".

ИЛЛЮЗИОН

06.00, 11.10 Х/ф "ЗОЛОТАЯ МИНА".
08.00, 13.30 "ЖИЗНЬ КЛИМА САМГИНА".
10.00, 16.00 Х/ф "ТРУФФАЛЬДИНО ИЗ БЕРГАМО".
12.30, 15.00, 20.00 "Классики".
18.00 Х/ф "ЗОЛОТАЯ МИНА".
21.00 "ЖИЗНЬ КЛИМА САМГИНА".
22.05 Х/ф "ТРУФФАЛЬДИНО ИЗ БЕРГАМО".

КУЛЬТУРА

06.30 "Евроныюз".
10.00, 19.30 Новости культуры.
10.20 "В главной роли..." у Ю. Макарова.
10.35 Программа передач.
10.45 Д/ф "В лесу домовых".
11.15 Х/ф "ПО РУСИ".
12.50 Мультфильм.
13.05 Шоу "Большие".
14.00 Письма из провинции.
14.30 Х/ф "СВАДЕБНАЯ НОЧЬ".
15.40 Д/ф "Сны Петрова-Водкина".
16.20 Мультсериал.
16.45 "ПЕППИ ДЛИННЫЙ ЧУЛОК".
17.15 Д/ф "Баварские медведи".
17.45 "Порядок слов".
17.50 Петербургские салоны.

18.15 "Царская ложа". VII Международный фестиваль балета "Мариинский".
19.00 Ночной полет.
19.55 Д/с "Завоеватели".
20.45 "Черные дыры. Белые пятна".
21.30 День славянской письменности и культуры.
23.30 Новости культуры.
23.55 И.Бродский. "В плену у ангелов. Письмо в бутылке".

REN-TV

06.00 Утренний муз. канал.
06.25 М/с «Приключения кенгурят».
06.50 М/с «Икс-утки».
07.15 «ДРУЗЬЯ».
07.35 «ТРОЕ СВЕРХУ 2».
08.00 «СОЛДАТЫ 12».

09.00 «Вечер».
09.30 «24».
10.00 «Званный ужин».
11.00 «Час суда».
12.00 «Бабий бунт».
12.30 «24».
13.00 «ПОБЕГ».
14.00 «СОЛДАТЫ 12».
15.00 Х/ф «МОЙ ЛУЧШИЙ ЛЮБОВНИК».
17.10 «Нарушители порядка».
17.30 «ТРОЕ СВЕРХУ 2».
18.00 «Званный ужин».
19.00 «Бабий бунт».
19.30 «24».
20.00 «ПОБЕГ».
21.00 «СОЛДАТЫ 12».
22.00 «Секретные истории».
«Убить резидента».
23.00 «Вечер».
23.30 «24».

00.00 «Очевидец» представляет: самое смешное.
00.15 Х/ф «СЕКС ПОСЛЕ УРОКОВ».
02.15 Д/с «Проект «Отражение».
«Сломанные куколки».
03.00 «КГБ В СМОКИНГЕ».
03.50 Д/ф «Крис Эйнджел».
04.35 «Час суда».
05.20 Ночной муз. канал.

ТВ-3

06.00 "Победоносный голос".
06.30 Мультфильмы.
09.00 Х/ф "НЕЖНОСТЬ".
10.30 Х/ф "РОКОВЫЕ ЯЙЦА".
13.00 "НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЛЕССИ".
13.30 Мультфильм.
14.00 "ДОЛЬМЕН".
16.00 Х/ф "БЕЛЫЙ ШКВАЛ".

ДОМАШНИЙ

06.30 "РИТА".
07.00 Мультсериал.
07.25 "Веселое кругосветное путешествие".
07.30 Домашние сказки.
08.30 Мир в твоей тарелке.
09.00 Дела семейные.
10.00 Декоративные страсти.
10.30 Полевые работы.
11.00 "ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ".
12.00 Вкусные свадьбы.
12.30 "Все секреты..."
13.00 "Детский день".
15.00 "ПЛЕННИЦА".

16.00 Дела семейные.
17.00 "ГОЛОС СЕРДЦА".
18.00 "33 квадратных метра".
18.30 "ЗАКОН И ПОРЯДОК. ПРЕСТУПНЫЕ НАМЕРЕНИЯ".
19.30 "ТЫ - МОЯ ЖИЗНЬ".
20.30 Домашние сказки.
21.30 "ЧЕРНЫЙ ВОРОН".
22.30 "СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ".
23.00 Декоративные страсти.
23.30 Х/ф "ХОККЕИСТЫ".
01.15 "ЖЕНАТЫ... С ДЕТЬМИ".

СПОРТ

07.00, 09.00, 13.00, 16.35, 21.05, 23.50 Вести-спорт.
07.10 "Путь Дракона".
07.55 Стрельба из лука.
08.25, 20.25 Футбол.
09.10 Баскетбол. Мужчины.

ИЛЛЮЗИОН

06.00, 11.05 Х/ф "ЗОЛОТАЯ МИНА".
08.00, 13.30 "ЖИЗНЬ КЛИМА САМГИНА".
10.00, 16.00 Х/ф "ТРУФФАЛЬДИНО ИЗ БЕРГАМО".
12.30, 15.00, 20.00 "Классики".
18.00 Х/ф "ЮНОСТЬ МАКСИМА".
21.00 "ЖИЗНЬ КЛИМА САМГИНА".
22.15 Х/ф "МНИМЫЙ БОЛЬНОЙ".

18.20 "Футбол России. Перед туром".

21 мая, ПОНЕДЕЛЬНИК
22 мая, ВТОРНИК
23 мая, СРЕДА
24 мая, ЧЕТВЕРГ

13.20 "В главной роли..." у Ю.Ма-
карова.
13.35 Программа передач.
14.45 Д/ф "В лесу домовых"
11.15 Х/ф "ПО РУСИ".
12.50 Мультфильм.
13.05 Шоу "Большие"
14.00 Письма из провинции.
14.30 Х/ф "СВАДЕБНАЯ
НОЧЬ".
15.40 Д/ф "Сны Петрова-Водки-
на".
16.20 Мультсериал
16.45 "ПЕППИ ДЛИННЫЙ ЧУ-
ЛОК".
17.15 Д/ф "Баварские медведи".
17.45 "Порядок слов"
17.50 Петербургские салоны.

19.00 Ночной полет.
19.55 Д/с "Завоеватели".
20.45 "Черные дыры. Белые пят-
на".
21.30 День славянской письмен-
ности и культуры.
23.30 Новости культуры.
23.55 И.Бродский. "В плену у ан-
гелов. Письмо в бутылке".
REN-TV
06.00 Утренний муз. канал.
06.25 М/с «Приключения кенгу-
рят».
06.50 М/с «Икс-утки».
07.15 «ДРУЗЬЯ».
07.35 «ТРОЕ СВЕРХУ 2».
08.00 «СОЛДАТЫ 12».

09.30 «24».
10.00 «Званный ужин».
11.00 «Час суда».
12.00 «Бабий бунт».
12.30 «24».
13.00 «ПОБЕГ».
14.00 «СОЛДАТЫ 12».
15.00 Х/ф «МОЙ ЛУЧШИЙ ЛЮ-
БОВНИК».
17.10 «Нарушители порядка».
17.30 «ТРОЕ СВЕРХУ 2».
18.00 «Званный ужин».
19.00 «Бабий бунт».
19.30 «24».
20.00 «ПОБЕГ».
21.00 «СОЛДАТЫ 12».
22.00 «Секретные истории»:
«Убить резидента».
23.00 «Вечер».
23.30 «24».

00.00 «Очевидец» представляет:
самое смешное».
00.15 Х/ф «СЕКС ПОСЛЕ УРО-
КОВ».
02.15 Д/с «Проект «Отражение».
«Сломанные куклы».
03.00 «КГБ В СМОКИНГЕ».
03.50 Д/ф «Крис Эйнджел».
04.35 «Час суда».
05.20 Ночной муз. канал.
ТВ-3
06.00 "Победоносный голос".
06.30 Мультфильмы.
09.00 Х/ф "НЕЖНОСТЬ".
10.30 Х/ф "РОКОВЫЕ ЯЙЦА".
13.00 "НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ
ЛЕССИ".
13.30 Мультфильм.
14.00 "ДОЛЬМЕН".
16.00 Х/ф "БЕЛЫЙ ШКВАЛ".

18.30 "Киномания".
19.00 Х/ф "ЖЕЛЕЗНАЯ МАСКА".
21.30 Х/ф "ИГРА СЛОВ".
23.00 "ГОВОРЯЩАЯ С ПРИЗРА-
КАМИ".
ДОМАШНИЙ
06.30 "РИТА".
07.00 Мультсериал.
07.25 "Веселов крутосветное пу-
тешествие".
07.30 Домашние сказки.
08.30 Мир в твоей тарелке.
09.00 Дела семейные.
10.00 Декоративные страсти.
10.30 Полевые работы.
11.00 "ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ".
12.00 Вкусные свадьбы.
12.30 "Все секреты...".
13.00 "Детский день".
15.00 "ПЛЕННИЦА".

16.00 Дела семейные.
17.00 "ГОЛОС СЕРДЦА".
18.00 "33 квадратных метра".
18.30 "ЗАКОН И ПОРЯДОК.
ПРЕСТУПНЫЕ НАМЕРЕНИЯ".
19.30 "ТЫ - МОЯ ЖИЗНЬ".
20.30 Домашние сказки.
21.30 "ЧЕРНЫЙ ВОРОН".
22.30 "СЕКС В БОЛЬШОМ ГО-
РОДЕ".
23.00 Декоративные страсти.
23.30 Х/ф "ХОККЕИСТЫ".
01.15 "ЖЕНАТЫ... С ДЕТЬМИ".
СПОРТ
07.00, 09.00, 13.00, 16.35, 21.05,
23.50 Вести-спорт.
07.10 "Путь Дракона".
07.55 Стрельба из лука.
08.25, 20.25 Футбол.
09.10 Баскетбол. Мужчины.

11.25 Бильярд.
13.05 Баскетбол. Мужчины.
15.00 Автоспорт.
16.05, 23.20 "Точка отрыва".
16.45 Футбол.
19.05 Художественная гимнастика.
21.20 Профессиональный бокс.
23.55 "Рыбалка с Радзишевским".
ИЛЛЮЗИОН
06.00, 11.05 Х/ф "ЗОЛОТАЯ
МИНА".
08.00, 13.30 "ЖИЗНЬ КЛИМА
САМГИНА".
10.00, 16.00 Х/ф "ТРУФФАЛЬДИ-
НО ИЗ БЕРГАМО".
12.30, 15.00, 20.00 "Классики".
18.00 Х/ф "ЮНОСТЬ МАКСИМА".
21.00 "ЖИЗНЬ КЛИМА САМГИ-
НА".
22.15 Х/ф "МНИМЫЙ БОЛЬНОЙ".

КУЛЬТУРА
06.30 "Евроныус".
10.00, 19.30 Новости культуры.
10.20 Программа передач.
10.30 Д/ф "Баварские медведи"
11.00 Х/ф "ГОВСЕК".
12.30 Мультфильм.
12.50 Реальная фантастика
13.05 Культурная революция
14.00 Моноспектакль "СВИДА-
НИЕ".
14.30 Х/ф "МАТЬ И МАЧЕХА".
15.45 "Живое дерево ремесел"
16.00 Мультфильм
16.05 Мультсериал.
16.30 В музей - без повода
16.45 "ПЕППИ ДЛИННЫЙ ЧУ-
ЛОК".
17.15 За семью печатями.
17.45 Легенды старой крепости

18.45 Камертон.
19.10 Д/ф "Старый город Сиены"
19.55 "Сферы".
20.35 "Смехоносталия".
21.00 Юбилей актера. "Алек-
сандр Калягин... et cetera...".
21.40 Фильм-спектакль "ЭЗОП".
23.30 Новости культуры.
REN-TV
06.00 Утренний муз. канал
06.25 М/с «Приключения кенгу-
рят».
06.50 М/с «Икс-утки»
07.15 «ДРУЗЬЯ».
07.35 «ТРОЕ СВЕРХУ 2».
08.00 «СОЛДАТЫ 12».
09.00 «Вечер»
09.30 «24»
10.00 «Званный ужин»

11.00 «Час суда».
12.00 «Бабий бунт».
12.30 «24».
13.00 «ПОБЕГ».
14.00 «СОЛДАТЫ 12».
15.00 Х/ф «СЕКС ПОСЛЕ УРО-
КОВ».
17.00 «Нарушители порядка».
17.30 «ТРОЕ СВЕРХУ 2».
18.00 «Званный ужин».
19.00 «Бабий бунт».
19.30 «24».
20.00 Х/ф «УНИВЕРСАЛЬНЫЙ
СОЛДАТ».
22.00 Д/ф «Громкое дело». «За-
ложники зоны»
23.00 «Бла-бла шоу»
00.15 Сеанс для взрослых.
03.00 «Очевидец» представляет
самое шокирующее»

03.45 «Час суда».
04.30 Ночной муз. канал.
ТВ-3
06.00 "Победоносный голос".
06.30 Мультфильмы.
09.00 Х/ф "АННА КАРЕНИ-
НА".
11.00 Х/ф "ХРАБРЫЙ СЕРДЦЕМ
НЕ СЛОМИТЬ".
13.00 "НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ
ЛЕССИ".
13.30 Мультфильм.
14.00 Х/ф "ДОЛЬМЕН".
16.00 Х/ф "ВЕДЬМАК".
18.30 "Киномания".
19.00 Х/ф "ВИДОК".
21.00 Х/ф "ИГРУШКА".
23.00 "ГОВОРЯЩАЯ С ПРИЗРА-
КАМИ".

06.30 "РИТА".
07.00 Мультсериал
07.25 "Уроки хорошего поведе-
ния".
07.30 Домашние сказки.
08.30 Кулинарный техникум.
09.00 Дела семейные.
10.00 Двое.
11.00 "ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ".
12.00 Второе дыхание.
12.30 "Все секреты...".
13.00 "Татьянин день".
15.00 "ПЛЕННИЦА".
16.00 Дела семейные.
17.00 "ГОЛОС СЕРДЦА".
18.00 "33 квадратных метра".
18.30 "ЗАКОН И ПОРЯДОК. ПРЕ-
СТУПНЫЕ НАМЕРЕНИЯ".
19.30 "ТЫ - МОЯ ЖИЗНЬ".

20.30 Домашние сказки.
21.30 "ЧЕРНЫЙ ВОРОН".
22.30 "СЕКС В БОЛЬШОМ ГО-
РОДЕ".
23.00 Спросите повара.
23.30 Х/ф "РЕТРО ВТРОЕМ".
СПОРТ
07.00, 09.00, 13.00, 17.55, 20.55,
00.05 Вести-спорт.
07.10 "Точка отрыва".
07.40 Художественная гимнасти-
ка.
09.10 Баскетбол. Мужчины.
11.10 Бильярд.
13.05 Ребб.
15.00, 21.50 Спортивная гимнас-
тика.
18.05 "Рыбалка с Радзишевс-
ким".

18.20 "Футбол России. Перед ту-
ром".
18.55 Футбол.
21.10 Вести-спорт.
21.15 Футбол.
ИЛЛЮЗИОН
06.00, 10.40 Х/ф "ЮНОСТЬ МАК-
СИМА".
08.00, 13.30 "ЖИЗНЬ КЛИМА
САМГИНА".
09.30, 16.00 Х/ф "МНИМЫЙ
БОЛЬНОЙ".
12.30, 15.00, 20.00 "Классики".
18.00 Х/ф "СОФЬЯ КОВАЛЕВС-
КАЯ".
19.30 "Создатели и зрители".
21.00 "ЖИЗНЬ КЛИМА САМГИ-
НА".
22.10 Х/ф "МНИМЫЙ БОЛЬНОЙ".

КУЛЬТУРА
06.30 "Евроныус".
10.00 Программа передач.
10.10 Библейский сюжет.
10.40 Х/ф "ЛЮБОВЬЮ ЗА ЛЮ-
БОВЬ".
12.00 "Кто в доме хозяин".
12.30 Х/ф "ГОЛУБОЙ ПОРТ-
РЕТ".
13.55 "Широкий формат".
14.25 Путешествия натуралиста
14.50 "От факела до светодио-
да".
15.20 Х/ф "ТАБОР УХОДИТ В
НЕБО".
17.00 Мультфильм.
17.25 "Чему смеетесь? или Клас-
сики жанра". А.Иванов.
18.05 Д/с "Последние воины"

19.00 "Романтика романов"
19.40 Малия кино
20.20 "Блафф-клуб"
21.05 Линия жизни
22.00 Новости культуры.
22.20 Спектакль театра "Et
cetera" "КОРОЛЬ УСК".
REN-TV
06.00 Утренний муз. канал
06.30 Гран-При
06.55 М/с "Стройное тело"
07.20 М/с "Перебуганные"
07.45 М/ф "В стране чудес-
ных уроков" (как таинственный
бол играли)
08.25 М/с «Симпсоны»
09.20 Х/ф «УНИВЕРСАЛЬНЫЙ
СОЛДАТ».

11.30 «Очевидец» представляет:
самое смешное»
12.30 «24»
13.00 «Военная тайна».
14.00 «СОЛДАТЫ 12».
15.55 «Формула-1». Квалификация.
17.10 «СОЛДАТЫ 12».
18.30 «Рекламный облом»
19.00 «Неделя»
20.00 Х/ф «ЭЛЬВИРА, ПОВЕЛИ-
ТЕЛЬНИЦА ТЬМЫ».
22.30 «Дальние родственники»
23.00 «Бла-бла шоу»
00.15 Супербокс на РЕН ТВ. Бой
с участием А. Абрахама и А. По-
веткина.
01.45 Сеанс для взрослых.
03.00 «Очевидец» представляет:
самое смешное».

03.55 «Рекламный облом».
04.20 Ночной муз. канал.
ТВ-3
06.00 Мультфильмы.
09.00 Х/ф "ЧАРЛИ-ОДИНОКИЙ
КУГУАР".
11.00 Х/ф "ВЕДЬМАК".
13.30 "Медицинское обозрение".
13.50 "Свет и тень".
14.00 Х/ф "ДОЛЬМЕН".
16.00 Х/ф "ТРИ БЕГЛЕЦА".
18.00 "Киномания".
19.00 Х/ф "ОГНЕННОЕ КОЛЬЦО".
21.00 Х/ф "НАПАДЕНИЕ АКУЛ
В ВЕСЕННИЕ КАНИКУЛЫ".
23.00 "НЕВАДА".
00.00 Х/ф "ПРОКЛЯТЫЙ СЕ-
ЗОН".

06.30 "РИТА".
07.00 Домашние сказки.
07.30 Х/ф "РЕТРО ВТРОЕМ".
09.30 "Библиотека «Огонька»".
10.00 Свободное время.
10.30 "В мире животных".
11.30 "Городское путешествие".
12.00 Декоративные страсти.
12.30 Заграничные штучки.
12.45 "Улицы мира".
13.00 Мировые бабушки.
13.30 Спросите повара.
14.00 Друзья моего хозяина.
14.30 С.А.Ренина.
15.00 Дом с мезонином.
15.30 Цветная революция.
16.00 Декоративные страсти.
16.30 "ПРИКЛЮЧЕНИЯ МАГА".

18.30 "ЗАКОН И ПОРЯДОК".
19.30 "Звездные судьбы". "Силь-
вестр Сталлоне".
20.30 Домашние сказки.
21.00 Х/ф "...А ВЫ ЛЮБИЛИ
КОГДА-НИБУДЬ?"
22.45 "Улицы мира".
23.00 "Что мы знаем о еде?"
23.30 Х/ф "МЫ ИЗ ДЖАЗА".
01.10 "Звездные судьбы". "Силь-
вестр Сталлоне".
СПОРТ
07.00, 09.00, 13.00, 15.40, 21.45,
00.10 Вести-спорт.
07.10, 11.45, 13.05 Спортивная
гимнастика.
09.10, 22.00 Вести-спорт.
09.15 "Летопись спорта".

09.50 Профессиональный бокс.
15.55 Футбол.
17.55 Волейбол. Мужчины.
19.45 Профессиональный бокс.
22.10 Футбол.
ИЛЛЮЗИОН
06.00, 11.00 Х/ф "СОФЬЯ КОВА-
ЛЕВСКАЯ".
07.30 "Создатели и зрители".
08.00, 13.30 "ЖИЗНЬ КЛИМА
САМГИНА".
10.00, 16.00 Х/ф "МНИМЫЙ
БОЛЬНОЙ".
12.30, 15.00, 20.00 "Классики".
18.00 Х/ф "СОФЬЯ КОВАЛЕВСКАЯ".
21.00 "ЖИЗНЬ КЛИМА САМГИНА".
22.05 Х/ф "ПРИКЛЮЧЕНИЯ БУ-
РАТИНО".

КУЛЬТУРА
06.30 "Евроныус".
10.00 Программа передач.
10.10 Лето Господне. День Свя-
той Троицы.
10.40 Капучино.
11.10 Х/ф "НАШ ДОМ".
12.45 Легенды мирового кино.
13.15 "Музыкальный киоск".
13.30 Мультфильм.
14.05, 01.55 Д/с "Животные как
мы".
15.00 "Что делать?"
15.45 Х/ф "ТРИ ГОДА".
16.05 Дом актера. "Вспоминая
А.Иванова".
16.55 Мультфильм представляет

20.50 "Раздвоение личности или
Меж двух столиц империи".
21.35 Д/ф "Загадки острова Пасхи"
22.25 Х/ф "НИЩИЕ И ГОРДЫЕ"
00.05 Д/ф "Русский маскарад"
REN-TV
06.00 Утренний муз. канал
06.50 М/с «Тройное Зет»
07.15 М/с «Перебуганные».
07.40 М/ф «Кот, который гулял
сам по себе».
08.00 «Рекламный облом».
08.25 М/с «Симпсоны».
09.20 Х/ф «ЭЛЬВИРА, ПОВЕЛИ-
ТЕЛЬНИЦА ТЬМЫ».
11.30 «Очевидец» представляет:
самое шокирующее».

12.30 «24».
13.00 «Неделя».
14.00 Супербокс на РЕН ТВ. Бой
с участием А. Абрахама и А. По-
веткина.
15.00 «Формула-1». «Обратный
отсчет».
15.45 «Формула-1». Гонка.
18.00 Х/ф «ЭЛЬВИРА, ПОВЕЛИ-
ТЕЛЬНИЦА ТЬМЫ 2».
20.00 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕН-
НОЕ».
22.00 «Фантастические исто-
рии»: «Реинкарнация: тайны пе-
реселения душ».
23.00 «Ретрономия».
00.15 Х/ф «ЭЛЬВИРА, ПОВЕЛИ-
ТЕЛЬНИЦА ТЬМЫ 2».

02.15 Х/ф «ВА-БАНК 2».
03.50 Гоночная серия GP2 (Мо-
нако).
05.05 Ночной муз. канал.
ТВ-3
06.30 "Жизнь, полная радости".
07.00 Мультфильмы.
11.30 Х/ф "НЕЖНОСТЬ".
13.00 Х/ф "ВЛЮБЛЕННЫЕ".
14.45 Х/ф "ЖЕЛЕЗНАЯ МАСКА".
18.00 "Киномания".
19.00 Х/ф "ДОБРО ПОЖАЛО-
ВАТЬ В ШВЕЙЦАРИЮ".
21.00 Х/ф "ОФИЦИАНТ С ЗОЛО-
ТЫМ ПОДНОСОМ".
00.00 Х/ф "НАПАДЕНИЕ АКУЛ
В ВЕСЕННИЕ КАНИКУЛЫ".

06.30 "РИТА".
07.00 Домашние сказки.
07.30 Х/ф "...А ВЫ ЛЮБИЛИ
КОГДА-НИБУДЬ?"
09.15 Сладкие истории.
09.30 Полевые работы.
10.30 Коллекция идей.
11.00 Модная прививка.
11.30 Двое.
12.30 Х/ф "МЫ ИЗ ДЖАЗА".
14.25 "Хорошие песни".
16.30 "ПРИКЛЮЧЕНИЯ МАГА".
18.30 "ЗАКОН И ПОРЯДОК.
ПРЕСТУПНЫЕ НАМЕРЕНИЯ".
19.30, 01.20 "Звездные судьбы".
"Сильвестр Сталлоне".
20.30 Домашние сказки.

21.00 Х/ф "СЕГОДНЯ - НОВЫЙ
АТТРАКЦИОН".
23.00 Экстремальная кухня.
23.30 Х/ф "ДОМ, В КОТОРОМ Я
ЖИВУ".
СПОРТ
07.00, 09.00, 12.45, 17.40, 21.45,
00.00 Вести-спорт.
07.10 Спортивная гимнастика.
08.40 "Бинго миллион".
09.10, 22.00 Вести-спорт.
09.15 "Страна спортивная".
09.45 Профессиональный бокс.
11.40 "Сборная России".
12.10 Чемпионат мира по сило-
вому экстриму.
12.55 Автоспорт. Мировая серия.

14.00, 22.05 Теннис.
17.50 Баскетбол. Мужчины.
02.35 Автоспорт.
ИЛЛЮЗИОН
06.00, 11.05 Х/ф "СОФЬЯ КОВА-
ЛЕВСКАЯ".
08.00, 13.30 "ЖИЗНЬ КЛИМА
САМГИНА".
10.00, 16.00 Х/ф "ПРИКЛЮЧЕ-
НИЯ БУРАТИНО".
12.30, 15.00, 20.00 "Классики".
18.00 Х/ф "СОФЬЯ КОВАЛЕВС-
КАЯ".
21.00 "ЖИЗНЬ КЛИМА САМГИ-
НА".
22.05 Х/ф "ПРИКЛЮЧЕНИЯ БУ-
РАТИНО".

24 мая, четверг
25 мая, пятница
26 мая, суббота
27 мая, воскресенье

В весенне-летние дни число вызовов "скорой" на дачи возрастает в десятки раз. Битком набитые автобусы везут народ на пригородные сотки. Многие сразу же принимаются за работу, и так, не разгибаясь, - все выходные. Сильнейшая нагрузка на организм после "зимней спячки" зачастую оборачивается травмами и болезнями. Обычно это ушибы, ссадины, ожоги, растяжения. Подчас и лекарств с собой у дачников не оказывается. "Свободная газета" открывает новую рубрику - "Скорая помощь" на даче". Как с помощью обычных лекарственных растений справиться с издержками дачного сезона - тема нашей первой публикации.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СИНЯКА

Лучшим средством от образования синяков считается холод. Но только в первые сутки, позже он не подействует. Хорошо рассасывает синяки приложенная к месту ушиба медная монета. Она прохладная, но главное - окислы меди на влажной коже растворяются и частично проникают внутрь, что обуславливает лечебный эффект. Внимание! Если синяк расположен под глазом, холод прикладывайте только к щеке, не давите на глазное яблоко!

Если ушиб сразу же помазать мазью арники, то синяк не образуется совсем или быстро рассасывается.

Прекрасно лечат ушибы лекарственные растения, которые у дачника практически всегда под рукой: свежие размятые соцветия календулы (или холодный компресс из их концентрированной заварки), листья и корень окопника, который еще называют живокостью за эффективность при лечении переломов.

Новый синяк не образуется, а старый рассосется за 6-8 часов, если приложить цветок коровяка: удалите тычинки, покро-



03 на даче

КАК ОСТАНОВИТЬ КРОВЬ

При сильном кровотечении нужно сблизить края раны, наложить давящую повязку, приподнять поврежденную конечность выше уровня сердца и быстро ехать к врачу или вызвать "скорую". А при небольших повреждениях остановить кровь и заживить ранку помогут промытые и слегка размятые листики маргаритки, золотарника, подорожника, мать-и-мачехи. Самое универсальное средство для остановки кровотечений - тысячелистник.

В лесу для остановки крови можно использовать кусочек содранной коры ивы, осины, сосны или дуба (класть на рану еще влажной внутренней стороной), размятые листья медуницы или грибы-дождевики. Внутренняя часть гриба, если его разломить руками, стерильна, ее можно прикладывать к ране. Более того, эти грибы содержат веще-

ства, действующие как антибиотики. А лесным перевязочным материалом, поглощающим кровь и дезинфицирующим од-

Разъясняем...

ПОЖАЛУЙСТА, ОБРАТИТЕ ВЗЫСКАНИЕ...

Мы продолжаем знакомить вас с работой службы судебных приставов. И сегодня наш рассказ о том, какое имущество пристав может арестовать в жилой квартире и какова будет судьба конфискованных вещей. Нам также удалось побывать на складе изъятых вещей и узнать, какой предмет у приставов пользуется особой популярностью при изъятии.

Служба судебных приставов располагается в жилом доме на улице Титова. В подвале этого дома есть склад. Сегодня здесь хранится бытовая техника (от телевизоров до стиральных машин), совсем недавно на склад подвезли приличную партию обуви и верхнюю одежду: искусственные дубленки. Последнее было изъято у предпринимателей прямо на торговых точках. Оттуда же и кассовые аппараты.

Заместитель ст. судебного пристава Андрей Федотов заметил: только то имущество арестовывается, которое реализовать в будущем не представится сложным. На так называемое ликвидное имущество обращают свое внимание приставы, то есть на новое и рабочее.

- Первое, что делают судебные приставы, - объясняет Андрей Федотов, - это осуществляют проверку имущества по месту жительства должника, то есть выясняется наличие у него имущества, на которое можно обратить взыскание в счет погашения кредиторской задолженности.

Ст. 446 Гражданско-процессуального кодекса дает список имущества, на которое можно или нельзя обратить взыскание. Нельзя накладывать арест на имущество, находящееся в повседневном обиходе или на предметы домашней обстановки.

- Но, в принципе, любой предмет, находящийся в доме, является предметом обычной

домашней обстановки, - говорит А.Федотов, - практически у всех есть автоматическая стиральная машинка, телевизоры и прочее.

То есть, получается, и обращать взыскание не на что? Пристав думает по-другому: "Забираем машинку-автомат! Можете стирать руками. Забираем микроволновку! Приготовите на плите. И телевизор тоже забираем! Право на информацию можете реализовывать через газеты!"

Оценка изъятых - также прерогатива судебных приставов.

- В соответствии с законом цену определяет пристав, исходя из того опыта, какой он имеет. Если должник не согласен с оценкой, - разъясняет А.Федотов, - можно назначить независимую судебную оценку, но тогда возникают расходы (услуги оценщика платные), а они взыскиваются с того же должника.

И еще одна проблема, с которой сегодня приходится сталкиваться приставам, заключается в том, что на балаковском рынке этот конфискованный товар реализован не будет. Продаются эти вещи лишь в Саратове и Энгельсе, куда их периодически забирают. Так решил Российский фонд федерального имущества. Хотя, думаем, в Балакове своя организация по продаже таких вещей была бы совсем не лишней.

Н. Ивлиева

ПАЦИЕНТА УСЛЫШАТ

23 марта в "Российской газете" был опубликован Административный регламент по контролю соблюдения стандартов качества медицинской помощи. Как пациенты

ность проверить себя, правильно ли и в должном ли объеме он лечит больного. Этот документ рассчитан на профессиональное использование. Стандарты - эталон, на который ориентируется и любая проверяющая деятельность врача комиссия.

ПАЦИЕНТА УСЛЫШАТ

23 марта в "Российской газете" был опубликован Административный регламент по контролю соблюдения стандартов качества медицинской помощи. Как пациенты могут отстоять свое право на получение качественного лечения? На этот вопрос "РГ" отвечает министр здравоохранения и социальной поддержки Саратовской области Алексей СОРОКИН.

- Начну со стандартов. На федеральном уровне существуют стандарты оказания амбулаторной медицинской помощи. Мы в Саратовской области, пожалуй, одними из первых в стране создали аналогичный документ по оказанию медицинской помощи в стационарных условиях. Это два увесистых тома, в которых по каждому заболеванию прописан оптимальный метод лечения и обследования.

Эти стандарты имеются в каждом отделении каждой больницы. У каждого врача есть возмож-

ность проверить себя, правильно ли и в должном ли объеме он лечит больного. Этот документ рассчитан на профессиональное использование. Стандарты - эталон, на который ориентируется и любая проверяющая деятельность врача комиссия.

Пациентам медучреждений посоветую: если вас не удовлетворяет лечение или поведение врача, прежде всего обращайтесь к главврачу. Не возымело действия - в крупных городах (Саратов, Энгельс, Балаково, Вольск и т. д.) ваш путь - в комитет по здравоохранению администрации города. Можно пожаловаться нам в министерство. Кроме этого есть специально созданный для контроля качества медицинской помощи орган - Росздравнадзор. А если с вас откровенно вымогают деньги за лечение, вы можете пойти в прокуратуру.

Но самое действенное, на мой взгляд, - это обращение в Фонд обязательного медицинского страхования или, что еще правильнее, в вашу страховую компанию. Эти организации в случае правоты пациента штрафуют медицинское учреждение. Наказание, поверьте, весьма эффективное.

КУДА ОБРАЩАТЬСЯ С ПРЕТЕНЗИЯМИ? (адреса и телефоны саратовские)

Управление Федеральной службы по надзору в сфере здравоохранения и социально-го развития по Саратовской области	Ул. Рабочая, 145/155. Телефоны: 50-93-94, 50-12-35
Территориальный Фонд обязательного медицинского страхования	Пр. Кирова, 10/12. Телефоны: 23-88-02, 23-88-05
Министерство здравоохранения и социальной поддержки области	Ул. Б.Горная, 314/320. Телефоны: 64-11-61 (приемная), 64-43-82 (отдел по работе с обращениями граждан)
Горячая линия по льготному лекарственному обеспечению	Телефон: 52-19-52

МЕЖДУ ТЕМ

Граждане имеют полное право жаловаться на нарушение своих прав и в прокуратуру. Сейчас, например, Красноармейской межрайонной прокуратурой возбуждено уголовное дело по статье "Неоказание помощи больному без уважительных причин лицом, обязанным ее оказывать в соответствии с законом, повлекшее смерть по неосторожности". В районной больнице отказались принять 24-летнюю роженицу без документов, в итоге роды прошли дома в ванной, а несколько дней спустя новорожденная девочка умерла.

эффективность при лечении переломов.

Новый синяк не образуется, а старый рассосется за 6-8 часов, если приложить цветок коровяка: удалите тычинки, покрытые жесткими волосками, слегка смочите водой, чтобы не сползла, и приложите внутренней стороной к больному месту. Верхней, менее опушенной стороной, к ушибу можно прикладывать предварительно размятые листья лопуха, мать-и-мачехи.

Учтите: синяки, ушибы и переломы особенно сильно болят на третий-четвертый день.

ства, действующие как антибиотики. А лесным перевязочным материалом, поглощающим кровь и дезинфицирующим одновременно, служит белый мох - сфагнум, желательно суховатый, но можно и мокрый, если его хорошо отжать. Одно условие: мох должен быть чистым!

Leksa.ru

7 мая 2007 года. В школе-интернате 8-го вида с утра у всех праздничное настроение. Воспитатели и вожатая, музыкальный руководитель с учащимися 6-8 классов подготовили литературно-музыкальную композицию ко Дню Победы.

«ПОКЛОНИМСЯ ВЕЛИКИМ ТЕМ ГОДАМ»

Зазвучали колокола памяти, от которых мурашки бегут по телу, затем гимн России. Ребята стали серьезными, торжественными, мужественно расправили плечи. Вечер открыла словами поздравления директор школы Седова Оксана Васильевна, и началось представление в музыкальном сопровождении.

Инсценировку "Василий Теркин" исполнили учащиеся 6-8 классов, одетые в солдатскую форму. Ребята хорошо подготовились. Особенно понравилась всем песня "Русский парень" в исполнении Вани, он отличный запевала. Аня прочитала стихотворение "Я никогда не видела войны".

Под музыку торжественно внесли флаг (парень в солдатской форме в сопровождении четырех девочек в белых бальных платьях). Минутой молчания почтили светлую память не вернувшихся с войны.

Музыкальное оформление было подготовлено А. Белозеровым из балаковской филармонии. Он спел патриотическую песню о Родине.


Для ветерана Михеевой Прасковьи Васильевны, строившей эту школу-интернат, как и для всех собравшихся воспитатель Гришина Валентина Анатольевна очень проникновенно спела "Солдатский вальс". "Слушая ее, люди всегда плачут!" - сказала библиотекарь школы О. Думова.

Мы будем вечно хранить память о героях Великой Отечественной войны и из поколения в поколение передавать ее

Н. Степанникова, зав. Балаковским филиалом областной спецбиблиотеки для слепых

Учредитель ООО "ВИРМА" Гл. редактор
СМИ «ВИРМА» Наумов А.В.
Редактор СГ Дмитриева И.С.
Отв. секретарь СГ Сперанская Е.Ю.

Пишите нам: г. Балаково,
ул. Топоринская, 4. E-mail: virma@bal.ru
Телефоны: 44-92-68 (редакция),
35-84-44, 35-85-85 (отдел рекламы).

Газета зарегистрирована в региональной
государственной инспекции по защите свободы печати и массовой
информации при Мининформпечати РФ г. Самара. Рег. № С-0206
Материалы, отмеченные , размещаются на правах рекламы

Отпечатано офсетным способом в типографии
«ВИРМА», г. Балаково, ул. Топоринская, 4
Подписной индекс 53783
Время подписания в печать: по графику - 8.00, фактич. - 8.00
Объем 1 п.л. Заказ № 40. Тираж 6000. Цена свободная

Домовой

СПЕЦВЫПУСК "БВ" ЯНВАРЬ №1

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Вот и вышел в свет первый номер спецвыпуска нашей газеты «Домовой».

Домовой - хранитель очага. Испокон веков жив совет: при переезде в новый дом, новую квартиру надо приглашать с собой на жительство домового. Тогда в семье будут царить лад, достаток, любовь и взаимопонимание. Всего этого мы искренне желаем вам, наши дорогие читатели.

Спецвыпуск посвящается жизни нашего города, района. В нем мы решили освещать злободневные проблемы тех, кто несет в дома свет, тепло, обеспечивает нас водой, газом, кто заботится о благоустройстве города, сельских населенных пунктов. Словом, о том, без чего цивилизованно жить невозможно. В спецвыпуске вы найдете справочную информацию о работе жилищного и коммунального хозяйств, о предоставлении услуг предприятиями, организациями, которые обслуживают жилой фонд. Ведь не секрет, что порой люди не знают, куда и к кому обратиться с той или иной проблемой.

Наши читатели смогут познакомиться с интересными разработками дизайнеров, советы которых позволят улучшить интерьер квартиры, обустроить приусадебный участок, дачу.

Любое дело спорится, когда сообща строится. Коллективу редакции не по силам будет без помощи вас, дорогие читатели, сделать «Домовой» интересным, по-настоящему полезным, познавательным. Надеемся на то, что вы подскажете нам новые темы, будете сообщать новости, рассказывать об интересных событиях. Звоните по телефону 44-20-27.

ЖИЛЬЕ МОЕ

КВАРТПЛАТА «ПЛЯШЕТ» ОТ СТАНДАРТА

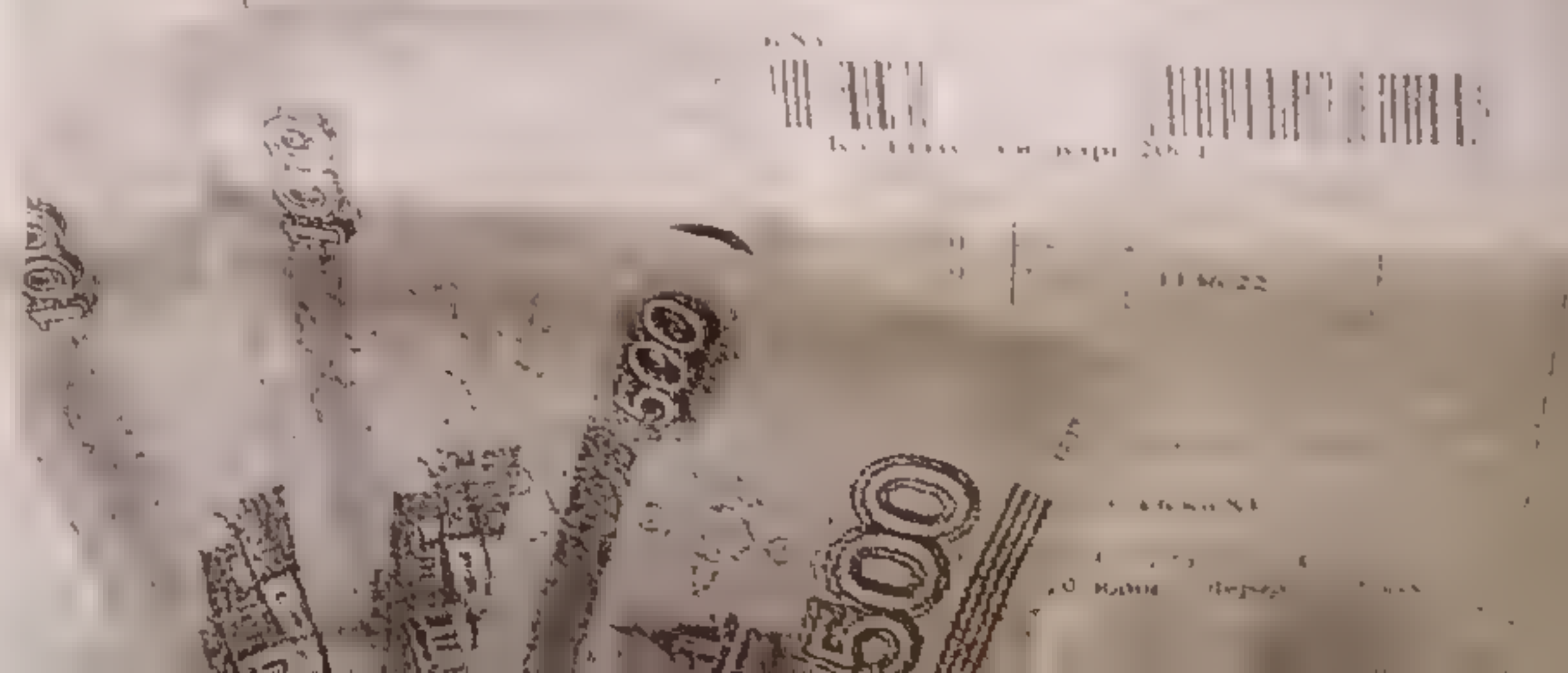
Тепло, свет, вода и прочие жилищные услуги являются неотъемлемой частью нашего существования. Их приходится не только потреблять, но и оплачивать. 25 августа 2003 года постановлением правительства Российской Федерации «О федеральных стандартах оплаты жилья и коммунальных услуг на 2004 год» для Саратовской области определен стандарт предельной стоимости предоставляемых жилищно-коммунальных услуг на один квадратный метр площади жилья в размере 22,9 рубля в месяц.

Для чего нужен стандарт и как он отразится на квартплате балаковцев? На эти и другие вопросы мы попросили ответить начальника планово-экономического отдела КЖХ Наталью Фельде.

— Стандарт предельной стоимости предоставляемых жилищно-коммунальных услуг необходим для совершенствования системы оплаты за жилье и коммунальные услуги, а также определения размера финансовой помощи, которую федеральный, областной, местный бюджеты оказывают КЖХ на содержание и ремонт жилья.

— Наталья Васильевна, что в себя включает установленный областной стандарт предельной

нальных услуг оплачивают ровно 90% их стоимости. Оставшиеся 10% датирует местный бюджет. Однако этих средств на содержание и ремонт жилья недостаточно. Исходя из стандарта, стоимость капитального ремонта одного квадратного метра общей площади жилья в месяц равна 2,6 рубля. Затраты на капремонт в 2004 году составят 112,6 миллиона рублей. Из местной же казны выделено лишь 29 миллионов. Учи-



рой люди не знают, куда и к кому обратиться с той или иной проблемой.

Наши читатели смогут познакомиться с интересными разработками дизайнеров, советы которых позволят улучшить интерьер квартиры, обустроить приусадебный участок, дачу.

Любое дело спорится, когда сообща строится. Коллективу редакции не по силам будет без помощи вас, дорогие читатели, сделать «Домового» интересным, по-настоящему полезным, познавательным. Надеемся на то, что вы подскажете нам новые темы, будете сообщать новости, рассказывать об интересных событиях. Звоните по телефону 44-20-27.

Приходите по адресу: г. Балаково, ул. Гагарина, 42а.

КОММУНАЛЬНЫЕ НОВОСТИ

В РОССИИ СКОРО ПОЯВИТСЯ ПЕРВАЯ ЧАСТНАЯ ЭЛЕКТРОСТАНЦИЯ

Владелец «Русала» Олег Дерипаска решил создать собственный энергоузел федерального значения. Контролируемая «Русалом» Красноярская ГЭС 20 февраля проведет внеочередное собрание акционеров, на котором будет принято решение о допэмиссии.

Вырученные средства будут направлены на завершение строительства Богучанской ГЭС. Сегодня почти 70% акций станции владеет РАО «ЕЭС», но средств на строительство этого объекта у энергохолдинга нет. В будущем Олег Дерипаска намерен объединить Богучанскую и Красноярскую ГЭС и создать крупнейшую генерирующую компанию на территории Красноярского края.

ЖИЗНЬ ПОДОРОЖАЛА ИЗ-ЗА ЖКХ

На заседании правительства области принято постановление о величине прожиточного минимума на душу населения за четвертый квартал 2003 года.

Итак, на душу населения прожиточный минимум составит 2021 рубль:

- на трудоспособного человека - 2205 рублей;
- на пенсионера - 1510 рублей;
- на ребенка - 2048 рублей.

По сравнению с предыдущим кварталом отмечен рост на 4,8 процента, или 92 рубля. Жизнь стала дороже из-за роста цен на услуги, в основном, тарифов ЖКХ.

ковцев? На эти и другие вопросы мы попросили ответить начальника планово-экономического отдела КЖХ Наталью Фельде.

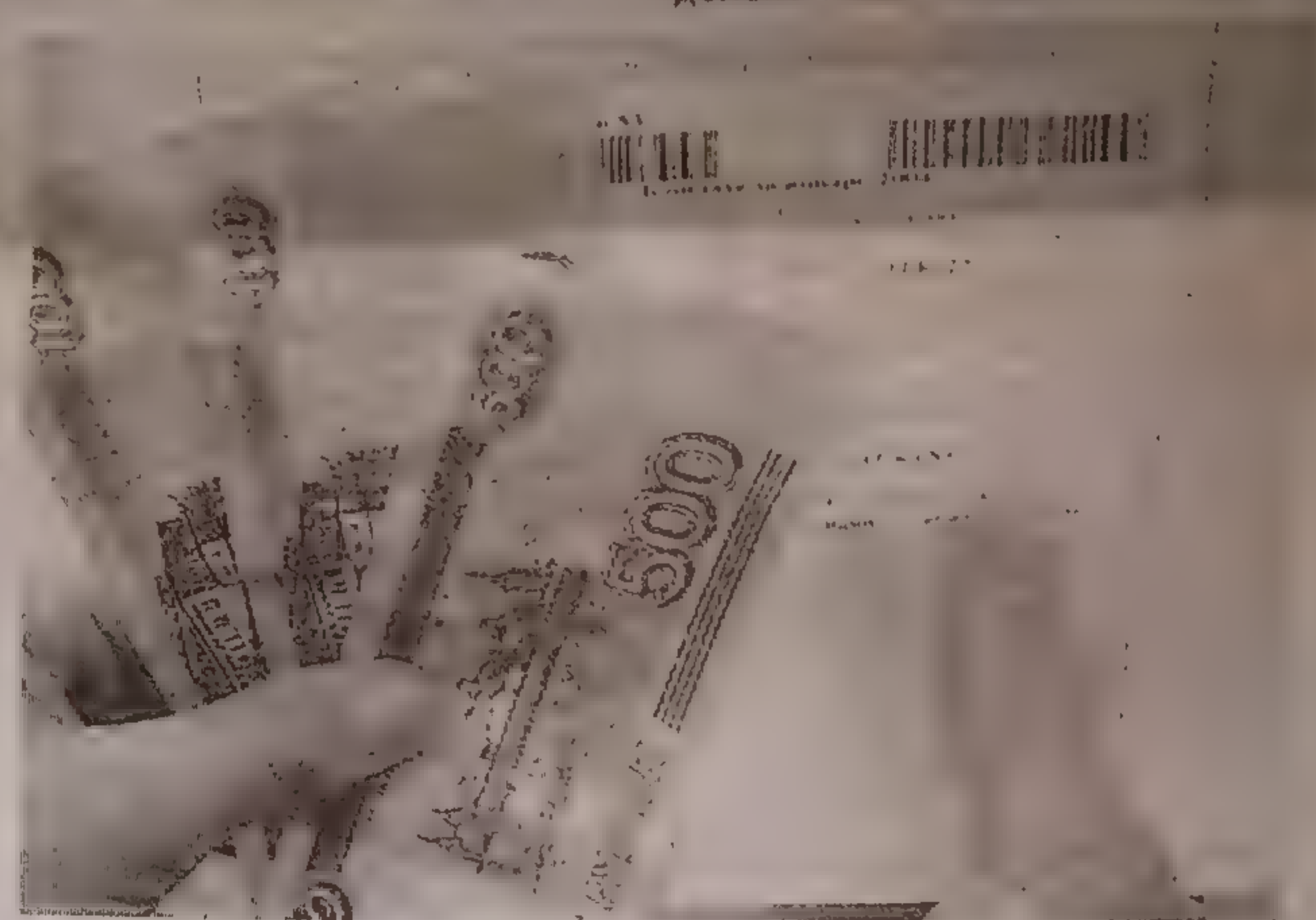
— Стандарт предельной стоимости предоставляемых жилищно-коммунальных услуг необходим для совершенствования системы оплаты за жилье и коммунальные услуги, а также определения размера финансовой помощи, которую федеральный, областной, местный бюджеты оказывают КЖХ на содержание и ремонт жилья.

— Наталья Васильевна, что в себя включает установленный областной стандарт предельной стоимости жилья и коммунальных услуг?

— В него входят: плата за содержание и ремонт жилья, отопление, горячую, холодную воду, электроэнергию, газ, пользование лифтом, сбор и вывоз мусора.

— При этом предусматриваются выплаты жилищных субсидий, скидки по льготам?

— Конечно. Если доля жилищно-коммунальных платежей превышает 16% совокупного семейного дохода, вы имеете полное право на получение жилищных субсидий. Действует и 50-процентная скидка по оплате жилья и коммунальных услуг для граждан, пользующихся льготами в соответствии с федеральными законами.



— На сегодня плата балаковцев соответствует данному стандарту?

— Стандарт предельной стоимости предоставляемых жилищно-коммунальных услуг в нашем городе на данный момент составляет 20,7 рубля, несколько ниже установленного размера. С 1 сентября 2003 года согласно решению Совета депутатов БМО балаковцы за весь набор жилищно-комму-

тывая, что с 1 января 2004 года население не принимает участие в оплате статьи «капитальный ремонт», невозможно будет выполнить запланированный объем ремонтных работ. Сами понимаете, чем это может обернуться для населения, которое вынуждено и дальше жить в домах, где текут крыши, выходят из строя водопроводные сети, не работают лифты.

А.ЗАБУГА.

СООБЩЕНИЕ ТЕРРИТОРИАЛЬНОЙ ИЗБИРАТЕЛЬНОЙ КОМИССИИ БАЛАКОВСКОГО РАЙОНА ДЛЯ МЕСТНЫХ СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ О СРОКАХ И ПОРЯДКЕ ВЫДАЧИ НА ТЕРРИТОРИИ БАЛАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ОТКРЕПИТЕЛЬНЫХ УДОСТОВЕРЕНИЙ ДЛЯ ГОЛОСОВАНИЯ НА ВЫБОРАХ ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Территориальная избирательная комиссия Балаковского района информирует избирателей г. Балаково и Балаковского района о том, что с 28 января по 17 февраля 2004 года в помещении территориальной избирательной комиссии будет проводиться выдача открепительных удостоверений для голосования на выбо-

рах Президента Российской Федерации.

Избиратели, которые в день выборов по тем или иным причинам будут отсутствовать по месту жительства (отпуск, командировка, режим трудовой и учебной деятельности, выполнение государственных и общественных обязанностей, состояние здоровья) могут получить от-

крепительные удостоверения.

Территориальная избирательная комиссия Балаковского района располагается по адресу: г. Балаково, ул. Трнавская, 12 (здание администрации), 2 этаж, комнаты №№ 217, 223.

Часы работы: с 9-00 до 19-00 часов, перерыв с 12 до 14 часов.

В субботу и воскресенье режим работы с 9.00 до 14.00, без перерыва.

С 18 февраля по 13 марта 2004 года выдача открепительных удостоверений будет проводиться в участковых избирательных комиссиях.

О.А. Карномазов, секретарь территориальной избирательной комиссии.

ГОРОДСКИЕ СЛУЖБЫ

СВЕТ В КОНЦЕ ТУННЕЛЯ. ЛИФТОВОГО.



«Лифтовая» проблема, похоже, начинает выходить из тупика. Во всяком случае, подвижки к этому наметились. Из местного бюджета на счет МУСП «Горлифт» перечислены первые 400 тысяч рублей из запланированных на 2004 год 1,08 миллиона. На эти деньги в Москве были приобретены запасные части к подъемным механизмам, которые отслужили четверть века. По данным диагностического исследования, «лифты-старички» требуют капитального ремонта, в противном случае - дальнейшей эксплуатации не подлежат. Именно такое предписание сделано на 112 лифтов инспекторами Саратовского независимого инженерного Центра.

Специалисты МУСП «Горлифт» в настоящее время заняты восстановлением 23 подъемных механизмов. В эти дни ремонтные бригады работают на жилых домах по проспекту Героев, 10, на Трнавской, 5, где ремонтируется сразу по 6 лифтов. Мастера лифтового хозяйства трудятся также на Ленина, 95, 107 и 20 лет ВЛКСМ, 55. На днях ремонтные работы на этих участках будут завершены. Однако эксплуатационный срок «подлеченных» лифтов невелик. Для того чтобы по-настоящему капитально «поправить их здоровье», на каждый из подъемников необходимо затратить, как минимум, по 240 тысяч рублей, выделяется же лишь по 10 тысяч. Поэтому ремонт их выполняется не в

полном объеме, а только тот, который влияет на безопасность эксплуатации. Через 2-3 года они подлежат повторной диагностике, которая на сегодняшний день обходится в 6 тысяч рублей. Год от года эта услуга независимых экспертов дорожает. Но «не до жиру», как говорится, приходится довольствоваться тем, что дают.

До 1 апреля запланированный объем работ по восстановлению устаревших лифтов согласно разработанному графику будет выполнен.

— Наконец-то на наше хозяйство обратили внимание, - говорит начальник участка МУСП «Горлифт» Виктор Долбиков. — Хоть какой-то, да просвет.

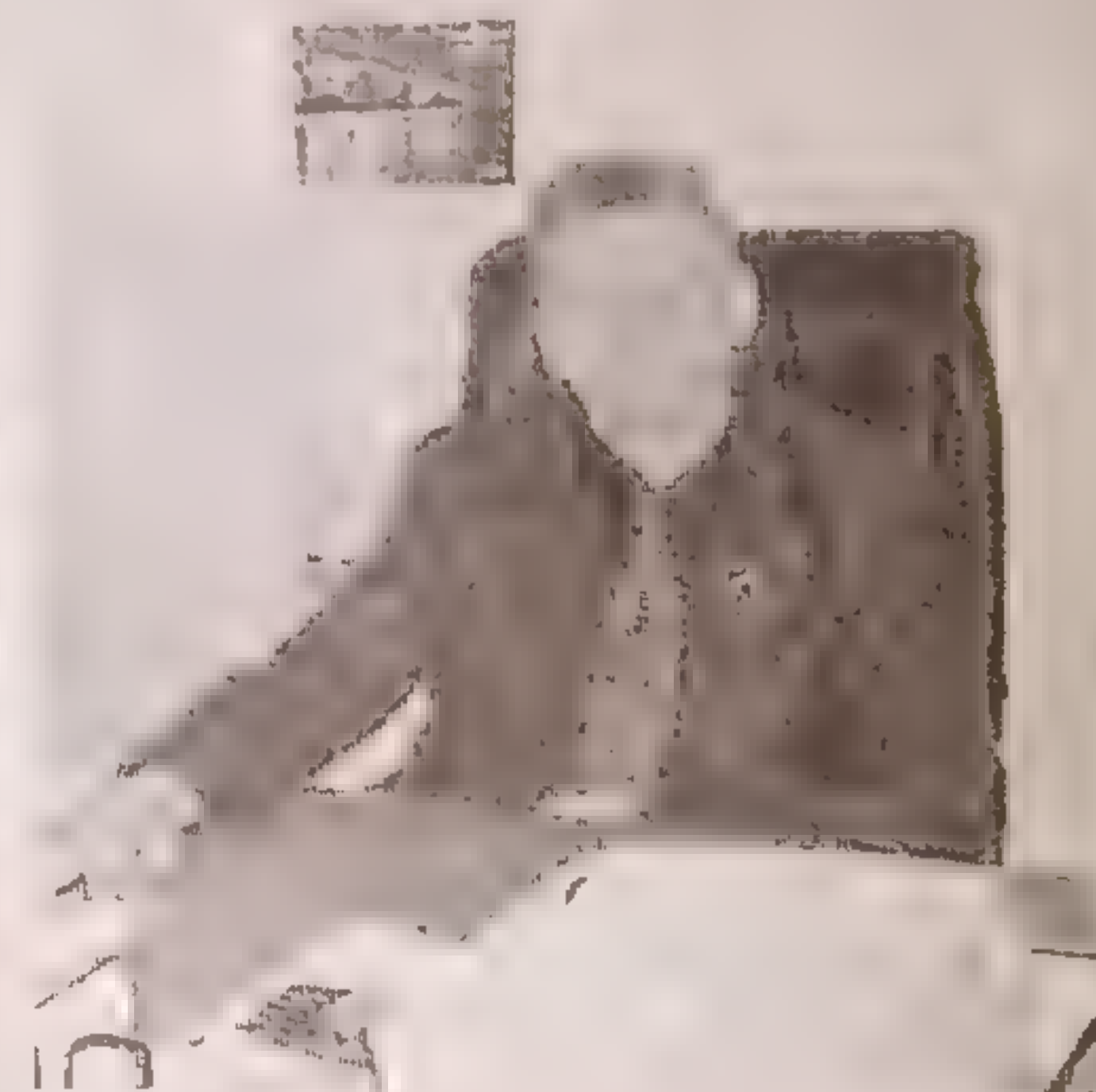
А.ЗАСОРИНА.

ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

В наступившем году наш город примет участие в конкурсе «Самый благоустроенный город России», и у него, несомненно, есть шанс на победу. Современный красивый и уютный Балаково нравится и самим жителям, и его гостям. В числе предприятий, непосредственно занимающихся наведением чистоты и порядка, — МУП «Спецавтохозяйство по санитарной очистке и уборке города». Совсем недавно его возглавил Е.Ф. Бахарев, прибывший к нам из Саратова.

Евгений Бахарев:

«НАЧАТЬ С НУЛЯ БЫЛО БЫ ЛЕГЧЕ»



— Евгений Федорович, можно ли уже говорить о каких-то результатах за 3 месяца Вашей работы на посту директора предприятия?

— Да, результаты есть. В первую очередь мы навели порядок на самой территории Спецавтохозяйства и произвели ремонт в офисных помещениях. В бухгалтерии полы провалились, ходить было нельзя и т.д. Ну, а если говорить о масштабных изменениях, то они тоже есть: в корне меняем структуру хозяйства, сам принцип работы. В середине января мы побывали в Саратове с тем, чтобы посмотреть, как работают там наши коллеги. Очень понравилось их «Положе-

— Идея тоже хорошая. Но, помимо организационного вопроса, нужны еще и деньги на дорогостоящую дробилку. Когда механизм работы будет четко отлажен, можно будет подумать и об этом.

— Что необходимо сейчас в первую очередь Вашему предприятию?

— Нужен добросовестный заказчик. Раньше Спецавтохозяйство было одним из подразделений КЖКХ, теперь это отдельное предприятие, являющееся его подрядчиком. Все заказы мы выполняем, нам подписывают акты выполненных работ, но работы не оплачиваются в полном объеме. А ведь, по сути, наше предприятие не

рючее поставляется постоянно в кредит. Кредитуют нас и колесами, и запчастями, не кредитуют только зарплатой.

— А как, кстати, у вас обстоят дела с выплатой заработной платы?

— Начата выплата за декабрь.

— Евгений Федорович, кроме того, что вы вывозите весь мусор из города, в вашу обязанность ведь входит еще и содержание в чистоте улиц Ленина и Факел социализма?

— Если точнее, мы отвечаем за текущее содержание дорог на этих улицах (тротуары не в нашем ведении). Подметаем, очищаем от снега. Техника (снегоочистители, пескo-разбрасыватели и т.д.) на

МИР РАСТЕНИЙ

НА ДВОРЕ — ЗИМА, ПОД СТЕКЛОМ — ЛЕТО

На дворе вовсю хозяйничает зима, но не успеем мы как наступит время посева семян на рас-

Л.Н.Кубанова, в скором времени продажа дорогостоящей (создающей куль-

НА ДВОРЕ - ЗИМА, ПОД СТЕКЛОМ - ЛЕТО

На дворе вовсю хозяйничает зима, но не успеем мы оглянуться, как наступит время посева семян на рассаду, и тогда самое главное - не ошибиться с выбором.



Многие занимаются само-заготовкой семян, отбирая для этого на дачных участках лучшие плоды своих овощных культур, но бывает так, что такие семена окажутся невсхожими или, как говорят, сорт выродился и не дает уже большого урожая.

«Не пора ли сменить сорт и что из всего этого выбрать?» - размышляете вы, уныло поглядывая на многочисленные пакетики с семенами с яркими впечатляющими рисунками овощей у торговцев на рынках и в специальных павильонах.

Не ломайте себе голову, за вас могут подумать опытные специалисты. Оранжерея в жилгородке, некогда принадлежавшая ОАО «Саратовгэсстрой» (ныне владение частного предпринимателя Л.Н.Кубановой), известна многим садоводам и огородникам. Они знают, что можно прямо там получить нужную рассаду, а

работники оранжереи дадут исчерпывающую информацию о каждом сорте и разъяснят, как высадить рассаду. Кроме того, цены здесь ниже рыночных. Большим спросом у населения пользуется рассада капусты, перца (сортов «Богатырь», «Калифорнийское чудо», «Волжанин», «Подарок Молдовы»), томатов (особенно сорта «Новичок») и баклажанов. Семена культур закупаются в Москве, и все они отличного качества. Кроме того, здесь выращивают лилии, розы и калы на срезку. Их можно приобрести и в оранжерее, и в магазине «Букет» (ЧП Кубанова).

Предприятия и частные лица могут закупить в оранжерее цветочную рассаду для клумб и горшечные растения (цикломена, папоротник, сансивьера, алоэ, монстера).

Прямо у оранжереи открылся магазин «Садовод». Здесь есть все, что необходимо дачнику. Как сказала

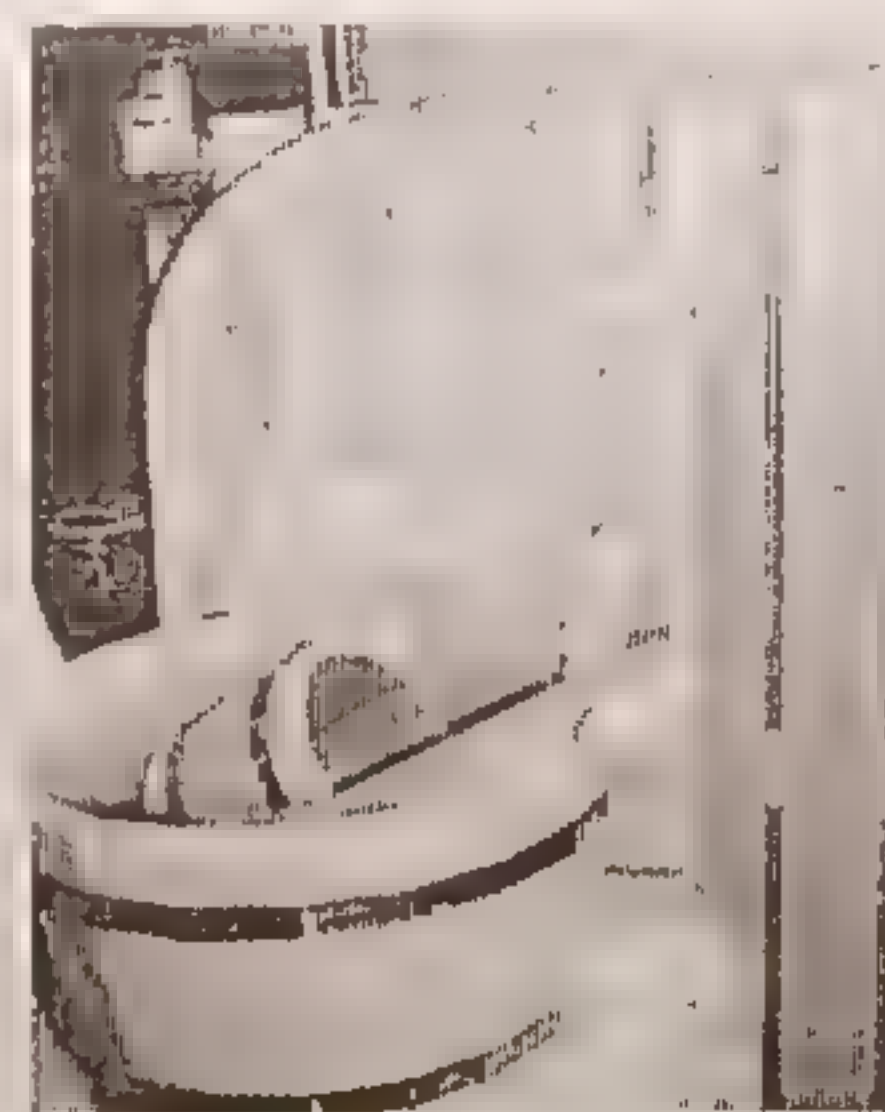
Л.Н.Кубанова, в скором времени продажа дорогостоящей техники (газонокосилок, культиваторов) будет осуществляться в кредит.

Если Вы хотите декорировать ваш дом, сауну, баню, сделать их стильными, в этом магазине есть большие плетеные сундуки, декоративные напольные светильники, красивые шайки, черпаки из дуба и липы, красивые деревянные панно для бани.

Тех, кто хочет у себя в саду или на дачном участке устроить миниатюрный пруд или фонтанчик, заинтересуют рельефные пластмассовые емкости различного объема и оригинальные фигурки птиц и зверей - модных аксессуаров фонтана.

Ну, а если Вы - любитель комнатных растений и не можете сами пересадить большое растение, боясь повредить его, или, хуже того, растение погибает, обратитесь к консультантам магазинов «Букет» и «Садовод». Они (за определенную плату) приедут прямо к Вам домой и помогут Вашему любимцу.*

А.СЕМЕНОВА.



было нельзя и т.д. Ну, а если говорить о масштабных изменениях, то они тоже есть: в корне меняем структуру хозяйства, сам принцип работы. В середине января мы побывали в Саратове с тем, чтобы посмотреть, как работают там наши коллеги. Очень понравилось их «Положение об оплате и премировании», мы даже сняли копии, обязательно введем его у себя. И очень хороша идея с диспетчерами на свалке (в Саратове это полигон), которые ведут учет выполненных мусоровозами рейсов. Что греха таить: зарплата водителя зависела здесь от количества отработанного времени, и некоторые недобросовестные водители отстаивали где-то эти 8 - 12 часов, а в путевом листе им отмечали отработанный день. Объем вывезенного мусора естественно не менялся. В ближайшее время мы тоже посадим диспетчеров на свалку и оплату будем вести по выполненным рейсам.

— Слышала по Саратовскому радио, что Спецавтохозяйство занимается у них и сбором сосен, выброшенных населением после новогодних праздников на улицы, для их переработки (дробления) на удобрение. Как Вам эта идея?

Спецавтохозяйство было одним из подразделений КЖКХ, теперь это отдельное предприятие, являющееся его подрядчиком. Все заказы мы выполняем, нам подписывают акты выполненных работ, но работы не оплачиваются в полном объеме. А ведь, по сути, наше предприятие не убыточное, мы способны зарабатывать прибыль. Но, увы, не все имеют возможность оплачивать наш труд. Дебиторская задолженность КЖКХ - 13 млн. рублей, КДХБ - 1,7 млн. рублей, комитета здравоохранения -

ведь входит еще и содержание в чистоте улиц Ленина и Факел социализма?

— Если точнее, мы отвечаем за текущее содержание дорог на этих улицах (тротуары не в нашем ведении). Подметаем, очищаем от снега. Техника (снегоочистители, пескоразбрасыватели и т.д.) на ходу. Запаса песчано-солевой смеси достаточно. Сейчас смесь находится в старом городе, но с будущего года планируем хранить ее на своей территории, так будет надежнее, не надо будет завозить смесь с большим запасом.



370 тыс. рублей, управления образования - 167 тыс. рублей. На этот год нашему предприятию на текущее содержание дорог требуется около 3 млн. рублей, а бюджетом предусмотрена сумма в 1,1 млн. рублей. Сейчас мы работаем исключительно благодаря нарабатанным связям, нам, слава Богу, доверяют, го-

— А как сейчас обстоят дела с отстрелом бродячих кошек и собак?

— 28 января мы составили договор по отлову бродячих животных на территории БМО и отправили его председателю КДХБ Ю.Н.Симу. В ближайшее время будет готова специальная бригада для этой работы.

В. ГОЛОВА.

«Трудовой Балаково» приглашает жителей города и района принять участие в митинге протеста по поводу введения «автогражданки». Митинг состоится 1 февраля в 11.00 на старой площади.

«Трудовой Балаково»

В связи с проведением митинга с 10.30 до 13.00 изменены маршруты городского транспорта: №5 ул. 20 лет ВЛКСМ - ул. Советская - ул. Ленина; №10 и №21 ул. Ленина - ул. Советская - ул. Вольская.

ЭНЕРГЕТИКА ДЛЯ ВСЕХ

ЕЩЕ РАЗ ОБ РКЦ

В нашем городе появились расчетно-кассовые центры. Их появление обусловлено жизненной потребностью жителей положить конец неудобствам, возникавшим ранее при проведении коммунальных платежей. На сегодняшний день открытые в Балакове РКЦ принадлежат Балаковскому филиалу "Облкоммунэнерго" и ЮЖКХ. И те и другие призваны решать задачи по сбору всех платежей за коммунальные услуги в одном месте.

Казалось бы, проблема решена. В то же время в некоторых СМИ города прошла информация, в которой ставилось под сомнение желание руководства Балаковского филиала "Облкоммунэнерго" работать совместно с РКЦ ЮЖКХ.

Позиция руководителя «Горэлектросети» Олега Макарова по деятельности городских РКЦ следующая: Олег Владиславович считает, что балаковцы должны иметь возможность оплачивать коммунальные услуги в любом удобном для них месте. Причем у граждан для опла-



ты всех коммунальных услуг не обязательно должен быть один листок с общим счетом, как это планируют делать в РКЦ ЮЖКХ. Вполне нормально и удобно приносить в "одно окошко" все счета, которые нужно оплатить. Именно так делается во всем мире.

Олег Владиславович подчеркнул, что именно последнее обстоятельство, когда условием приема платежей за потребленную электроэнергию в РКЦ ЮЖКХ ставится составление общего счета на все коммунальные услуги, и делает труднореализуемым сотрудничество с ними.

У этой проблемы есть вполне объяснимые причины:

1. Сумма, оплаченная абонентом (в счете-квитанции ЮЖКХ) в строке «электроэнергия» не будет переводиться в кВт/ч, и, следовательно, по-прежнему будут производить перерасчет, обрабатывать поступившие платежи и готовить выходные формы отчетности контролеры-расчетчики и операторы «Горэлектросети», которые в штатном расписании БФ "ГЭС" на 2004 год не предусмотрены в связи с введением новой компьютерной программы "1С", что приведет к высоким трудозатратам и несвоевременному предоставлению данных.

2. Вполне вероятен случай, когда гражданин окажется не в состоянии оплатить

весь счет и внесет лишь часть платежей. Как поделить в таком случае деньги между поставщиками коммунальных услуг? Кому он не заплатил? Предлагается «деlež» денег пропорционально по всем статьям услуг. Это повлечет за собой существенный недобор денежных средств тем поставщикам услуг, которые имеют наименьшую сумму платежа в счете-квитанции ЮЖКХ.

3. В программе ЮЖКХ засчитывается оплата только до десятого числа текущего месяца, а все платежи, произведенные после десятого числа, переходят в оплату следующего месяца, что повлечет за собой задержку денежных средств.

4. Если абоненту сделан перерасчет, то в базе данных ЮЖКХ это никак отражаться не будет до момента обновления программы.

Существуют и другие причины, по которым внедрение единой счет-квитанции пока невозможно.

Если внимательно проанализировать информацию, предоставленную руководством БФ "ГЭС", то не признать их правоту нельзя. В то же время непонятно стремление руководства ЮЖКХ внедрить именно единую счет-квитанцию, от которой больше вреда, чем реальной пользы.

А.СИНОВОВ.

Продолжается работа руководства Балаковского филиала "Облкоммунэнерго" по приему на обслуживание внутридомовых электрических сетей.

КОГДА ПРИДЕТ ПОРЯДОК ВО ВНУТРИДОМОВЫЕ ЭЛЕКТРОСЕТИ

Основная проблема в реализации этого проекта лежит в финансировании, которое будет возможно лишь после заключения договора с КДХБ. Его пока нет. По составленной смете БФ "ГЭС" восстановление электрооборудования внутридомовых сетей Балакова стоит 48 млн. 184 тыс. 507 рублей. Пока этих денег нет.

А восстанавливать нужно многое. Так, по смете проходят такие строки: установка и ревизия светильников - 58692 шт., ревизия этажных электрощитов - 22260 шт., установка трансформаторов тока 6648 шт. и т. д. и т. п..

Если учесть, что на сегодняшний день коллектив БФ "ГЭС", насчитывающий всего около 300 человек, обслуживает 411 км кабельных сетей, около 239 подстанций, 5400 городских светильников, 83057 абонентов (из них 1300 больших и малых предприятий, все школы города), то взятие электрооборудования внутридомовых сетей под свою ответственность станет серьезным испытанием для коллектива. Однако директор Балаковского филиала "Облкоммунэнерго" Олег Владиславович Макаров уверен, что такая задача будет выполнена.

ГИРЛЯНДЫ СНЯЛИ И ПОДСЧИТАЛИ

На период новогодних праздников Балаковским филиалом "Облкоммунэнерго" для украшения города было вывешено 1285 метров гирлянд из 1431 лампы. После праздников, проведя ревизию, сотрудники «Горэлектросети» выяснили, что 350 ламп пришли в негодность по различным причинам.

ТЕЛЕКОММУНИКАЦИИ

Достижения научно-технического прогресса постепенно внедряются во все сферы человеческой жизнедеятельности. Вот и услуги связи с каждым годом становятся все совершеннее. О новых технологиях в этой сфере рассказывает главный инженер районного узла связи Н.О.Гайдамака.

СЕЛЬСКАЯ ЖИЗНЬ

ПРОСТО ДОБАВЬ ВОДЫ.

ШАНСА ЕЕ НАЙДИ

НОВАЦИИ

ПРОСТО ДОБАВЬ ВОДЫ. НО... СНАЧАЛА ЕЕ НАЙДИ

В последнее время у сельчан возникают немалые проблемы с обеспечением водой даже зимой, когда не надо поливать овощные грядки, плодовые насаждения. Жителям «сухих» улиц, проулков приходится носиться с ведрами, бидонами в поисках питья-мытья и для других не менее важных целей. «Моторизованные» мужья, загрузив в багажники емкости, находят воду быстрее пешеходов, тем самым на какое-то время «нейтрализуя» негодование жен по поводу молчащих водопроводных кранов.

Такую картину нарисовала мне при встрече одна из жительниц Еланки. Впрочем, в подобном положении зачастую находятся и другие жители балаковских сел. Основная часть водопроводных сетей здесь проложена в 50-60 годах. Они давно отслужили свой амортизационный срок. Изношенность водопроводных труб, водозаборов, колонок давно зашкаливает за 80%.

Так, если ежегодно вести прокладку 17,7 километра водопроводных сетей, положение с водоснабжением на селе останется на нынешнем уровне. В прошлом году новые трубы были проложены лишь на расстоянии в 9,2 км. Положение усугубляется. В минувшем году в целом по району было устранено 1012 порывов и аварий. Рвались не только водопроводные сети, выходили из строя насосы, электроприборы.

Все «рекорды» побиты в Малом Кушуме. В этом населенном пункте водопровод находится в особо аварийном состоянии. В прошлом году здесь было ликвидировано 63 порыва. Трубы, про-

В настоящее время в сельских округах района проходят сходки граждан, и не случайно самым злободневным вопросом повестки дня для крестьян является обеспеченность водой. Село Хлебновка не исключение. В минувшем году здесь было зафиксировано и устранено 45 порывов и аварий на системе водоснабжения. Эти работы «влетели в копеечку». В целом по Хлебновскому административному округу на обеспечение жителей водой ушло более 580 тысяч рублей.

Они израсходованы на приобретение 4 насосов на водозаборы, ГСМ, стройматериалы, покупку электрооборудования, зарплату работников.

При этом с населения собрано всего 45,6 тысяч рублей. Причем многие жители округа пользуются водичей в долг, и не один год. В целом же по сельским округам БМО на эти цели было потрачено 16 млн рублей, население возместило всего 1,8 млн из этих

затрат. Конечно, проложи везде новые водопроводные сети, не пришлось бы огромные деньги вкладывать впустую. Дело за малым - найти средства.

А.ЗАБУГА.

пускающие воду, здесь проложены чугунные, соединены же резиновыми стыками, срок службы которых невелик. Словом, где ненадежно, там и рвется.



ТЕЛЕКОММУНИКАЦИИ

Достижения научно-технического прогресса постепенно внедряются во все сферы человеческой жизнедеятельности. Вот и услуги связи с каждым годом становятся все совершеннее. О новых технологиях в этой сфере рассказывает главный инженер районного узла связи Н.О.Гайдамака.

НОВАЦИИ СВЯЗИ ОТ РУСА

- Николай Онуфриевич, что нового РУС может предложить своим клиентам сегодня?

- Возможно, многие балаковцы уже слышали, что у нас появилась новая услуга - видеосвязь. Теперь все желающие, позвонив своим родственникам в другой город, где тоже есть видеосвязь, во время разговора могут видеть друг друга. Пока новая услуга не пользуется большим спросом, но мы уверены, что в недалеком будущем она станет не менее популярна, чем простой телефон. Кстати сказать, мы можем предложить своим состоятельным клиентам установить в их квартире или офисе видеотелефоны. Все необходимое оборудование у нас имеется. Самый дешевый аппарат стоит 600 долларов, а переговоры по нему стоят в 3 раза дороже междугороднего звонка.

- Есть информация, что на улицах Балакова скоро появятся карточные таксофоны. Это правда?

- Да, мы уже начали их установку. Они удобны тем, что для них подходит два вида карт - региональная и единая российская карта. Первая действительна для звонков внутри города и, если такие таксофоны появятся в других городах Саратовской области, по области. Единой российской картой можно пользоваться, находясь в любом городе России. Стоимость карты зависит от заложенных в ней единиц времени. О жетонах мы скоро забудем. В этом году планируем установить 200 таксофонов.

- Большой популярностью среди молодежи, и не только, пользуется Интернет, а ведь выход в него невозможен без телефона. РУС каким-то образом поощряет абонентов-пользователей этим видом связи?

- Безусловно. Своеобразным доказатель-



ством тому может служить то, что мы предлагаем своим клиентам новую льготу - пользование Интернетом в кредит. Пока он составляет 50 рублей, но не исключено увеличение этой суммы, если пользователи будут вовремя с нами расплачиваться. Также у нас можно приобрести Интернет-карты, они продаются во всех переговорных пунктах. Купив карточку, можно открыть и кредит - запас времени для работы в Интернете никому не помешает.

- Сегодня трудно представить нашу жизнь без телефона. Он не просто необходим каждой семье, а супернеобходим. Между тем не все могут его установить. Где-то нет технической возможности, а порой просто люди не располагают деньгами, чтобы разом оплатить установку...

- Балаковский РУС помогает жителям города и района решать эти проблемы. Во-первых, телефон можно установить в рассрочку. Первоначальный взнос составляет всего 20% (установка стоит 5500 рублей), а затем в течение 6 месяцев выплачивают частями оставшуюся сумму. Спаренный телефон обойдется дешевле - 4400 рублей. Причем хочу заметить, здесь совершенно не имеет значения факт, стоял человек в очереди на телефон или нет.

Что касается технической возможности, то решение этой проблемы таково. За отдельную плату мы специально покупаем телефонный кабель и протягиваем линию к нужному дому. Многих клиентов это устраивает.

Т.МОЧИНСКАЯ.

ЕСТЬ ПРОБЛЕМА

ОАО "ГАЗПРОМ" СОВМЕСТНО С ПРАВИТЕЛЬСТВОМ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ СОЗДАНА "САРАТОВСКАЯ ГАЗОВАЯ КОМПАНИЯ", КОТОРОЙ ПЕРЕДАНЫ ВСЕ ПОЛНОМОЧИЯ ПО СНАБЖЕНИЮ ОБЛАСТИ ПРИРОДНЫМ ГАЗОМ. ТАКИМ ОБРАЗОМ, КОНТРОЛЬ ГОСУДАРСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОГО ГАЗОВОГО КОНЦЕРНА "ГАЗПРОМ" НАД СИТУАЦИЕЙ В САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ПОЛНОСТЬЮ ВОССТАНОВЛЕН. ДАННОЕ РЕШЕНИЕ ПРИНЯТО В ИНТЕРЕСАХ НАСЕЛЕНИЯ, ПОТРЕБИТЕЛЕЙ, ОРГАНОВ ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ ВЛАСТИ ОБЛАСТИ И "ГАЗПРОМА".

Где можно заплатить за потребленный газ

В настоящее время руководством "Саратовской газовой компании" принят ряд существенных мер для выправления ситуации, созданной трестом "Балаково-межрайгаз". Заплатить за потребленный газ можно во всех сберкассах и почтовых отделениях Балакова, в РКЦ Балаковского филиала "Облкоммунэнерго". Во всех пунктах приема платежей находятся отпечатанные квитанции по оплате за газ.

Гражданам, у которых установлен счетчик потребленного газа, необходимо помнить, что вносить плату и показания счетчика необходимо ежемесячно. Даже при отсутствии нужной суммы денег нужно заполнить квитанцию и оплатить имеющуюся в наличии сумму. Это необходимо сделать по причине того, что компьютерная программа при отсутствии информации о потребленном газе по счетчику автоматически переводит абонента на оплату газа по нормам и нормативам, действующим для абонентов, у которых отсутствуют приборы учета. Необходимо помнить, что счетчики газа имеют период поверки. В случае просрочки этого периода контролеры могут не засчитать показания счетчика.

Сколько платить за газ

Согласно законодательству РФ, нормы потребления природного газа утверждаются органами исполнительной власти субъектов РФ.

Постановлением РЭК Саратовской области от 24 января 2003 года введены в действие розничные цены на природный газ, дифференцированные по видам коммунальных услуг (с учетом НДС), в следующих размерах:

- на пище-приготовление - при наличии счетчика - 90 коп. за 1 м³, по нормам без счетчика - 1 руб 38 коп. за 1 м³, на отопление - при наличии счетчика - 52 коп. за 1 м³, по нормам без счетчика - 71 коп. за 1 м³, на пище-приготовление и отопление - при наличии счетчика - 63 коп. за 1 м³.

КТО ХОЗЯИН ГОЛУБОГО ТОПЛИВА?



отсутствии централизованного горячего водоснабжения 20 м³ в месяц на одного человека

3. Приготовление пищи на газовой плите и горячей воды от проточного водонагревателя 30 м³ в месяц на одного человека

4. Отопление жилых помещений местными отопительными газовыми приборами (равномерно в течение календарного года) 7 м³ в месяц на 1 м² отапливаемой площади

В соответствии с постановлением Правительства РФ от 2 августа 1999 года №887 "О совершенствовании системы оплаты жилья и коммунальных услуг и мерах по социальной защите населения" органами местного самоуправления утверждаются нормативы потребления жилищно-коммунальных услуг, которые предназначены для определения суб-

1. Приготовление пищи на газовой плите при наличии централизованного горячего водоснабжения 10 м³ в месяц на одного человека (было 15)

2. Приготовление пищи на газовой плите при отсутствии централизованного горячего водоснабжения 13.6 м³ в месяц на одного человека (было 20)

3. Приготовление пищи на газовой плите и горячей воды от проточного водонагревателя 33.6 м³ в месяц на одного человека (было 30)

4. Отопление жилых помещений местными отопительными газовыми приборами (равномерно в течение календарного года) 7 м³ в месяц на 1 м² отапливаемой площади (было 7).

Эти изменения в ближайшее время ударят по карману потребителей газа, имеющих льготы и подпадающих под нормы.

платит гражданам и только 6.9 руб. бюджет

Следовательно, плата за газ для льготника по 1 пункту условий подорожала на 3 руб. 45 коп.

Для 2-го пункта подорожание составит 4 руб. 42 коп.

Для 3-его пункта произошло снижение платы на 2 руб. 48 коп.

Для 4-го пункта все без изменений.

Примеры расчетов за потребленный газ

Объемы газа учителям, медработникам и социальным работникам, проживающим в сельской местности, с разбивкой по месяцам по фактическим нормам потребления коммунальных услуг (по постановлению губернатора).

С 1.11.2000 г. годовые объемы газа составляют в зависимости от площади:

до 33 м² - 1155 м³ газа

от 33 до 42 м² - 1617 м³ газа

42 м² - 2079 м³ газа

свыше 42 м² - 69.3 м³ газа на каждый последующий м².

На отопление 1 м² дается следующий объем газа (фактически): январь, февраль, декабрь - по 14 м³ газа, март - по 12 м³ газа, апрель, ноябрь - по 10 м³ газа, май - по 2 м³ газа, сентябрь - по 3 м³ газа, октябрь - по 5 м³ газа. Итого на год - по 84 м³ газа по средним нормам - 7 м³ газа в месяц.

Льготная площадь с 1.11.2000 г. составляет до 33 м²: $1155 : 84 = 13.75$

от 33 до 42 м²: $1617 : 84 = 19.25$

42 м²: $2079 : 84 = 24.75$

50 м²: $[2079 + (50 - 42) \times 69.3] : 84 = 31.35$

По счетчикам

Льготный объем газа = Льготная площадь × Факт. норма потребления газа на 1 м²

По нормам

Льготный объем газа = Льготная площадь × Сред. норма потребления газа на 1 м²

Расчет оплаты за пользование природным газом по льготе при наличии газового счетчика (в частном доме)

Пример: Состав семьи - 3 человека, отапливаемая площадь - 50 м²

Приготовление пищи и горячей воды на плите при отсутствии горячего водоснабжения. Льгота: 1 человек "Ветеран труда"

Январь - расход газа - 600 м³

$18 \text{ м}^2 \times 14 \text{ м}^3 = 252 \text{ м}^3$

$1 \text{ чел} \times 36 \text{ м}^3 = 36 \text{ м}^3$

Итого 288 м³ оплачивается по льготе $288 \times 0.63 = 181.44$ к оплате 50 % - 90.72 руб.

$600 \text{ м}^3 - 288 \text{ м}^3 = 312 \text{ м}^3 \times 0.63 = 196.56$ К оплате 100 % - 196.56 руб.

Всего к оплате за январь $90.72 + 196.56 = 287.28$ руб.

Расчет оплаты за пользование природным газом без газового счетчика в квартире по количеству проживающих (2 человека), с центральным горячим водоснабжением, без льгот

$(15 \times 1.38) \times 2 = 41$ руб. 40 коп. в месяц

При расчетах за газ норма 15 м³ в месяц на одного человека берется как среднегодовое потребление.

Реально нормы различны для каждого месяца года. Годовая норма составляет 180 м³ ($180 : 12 = 15$).

В настоящее время контроль за состоянием газового оборудования будут проводить представители СГК по удостоверениям соответствующего образца за подписью П. Большакова. Все контролеры - женщины.

с 1 января 2003 года введены в действие розничные цены на природный газ, дифференцированные по видам коммунальных услуг (с учетом НДС) в следующих размерах:
 На приготовление пищи - при наличии счетчика - 90 коп за 1 м³, по нормам без счетчика - 1 руб 38 коп за 1 м³, на отопление - при наличии счетчика - 52 коп за 1 м³, по нормам без счетчика - 71 коп за 1 м³, на приготовление и отопление - при наличии счетчика - 63 коп за 1 м³

Согласно постановлению Правительства Саратовской области от 27.03.1996 года №170-р утверждены нормы расхода газа (среднемесячные) на единицу измерения (утверждено Губернатором области)

1 Приготовление пищи на газовой плите при наличии централизованного горячего водоснабжения 15 м³ в месяц на одного человека

2 Приготовление пищи на газовой плите при

на одного человека
 4 Отопление жилых помещений местными отопительными газовыми приборами (равномерно в течение календарного года) 7 м³ в месяц на 1 м² отапливаемой площади

В соответствии с постановлением Правительства РФ от 2 августа 1999 года №887 "О совершенствовании системы оплаты жилья и коммунальных услуг и мерах по социальной защите населения" органами местного самоуправления утверждаются нормативы потребления жилищно-коммунальных услуг, которые предназначены для определения субсидии на оплату жилья и коммунальных услуг в рамках принятия мер по социальной защите малоимущих граждан и объема предоставления льгот гражданам, имеющим на это право по законодательству РФ

Согласно решению Совета Депутатов БМО от 26 мая 2003 года, изменены нормативы потребления газа для населения БМО, не имеющего газовых счетчиков:

2. Приготовление пищи на газовой плите при отсутствии централизованного горячего водоснабжения 13,6 м³ в месяц на одного человека (было 20)

3 Приготовление пищи на газовой плите и горячей воды от проточного водонагревателя 33,6 м³ в месяц на одного человека (было 30)

4 Отопление жилых помещений местными отопительными газовыми приборами (равномерно в течение календарного года) 7 м³ в месяц на 1 м² отапливаемой площади (было 7)

Эти изменения в ближайшее время ударят по карману потребителей газа, имеющих льготы и получающих субсидии, поскольку возмещение расходов на газ льготникам из бюджета предусмотрено в размере 50% от нормативов

Можно посчитать, насколько больше будет платить человек, имеющий льготы по 1 пункту условий

Раньше он платил так: $(15 \times 1,38) \times 2 = 10,35$ руб и 10,35 руб. оплачивал бюджет

Теперь расчет такой: $10 \times 1,38 + 5 \times 1,38 = 13,8$ руб.

Всего к оплате за январь $90,72 + 196,56 = 287,28$ руб
 Расчет оплаты за пользование природным газом без газового счетчика в квартире по количеству проживающих (2 человека), с центральным горячим водоснабжением, без льгот

$(15 \times 1,38) \times 2 = 41$ руб. 40 коп. в месяц
 При расчетах за газ норма 15 м³ в месяц на одного человека берется как среднегодовое потребление. Реально нормы разные для каждого месяца года. Годовая норма составляет 180 м³ (180:12=15)

В настоящее время контроль за состоянием газового оборудования будут проводить представители СГК по удостоверениям соответствующего образца за подписью П. Большакова. Все контролеры - женщины

Телефоны для справок:
 66-95-45 (для физических лиц)
 66-95-44 (для юридических лиц)

Вся информация предоставлена руководством отделения Саратовской региональной компании по реализации газа по Балаковскому, Духовницкому и Хвалынскому району, лично начальником отделения Лопуховым Евгением Анатольевичем. **А.ЛЕОНИДОВ.**

НАША СПРАВКА

КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

Наименование предприятия	Руководитель	Адрес телефон
МУП «Балаково-Водоканал»	Игумнов Юрий Михайлович	Радищева, 55 44-45-62
МУП «Спецавтохозяйство»	Бахарев Евгений Федорович	Промзона, 2, а/я 40 22-46-64; 22-35-53
МУСП «Горлифт»	Никишанов Вячеслав Иванович	Коммунистическая, 19 44-64-32
МУП «Жилищник»	Гамазинов Сергей Вениаминович	Красноармейская, 32 44-36-71
МУП «ЖилРЭУ»	Крюков Сергей Владимирович	Волжская, 53 22-24-00
МУП «РЕМЭК»	Данилов Андрей Юрьевич	Трнавская, 34 33-16-87
МУП «БПМК»	Турукин Геннадий Викторович	Промзона, 1 22-48-28; дис. 66-09-70
МУП «Водоканал»	Мурыгин Иван Петрович	Радищева, 55 44-45-82

МУП «ГТЭС»

Директор Каменчук Сергей Витальевич
 22-36-27

Гл. инженер Корнилов Денис Геннадьевич
 22-34-10

Участок №1 - островная часть города

Диспетчерская служба 44-45-76

Адреса эксплуатационных участков:

Чапаева 116г, 60 лет СССР, 32 Факел Социализма, 6а, 20 лет ВЛКСМ, 55, Гагарина 40а, Факел Социализма, 23, Ленина, 129, Ленина, 98

Участок №2 - заканальная часть города

Диспетчерская служба 22-37-02

Адреса эксплуатационных участков:

Волжская, 53, Комарова, 105, 50 лет ВЛКСМ, 17, Минская, 8, Вокзальная, 7, Наб. Леонова, 42, Шевченко, 79, Шевченко, 102, Шевченко, 19, Сар. шоссе, 35

Участок №3 - центральная часть города

Диспетчерская служба 29-17-11

Адреса эксплуатационных участков:

30 лет Победы, 10, ЦТП - 72 (29-13-70), ЦТП - 53 (33-36-28), ЦТП - 69 (29-18-13), ЦТП - 68, 69 (33-97-85),

Пр. Героев, 1

ЦТП - 42 (33-17-93), ЦТП - 64 (29-17-99), ЦТП - 56, 59 (33-75-02, 33-31-84)

УСЛАВЫ АБОНЕНТЫ БАЛАКОВСКОГО РАЙОННОГО УЗЛА СВЯЗИ

На основании ст.53 Федерального закона «О связи» № 126-ФЗ, вступившего в действие с 1 января 2004 года, и приказа № 603 от 20 декабря 2003 г. Саратовского филиала ОАО «ВолгаТелеком» Вам необходимо оформить письменное согласие на внесение сведений о Вашем номере телефона в базу данных информационно-справочного обслуживания.

Для подачи письменного заявления желающих предоставить свои данные приглашаем в абонентский отдел или пункты приема абонплаты с документом, удостоверяющим личность.

Балаковский районный узел связи.

УСЗН ИНФОРМИРУЕТ

3 и 4 февраля в поликлинике №6 (каб. №8) будет работать протезно-ортопедическая бригада г. Саратова.
 Часы приема с 8.00 до 17.00.

БАЛАКОВСКИЕ

УЧРЕДИТЕЛИ: Комитет по информации и печати Саратовской области, администрация Балаковского муниципального образования
 Главный редактор: Чернышева И.Н.

АДРЕС РЕДАКЦИИ:

413800, г. Балаково, ул. Гагарина, 42а.
 Телефоны: редактор 44-64-75, бухгалтер 44-91-69, отдел информации 44-22-54
 E-mail: vesti@bal.ru

Зарегистрирована Поволжским межрегиональным территориальным управлением. Св-во о регистрации СМИ. ПИ №7-2384 от 03.11.03г.
 Выходит 2 раза в неделю (среда и пятница). Оригинал-макет изготовлен в редакции.

Отпечатана офсетным способом в ГУП «РИК «Полиграфия Поволжья», г. Саратов, ул. Вишневая, 10, тел. 69-30-33, 64-97-32. Цена договорная
 Тираж 5700 экз. Заказ 273

Согласно Закону о средствах массовой информации, письмо, адресованное в редакцию, может быть использовано в сообщениях и материалах газеты. Редакция не обязана отвечать на письма граждан и пересылать эти письма организациям и должностным лицам, в чью компетенцию входит их рассмотрение

Мнение авторов газетных публикаций может не совпадать с мнением редакции. Материалы и фотоснимки не рецензируются и не возвращаются

За содержание объявлений ответственность несет рекламодатель. Материалы, помеченные знаком ★, публикуются на правах рекламы

ДОМОВОЙ

СПЕЦВЫПУСК "БВ"

ФЕВРАЛЬ №2

НА ОБЛАСТНОМ УРОВНЕ

17 февраля состоялось заседание рабочей группы комитета по вопросам индустриальной, строительной и коммунальной политики областной Думы, на котором обсуждался проект закона об установлении льгот по оплате жилья, отопления и электроэнергии педагогическим работникам образовательных учреждений в сельской местности, рабочих поселках и поселках городского типа.

ВО БЛАГО СЕЛЬСКИМ ПЕДАГОГАМ

В связи с тем, что все больше полномочий по социальной защите и выплате льгот различным категориям граждан передается из федерального центра на уровень регионов, комитету предстоит разработать семь законопроектов. Один из них - "Об установлении льготы по оплате жилья членам семей ветеранов труда в Саратовской области" - уже принят на январском заседании областной Думы и вступит в силу с 1 января 2005 года. Будут также разработаны законы по защите социальных работников и медиков, живущих в селах.

В обсуждении проекта закона по защите педагогов, работающих в сельской местности, приняли участие специалисты из министерства юстиции, государственных правовых управлений областной Думы и Правительства области, министерства образования области. По мнению членов рабочей группы, расходы по оплате тепла и электроэнергии должны возмещаться из местных бюджетов в пределах установленных норм. Местным бюджетам на эти цели будут предоставляться субвенции из областного бюджета. Перечень должностей и профессий педагогических работников должен быть установлен Прави-

ЭКСПЕРИМЕНТ

ГОРОД ВЗЯТ ЗА ДОЛГИ

Благовещенск стал одним из первых в России, который согласился на эксперимент, предложенный РАО «ЕЭС России».

Суть предложения в следующем: понимая, что коммунальщики просто не в состоянии выплатить астрономические долги энергетикам, РАО «ЕЭС» заявило, что согласно вместо денег взять в управление имущество коммунальных служб. На что же при этом рассчитывают энергетика? На то, что, взяв управление в свои руки, они смогут и вернуть долги, и наладить работу коммунального хозяйства. Для этих целей энергетика и Госстрой создали компанию «Российские коммунальные системы» (РКС).

Благовещенск, как говорится, в долгу как в шелку. По словам мэра А. Колядина, главная причина этой задолженности — неисполненные финансовые обязательства Амурской области и центра перед городским бюджетом. Долги города области не то-

КОММУНАЛЬНАЯ РЕФОРМА

ЧТО ТАКОЕ КЖХ?

В связи с реформированием КЖХ у жителей города возникают вопросы по структуре новой организации. Предлагаем вниманию читателей структурную схему основных подразделений Комитета жилищного хозяйства.



КОМИТЕТ ЖИЛИЩНОГО ХОЗЯЙСТВА

А.Л.Чутьев, председатель

ПОДРЯДНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ ЖИЛОГО ФОНДА

МУП

«ЖИЛИЩНИК»



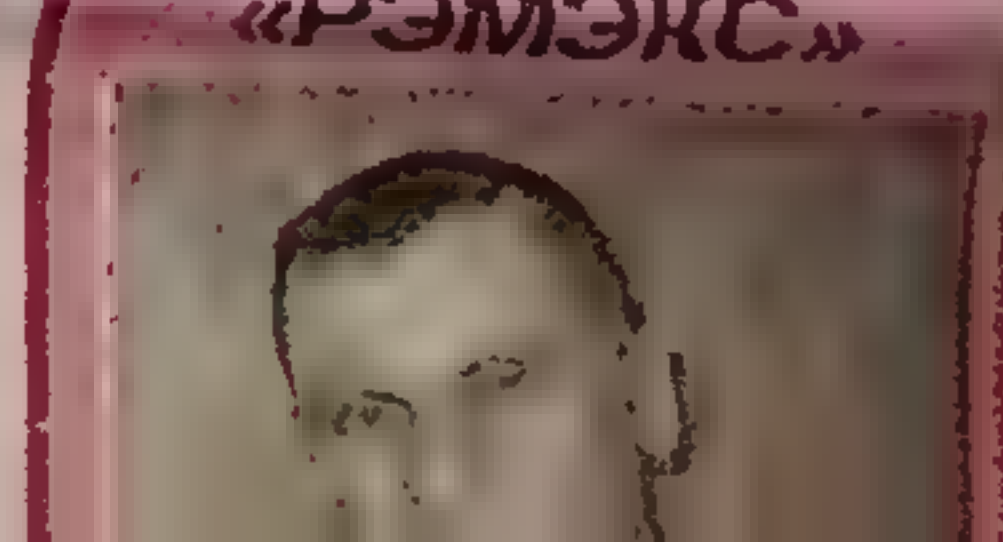
МУП

«ЖилРЭУ»



МУП

«РЭМЭКС»



работавших в сельской местности, приняли участие специалисты из министерства юстиции, государственного управления областной Думы и Правительства области, министерства образования области. По мнению членов рабочей группы, расходы по оплате жилья, тепла и электроэнергии должны возмещаться из местных бюджетов в пределах установленных социальных норм. Местным бюджетам на эти цели будут предоставляться субвенции из областного бюджета. Перечень должностей и профессий педагогических работников должен быть установлен Правительством области.

Министерству образования поручено проработать законопроект совместно с профсоюзом работников образования и внести свои предложения. Планируется подготовить документ к принятию в первом чтении к мартовскому заседанию областной Думы.

Пресс-центр Саратовской областной Думы.

ХОРОШАЯ НОВОСТЬ

ЛЬГОТЫ ЗА ЭЛЕКТРОЭНЕРГИЮ СОХРАНЯЮТСЯ

30 января 2004 года вышло постановление правительства Саратовской области №21-П, согласно которому сохраняются льготы по оплате электрической энергии населению, проживающему в 30-километровой зоне наблюдения Балаковской АЭС

Постановление вступило в силу с 1 января 2004 года.

ладить работу коммунального хозяйства. Для этих целей энергетики и Госстрой создали компанию «Российские коммунальные системы» (РКС). Благовещенск, как говорит-ся, в долгу как в шелку. По словам мэра А. Колядина, главная причина этой задолженности – неисполненные финансовые обязательства Амурской области и центра перед городским бюджетом. Другие города области не торопятся: они, похоже, с интересом ждут результатов эксперимента

В субботу, 21 февраля, в 12 часов, в городском Дворце культуры, в зале филармонии, состоится отчетно-перевыборная конференция ОО "Защита прав вкладчиков". При себе иметь договоры финансовых кампаний.

**ЗАО «РОКОТ»
РЕОРГАНИЗУЕТСЯ**
Претензии принимаются
в течение месяца по тел.
8-927-622-15-30



**С.В. Гамазинов,
директор**



**С.В. Крюков,
директор**



**А.Ю. Данилов,
директор**

Комитет жилищного хозяйства является специализированной службой Балаковского муниципального образования, созданной для выполнения функций Службы заказчика по всему комплексу работ, связанных с жилищно-коммунальным обслуживанием, а также контрольных функций по объему, качеству и срокам выполнения работ подрядными предприятиями всех форм собственности – исполнителями муниципального заказа на содержание, текущий и капитальный ремонт муниципального жилищного фонда.

Структура Комитета благоустройства и дорожного строительства будет представлена в следующем выпуске «Домовой».

КОММУНАЛЬНЫЕ НОВОСТИ

Рост цен необходимо обуздать

На заседании правительства премьер-министр Михаил Касьянов заявил о том, что в январе зафиксирован существенный рост стоимости услуг для населения, особенно в сфере жилищно-коммунального хозяйства (ЖКХ).

При этом Касьянов отметил, что в ряде регионов стоимость этих услуг выросла в несколько раз.

Премьер-министр также заявил, что повышение цен на коммунальные услуги особенно заметно на фоне незначительного роста на «промышленные и непромышленные товары». Глава кабинета обратился с просьбой

к вице-премьеру Владимиру Яковлеву организовать анализ ситуации с ростом стоимости услуг для населения по регионам, чтобы можно было принять необходимые меры.

Дорогой город Саратов

Жилищно-коммунальные услуги обходятся саратовцам гораздо дороже, чем жителям других регионов Приволжского федерального округа.

Так, водоснабжение и канализация обходится каждому саратовцу в 71 руб. 82 коп. в месяц. Это более чем в 4,5 раза выше тарифов в Самаре. За горячее водоснабжение в Саратове взимается 88 руб. 26 коп., в то

время как в Казани всего 25 руб. 25 коп.

Плата за отопление составляет сегодня 6 руб. 09 коп. за каждый кв. метр площади. Тарифы выше только в Ижевске и Чебоксарах, там местным жителям приходится платить по 7 руб. 17 коп. и 6 руб. 20 коп. А в Казани плата за отопление на порядок ниже и составляет всего 2 руб. 35 коп. за 1 кв. метр общей площади помещения.

Говорят цифры

По состоянию на 1 января 2004 года, жилищный фонд области составляет 416107 жилых домов общей площадью 55,6 млн. кв. метров.

● Ветхие и аварийные строения составляют более 3% всего жилищного фонда. В

ветхом жилье (1735,2 тыс. кв. метров, 10410 жилых домов) проживают 83023 человека, в аварийном (272,4 тыс. кв. метров, 1534 жилых дома) – 13033 человека.

● Общий объем реализованных работ и услуг ЖКХ в 2003 году составил 5276,8 млн. рублей. Услуги населению предоставлены на сумму 1916,1 млн. рублей.

● За 2003 год субсидии получили 150,4 тыс. семей на сумму 626 млн. рублей. Среднемесячный размер субсидии на семью по области составил 417 рублей.

● В 2003 году объекты жилищно-коммунального, энергетического и газового комплексов Саратовской области финансировались из федерального бюджета в рамках реализации шести целевых программ. Объем годовых лимитов составил 534 млн. рублей.

КОММУНАЛЬНОЕ ХОЗЯЙСТВО

По большому счету нам, жителям Балакова, все равно, кто и по какой схеме будет обеспечивать нас теплом и горячей водой. Важно лишь качество оказываемых услуг и их стоимость. Для того чтобы наладить стабильную работу системы теплоснабжения, в октябре прошлого года внутриквартальные тепловые сети, ЦТП были переданы на обслуживание МУП «ГТЭС». Согласно договору, специалисты предприятия взяли на себя и заботу о внутридомовых электрических, сантехнических системах. Предприятие возглавил Сергей Каменчук, имеющий немалый опыт работы в коммунальном хозяйстве.

У ТЕПЛОСЕТЕЙ ПОЯВИЛСЯ ХОЗЯИН?

че стало наводить порядок с отоплением. Много значит то, что техника в любой момент может быть задействована на аварийных участках работ.

— Сегодня зафиксированы порывы на внутриквартальных теплосетях?

— Пока нет. Утром экскаваторы отдали в аренду другому предприятию. Постучу по дереву, чтобы не сглазить благополучную обстановку.

— Вы суеверны?

— Да, будешь таковым. Изношенность теплотрасс, оборудования зашкаливает за 70 – 80 процентов. А где тонко, как говорится, там и рвется.

— Сергей Витальевич, какие микрорайоны города находятся у вас в зоне особого внимания?

— Те, где обстановка наиболее сложная. Особенно ненадежны трассы, расположенные на территории 4, 8, 10 микрорайонов города, а также в районе «Хемикомпа» островной части города. Именно отсюда поступает наибольшее количество жалоб от жильцов на плохое отопление. На отдельных ЦТП приходится устанавливать дополнительные насосы, чтобы улучшить циркуляцию сетевой воды в трубопроводе.

— К нам в редакцию тоже часто звонят жители плохо обогреваемых домов. Но при этом за тепло они платят на полную катушку...

— Существует положение о порядке снижения платежей населения за жилищные и коммунальные услуги при снижении их качества. Согласно действующим санитарным нормам и правилам, температура воздуха в комнатах должна быть не ниже +18°C, в угло-

заявки в письменном виде на начальников участков МУП «ГТЭС». Сотрудники жилищного предприятия обязаны в течение суток с момента подачи заявления составить акт об отсутствии или некачественном предоставлении услуги. Если же это касается всего дома или микрорайона, то начальники участков оплату за тепло снимают с квартиросъемщиков автоматически. В январе, например, был выполнен перерасчет за тепло и горячее водоснабжение на 322,6 тыс. рублей.

— На недавней планерке в КЖХ в адрес вашего предприятия главный инженер района теплосетей ТЭЦ-4 А. Соловьев высказал удовлетворение по поводу снижения потерь теплоносителя. Раньше они были выше? Отчего?

— Стало меньше утечек на системе теплоснабжения, отрегулированы тепловые пункты. Не секрет, что порой для того чтобы выиграть в тепле отдельного дома, сантехники или же сами жильцы открывают путь горячей воде в канализацию, а то и просто в подвалы. Теперь подобные факты стараемся всячески пресекать. В результате подпитка сетевой воды снизилась до 200 кубометров в час, раньше она доходила до 400.

— Какие мероприятия планируется проводить в плане энергосбережения?

— Первейшая задача — охватить город автоматизированными приборами учета. На ЦТП они установлены. Осталось оборудовать ими групповые и индивидуальные бойлерные. Это позволит регулировать тепловые потоки, не

ЕСТЬ ПРОБЛЕМА

Многие дома в городе «украшены» балконами-пристройками к первым этажам. То, что большинство из них возведено без официальных разрешений, известно всем. Но речь сейчас не об этом. Некоторые владельцы таких пристроек, а также утепленных балконов и лоджий пошли дальше в своих фантазиях и решили, что эта дополнительная площадь должна быть...отопливаемой. А поскольку соответствующие службы разрешения на это никому не дают, то квартиросъемщики самовольно умудряются оборудовать балконы системой теплоснабжения.

ОБОГРЕВ ОДНИХ В УЩЕРБ ДРУГИМ

— Для этого хозяин устанавливает там регистры теплоснабжения, врезаясь в ближайший стояк внутри своей квартиры, — рассказывает главный инженер КЖХ Павел Канатов, — что, естественно, негативно отражается на циркуляции теплоснабжения либо верхних этажей, либо дома в целом. В прошлом году по городу работниками КЖХ было выявлено около 30 таких нарушений. Нарушителей мы выявляем в ходе плановых проверок, хотя, надо признать, поквартирный обход сегодня делать проблематично. Граждане просто не открывают двери.

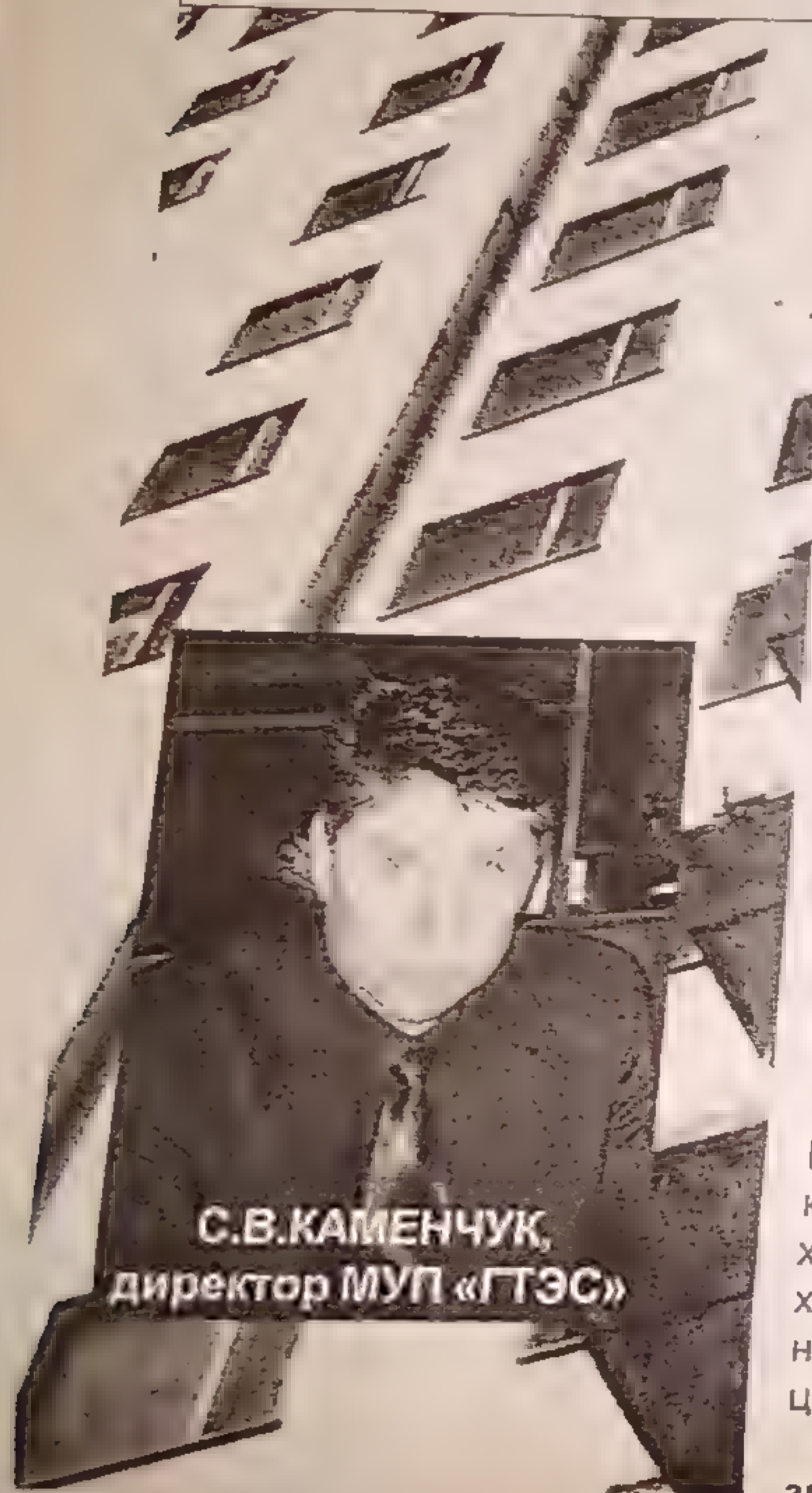
Ну а тех, кого все же удастся уличить в противозаконных действиях, по словам Павла Степановича, ожидает самое меньшее — вызов на административную комиссию. Сначала нарушителям делается предупреждение и устанавливается срок, за который они должны демонтировать систему отопления на балконе. Если же они этого не сделают, то им грозит штраф. В любом случае в покое их не составят до тех пор, пока нарушение не будет устранено.

И.БЛАЖЕНКОВА

БЫТОВАЯ АППАРАТУРА СГОРЕЛА. КТО ВИНОВАТ?

Гражданка Ф., проживающая в доме по ул.Ленина сообщает, что после проведения ремонтных работ на внутридомовой электропроводке, часть ее бытовой аппаратуры, сгорела. Ее обращения к руководству МУП «Жилищник» с требованиями возместить причиненный ущерб ни к чему не привели. Прокомментировать эту ситуацию

в котором будет установлена организация, проводившая ремонтные работы, и определен виновник. При отказе виновного возместить причиненный ущерб иск потерпевшего передается в суд, причем с доказательствами, обосновывающими сумму ущерба. Что же касается конкретного случая с квартиросъемщицей, то на момент аварии акт составлен не был.



С.В.КАМЕНЧУК,
директор МУП «ГТЭС»

— Новое дело всегда начинать трудно. Нам тоже пришлось нелегко. Предприятие было создано за две недели до начала отопительного сезона. К тому времени даже коллектив был полностью не сформирован, — говорит Сергей Витальевич.

— Теперь спустя четыре месяца можно вздохнуть с облегчением?

— Новое дело всегда начинать трудно. Нам тоже пришлось нелегко. Предприятие было создано за две недели до начала отопительного сезона. К тому времени даже коллектив был полностью не сформирован, — говорит Сергей Витальевич.

— Теперь спустя четыре месяца можно вздохнуть с облегчением?

— Нет, конечно. Отопительный сезон нам расслабляться не позволяет. Хотя, надо сказать, что многие проблемы удалось преодолеть. Главное — создан работоспособный, грамотный коллектив, который успел показать эффективность своей работы. Теперь, когда теплосети, ЦТП, подкачивающие насосы сконцентрированы в одних руках, лег-

звонят жители плохо обогреваемых домов. Но при этом за тепло они платят на полную катушку...

— Существует положение о порядке снижения платежей населения за жилищные и коммунальные услуги при снижении их качества. Согласно действующим санитарным нормам и правилам, температура воздуха в комнатах должна быть не ниже +18°C, в угловых — +20°C при условии выполнения жильцами мероприятий по утеплению жилого помещения. При температуре ниже +12°C оплата за отопление не производится.

— И что надо сделать жильцам, чтобы им снизили оплату за тепло?

— Если батареи плохо прогреваются по отдельному стояку, следует подать

звоня до 400.

— Какие мероприятия планируется проводить в плане энергосбережения?

— Первейшая задача — охватить город автоматизированными приборами учета. На ЦТП они установлены. Осталось оборудовать ими групповые и индивидуальные бойлерные. Это позволит регулировать тепловые потоки, не допускать перегревов и недогревов сетевой воды. Пора переходить от латания дыр к капитальной замене теплотрасс, оборудования на ЦТП. К сожалению, наши планы не всегда соизмеримы с поступлением средств, что отрицательно сказывается на стабильной работе коммунального хозяйства.

А. ЗАСОРИНА.

сообщает, что после проведения ремонтных работ на внутридомовой электропроводке, часть ее бытовой аппаратуры, сгорела. Ее обращения к руководству МУП «Жилищник» с требованиями возместить причиненный ущерб ни к чему не привели. Прокомментировать эту ситуацию мы попросили зам. директора Балаковского филиала «Городские электрические сети» Наталью Витальевну Шапошникову.

По ее словам, ответственность за безопасность внутридомовых электрических сетей несет не МУП «Жилищник», а МУП «ГТЭС». Для защиты своих прав в указанном случае гражданин должен вызвать представителей подрядной организации, обслуживающих внутридомовые сети, и представителя БФ «Городские электрические сети». Ими будет составлен двухсторонний акт,

ремонтные работы, и определен виновник. При отказе виновного возместить причиненный ущерб иск потерпевшего передается в суд, причем с доказательствами обосновывающими сумму ущерба. Что же касается конкретного случая с квартиросъемщицей, то на момент аварии акт составлен не был, что сильно усложняет возможность потерпевшей добиться возмещения ущерба.

В заключение Наталья Витальевна пояснила, что зонами ответственности «Горэлектросети» являются электросети до внешнего распределительного устройства дома и сетевая разводка внутри квартиры. Оплата за проводимое обслуживание и ремонт для БФ «Городские электрические сети» заложена в тарифе на электроэнергию. Обслуживание внутридомовых сетей проводит МУП «ГТЭС», оплата их работы производится из тарифа на техобслуживание.

МУП «ГОРОДСКИЕ ТЕПЛОВЫЕ ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ СЕТИ»

Директор Каменчук Сергей Витальевич - тел. 22-36-27

Гл. инженер Корнилов Денис Геннадьевич - тел. 22-36-27

Начальник участка №1

Манаенков Сергей Николаевич - тел. 44-45-76

Начальник участка №2

Чупахин Александр Иванович - тел. 22-37-02

Начальник участка №3

Анисимов Сергей Владимирович - тел. 33-75-02

НАША СПРАВКА

К КОМУ ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

МУП «РЕМЭКС»

Директор Данилов Андрей Юрьевич - тел. 33-16-87

Гл. инженер Рубцов Михаил Алексеевич - тел. 33-16-87

Начальник ПТО Федонина Мария Петровна - тел. 33-39-49

ЖЭУ - 1 (5 мкр.), Трнавская, 5, кв. 181

Начальник Смарагдова Валентина Александровна - тел. 33-25-06

ЖЭУ - 2 (6 мкр.), пр. Героев, 3

Начальник Руденок Анна Павловна - тел. 33-45-03

ЖЭУ - 3 (7 мкр.), ЦТП-72

Начальник Онопко Наталья Александровна - тел. 29-10-12

ЖЭУ - 4 (8 мкр.), ЦТП - 73

Начальник Вороновская Ольга Васильевна - тел. 33-36-28

ЖЭУ - 5 (8а мкр.), ЦТП - 42

Начальник Резникова Ирина Ивановна - тел. 33-17-93

ЖЭУ - 6 (9 мкр.), ЦТП - 63

Начальник Соколова Ирина Васильевна - тел. 29-17-99

ЖЭУ - 7 (9а, 9, 11 мкр.), ЦТП - 69

Начальник Комиссарова Надежда Сергеевна - тел. 29-18-96

ЖЭУ - 8 (10 мкр.), ЦТП - 56

Начальник Яшина Татьяна Васильевна - тел. 33-96-97

ЖЭУ - 9 (11 мкр.), ЦТП - 74

Начальник Галицкая Наталья Анатольевна - тел. 33-97-85

МУП «ЖИЛИЩНИК»

ул. Красноармейская, 32

Директор Гамазинов Сергей Веняминович - тел. 44-36-71

Главный инженер Курганов Александр Николаевич - тел. 44-29-11

Заместитель директора Кузнецов Сергей Анатольевич - тел. 44-37-48

Диспетчер - тел. 44-11-83

ЖЭУ №1 Портнова Елена Борисовна - тел. 44-03-29

ЖЭУ №2 Лебедева Нина Александровна - тел. 44-33-36

ЖЭУ №3 Кодорова Галина Федоровна - тел. 29-08-44

ЖЭУ №4 Кузина Наталья Павловна - тел. 44-59-48

ЖЭУ №5 Смирнова Светлана Анатольевна - тел. 44-59-48

ЖЭУ №6 Вареникова Валентина Михайловна - тел. 35-57-35

ЖЭУ №7 Ильина Надежда Николаевна - тел. 44-67-69

ЖЭУ №8 Криворучко Надежда Алексеевна - тел. 44-91-29

ООО «ЛЕТУНОВИК»

ул. Коммунистическая, 129

Директор Летунцов Владимир Владимирович - тел. 66-42-02

Главный инженер Губарев Владимир Александрович - тел. 66-41-90

Диспетчер - тел. 66-41-90

МУП «ЖИЛРЭУ»

(ул. Волжская, д.53)

Директор Крюков Сергей Владимирович - тел. 22-24-00

Гл. инженер Мишина Валентина Михайловна - тел. 22-08-02

Зам. директора Купцов Николай Петрович - тел. 22-25-13

Инженер-спец. по работе с письмами Токаренко Лидия Николаевна - тел. 22-36-43

Диспетчер (ул. Шевченко, 19) - тел. 22-92-88

ЖЭУ №1, ул. Шевченко, 120а

Начальник Кулагина Любовь Ивановна - тел. 22-63-62

ЖЭУ №2, ул. Минская, 8

Начальник Здорова Татьяна Юрьевна - тел. 22-12-54

ЖЭУ №3, ул. Шевченко, 19

Начальник Князева Антонина Александровна - тел. 22-92-88

ЖЭУ №4, ул. Комарова, 105

Начальник Белоусова Александра Васильевна - тел. 22-25-40

ЖЭУ №5, Наб. 50 лет ВЛКСМ, 17

Начальник Изюмова Людмила Михайловна - тел. 22-20-24

ЖЭУ №6, ул. Вокзальная, 7

Начальник Муравьева Наталья Александровна - тел. 22-08-64

ЖЭУ №7, ул. Заречная, 4

Начальник Нефедова Любовь Андреевна - тел. 22-49-09

НАША КОНСУЛЬТАЦИЯ

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ ЭЛЕКТРОСЧЕТЧИКАХ

Как и любой товар, предлагаемый к продаже, электроэнергия тоже подлежит учету. И ведется он специальными электрическими приборами, установленными в наших квартирах и домах, - электросчетчиками.

В типовом договоре, заключенном между физическим лицом и Балаковским филиалом «Городские электрические сети», в одном из пунктов графы «Обязанности и ответственность абонента» записано: «Абонент обязан соблюдать требования инструкции по эксплуатации используемых электроприборов», что, несомненно, относится и к приборам учета электроэнергии.

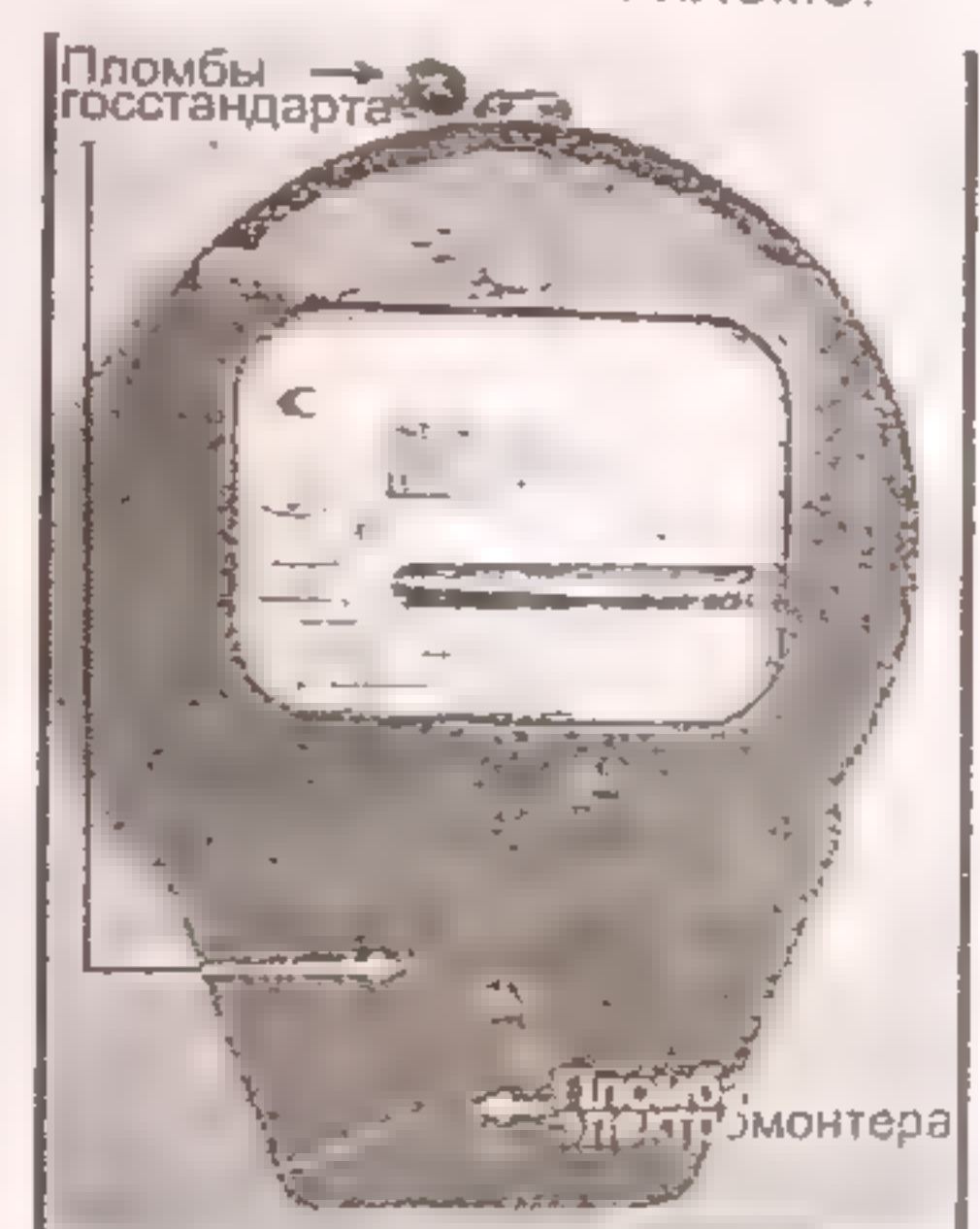
Важность правильной работы электросчетчика гражданами оценивают только тогда, когда представители поставщика электроэнергии находят нарушения в отношении абонента и применяют штрафные санкции.

Что же нужно знать об электросчетчиках, чтобы в случае прихода контролера чувствовать себя уверенно?

В первую очередь, корпус электросчетчика не должен иметь повреждений. Кроме того, на приборе должны находиться в целостном виде все пломбы и печати (всего пломб должно быть три: 2 пломбы Балаковского отде-

ла Саратовского центра стандартизации, метрологии и сертификации и 1 личная пломба электромонтера, установившего счетчик)

На фотографии показаны места постановки пломб.



Но даже при наличии всех пломб контролер может признать электросчетчик неработоспособным по причине истечения временного межповерочного интервала счетчика (МПИ). Узнать годность счетчика по МПИ можно из инструкции по эксплуатации к конкретному типу счетчика (там указан срок между по-

верками прибора) и по дате последней поверки проведенной Госстандартом, которая выдавлена на пломбе (на фото показаны обе стороны пломбы).



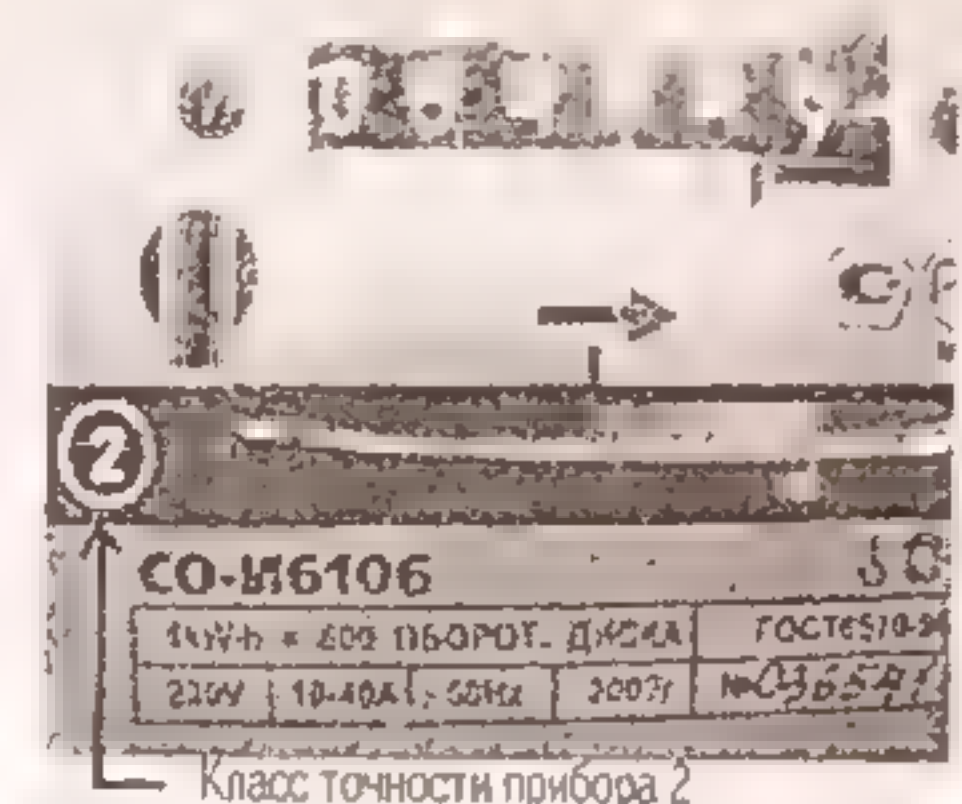
Пломба Балаковского отдела Саратовского центра стандартизации и сертификации. Дата поверки прибора 01 год. 1 квартал.

По информации, предоставленной руководством Балаковского филиала ГЭС, согласно приказу Саратовского центра стандартизации, метрологии и сертификации от 2 февраля 2001 года №23, с 5 февраля 2001 года запрещена поверка электросчетчиков, имеющих класс точности 2.5. Этот приказ основан на решении НТК Госстандарта России по метрологии и измерительной технике. В настоящее время происходит последовательная замена

всех счетчиков электрической энергии класса точности 2.5 на электросчетчики с классом точности измерения 2. Узнать, какой

класс точности у Вашего прибора, можно сверившись с фотографией.

Но даже если электросчет-



чик имеет класс точности 2.5, его владельцу не стоит волноваться. Заменить его можно по истечении межповерочного интервала (дата на пломбе + 16 лет) или после явных сбоев в его работе. Вполне понятно, что новый электросчетчик должен соответствовать требованиям Госстандарта России и иметь класс точности 2. Образцы новых электросчетчиков представлены на фотографии.

АЛЕОНИДОВ.



ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

Вот уже больше года реализацией газа жителям Балаковского муниципального образования занимается ООО «Саратовская газовая компания». Прояснить некоторые вопросы снабжения населения города газом редакция газеты попросила начальника Балаковского отделения ООО «Саратовская газовая компания» Евгения Анатольевича Лопухова.



Евгений ЛОПУХОВ:

«НОРМЫ И НОРМАТИВЫ - ЭТО РАЗНЫЕ ПОНЯТИЯ»

-Евгений Анатольевич, какие задачи решает Балаковское отделение ООО «СГК»?

- Задач у нас много. Я же перечислю только главные направления нашей деятельности. Это учет поступления природного газа и реализация его потребителям, оперативный контроль за режимами газопотребления, метрологический контроль и надзор за состоянием и применением средств измерений расхода и количества газа у потребителей всех категорий, заключение договоров на поставку газа населению, осуществление регистрации документов, являющихся основанием для предоставления льгот в соответствии с действующим законодательством, разнесение оплаты по лицевым счетам абонентов, формирование реестра льготников, контроль за поступлением оплаты, принятие мер по погашению задолженностей, рассмотрение писем, жалоб и предложений.

- Вы упомянули о мерах ООО «СГК» по погашению задолженностей за потребленный газ. Как потребители платят? Есть ли должники? Какие санкции могут быть применены к неплательщикам?

- За декабрь текущего года процент выполнения плана по сбору платежей составил 104,38%. В то же время есть задержки с переводом денежных средств по субсидиям и льготам для населения. Хочу подчеркнуть, что население ЕМО в основном работает.

НА ТЕМУ ДНЯ

ВОДОМЕР: ОДИН НА ВСЕХ ИЛИ КАЖДОМУ СВОЙ

ВОДОМЕР: ОДИН НА ВСЕХ ИЛИ КАЖДОМУ СВОЙ

— Закрывай кран, не к чему попусту воду лить! — строго приказала подруга. От неожиданности я даже отдернула руки от тугой струи воды.

— У нас водичка на учете. Видишь, водомеры поставили, — поясняет хозяйка.

На стояках с горячей и холодной водой и вправду были установлены счетчики, отсчитывающие количество потребляемой жильцами воды. Подобные приборы учета Павловы приобрели и для кухни.

— Мы в последнее время чаще в Маянге в дачном доме живем. В городской квартире бываем редко. Летом во-

— Первое время трудно было себя контролировать, а теперь ничего, привыкли экономно к воде относиться, — не без гордости за себя и своих близких говорит подруга. — Ведь не так сложно лишний раз закрыть кран, отремонтировать смывной бачок, чтоб в унитаз постоянно не бежала вода, зато расходы сокращаются.

— Водомеры — это не дань моде, а жизненная необходимость, — считает и директор МУП «Водоканал» Юрий Игумнов. — В последние годы стоимость энергоресурсов неуклонно пошла вверх, как следствие этого растут и тарифы на коммунальные услуги. Мы вынуж-

дены были тоже поднять, хотя с некоторым опозданием, плату за потребление воды.

Условия жизни диктуют свои правила: строгий учет и экономия. Сегодня водомеры ставят не только жители частного сектора, имеющие приусадебные

участки, но и владельцы городских квартир. В целом по городу зарегистрировано 3600 приборов учета воды, в том числе 1216 в многоквартирных домах. Планировка городских квартир не позволяет обходиться одним счетчиком. Чтобы вести полный учет потребляемой воды по каждому из стояков, приходится устанавливать их не по 1-2, а по 3-4. Чаще всего на это идут те,

кто мало проживает в своих квартирах. Доказать в ЖХХ, что не пользуешься той или иной коммунальной услугой, бывает достаточно сложно. Необходимо собрать множество справок, нужны свидетели, подтверждающие факт вашего отсутствия в жилом помещении. Словом, мороки хватает. Легче и выгоднее в таком случае установить счетчики и платить за воду, за газ, электроэнергию по факту их потребления.

Приборы учета воды, общие для всех жильцов, установлены почти на всех кооперативных домах. Однако специалисты «Водоканала», делая анализ потребления воды владельцами кооперативных квартир, пришли к выводу, что особой экономии при этом не наблюдается. Трудно определить, кто действительно экономит ее, а кто льет без меры. В среднем каждый житель такого дома потребляет в сутки по 303 литра воды при норме на человека 285 литров. Промышленным же предприятиям, организациям установка счетчиков — прямая выгода. Недаром более 99% их используют водомеры.

По словам Ю.Игумнова, нынче не стоит гоняться за импортным оборудованием по учету воды. Наши российские водомеры нисколько не уступают по качеству зарубежным аналогам, зато дешевле и проще в эксплуатации. Причем срок их службы довольно длительный. Через пять лет специалисты службы госповерки, обследуя приборы, снова дают разрешение на его дальнейшую эксплуатацию. Таким образом он может служить десятки лет.

Лозунг социалистических времен: «Экономика должна быть экономной» снова подтверждает свою актуальность.

А.ЗАСОРИНА.

законодательством, разнесение оплаты по лицевым счетам абонентов, формирование реестра льготников, контроль за поступлением оплаты, принятие мер по погашению задолженностей, рассмотрение писем, жалоб и предложений.

— Вы упомянули о мерах ООО «СГК» по погашению задолженностей за потребленный газ. Как потребители платят? Есть ли должники? Какие санкции могут быть применены к неплательщикам?

— За декабрь текущего года процент выполнения плана по сбору платежей составил 104,38%. В то же время есть задержки с переводом денежных средств по субсидиям и льготам для населения. Хочу подчеркнуть, что население БМО в основном добросовестно платит за поставленный газ. Если говорить о юридических лицах, то долги имеются, и они существенные. Что же касается санкций, то их применение оговорено в заключенных договорах, где есть и пункт о полном прекращении поставок газа. В отделение поступают факсы о прекращении подачи газа некоторым должникам. Но как правило руководители стараются не доводить дело до отключения газа и оплачивают сложившиеся задолженности.

— Будут ли повышаться цены на газ?

— Да. Постановлением Министерства энергетики и коммунального хозяйства Саратовской области №2/3 от 29.01.2004 утверждены розничные цены на газ в следующих размерах: на пищуприготовление 1,56 руб. за 1 м³, на отопление 0,80 руб. за 1 м³, прочее потребление 1,56 руб. за 1 м³, по счетчику нужно будет платить 0,71 руб. за 1 м³. Новые цены вводятся с 19 февраля 2004 года. Начисления за февраль будут произведены до 18 февраля по старым ценам, а с 19 февраля по новым.

— Не слишком ли дорогим стал газ?

— Цены растут, и в этом нет вины Балаковского отделения ООО «СГК», так как цены устанавливаются не нами. Могу сказать, что не случайно по счетчикам 1 м³ газа стоит дешевле. Это должно стимулировать население на приобретение и установку счетчиков. Что же касается малообеспеченных слоев населения, то по существующему законодательству им предоставляются льготы и субсидии. На 1 февраля льготами по оплате газа в нашем городе пользуются 35907 тысяч человек.

— Не прекращаются дебаты по нормативам на газ, утвержденным Советом депутатов БМО. Их снизили с 15 м³ до 10 м³?

— Снижение нормативов привело только к увеличению доли платежей за газ льготных категорий граждан, поскольку нормативы отражают минимальный, но достаточный для поддержания жизнедеятельности уровень потребления газа населением и предназначены для определения субсидий малоимущим гражданам РФ и объема предоставления льгот. Принятый депутатами норматив в 10 м³ — это минимум, ниже которого опускаться запрещено законодательством РФ.

К остальным категориям граждан принятые нормативы отношения не имеют.

А.СИНОВ.



обще в деревню переселяемся. Здесь нас прописано пять человек. Ежемесячно приходится за воду, которой не потребляем, платить немалые деньги. Вот и решили поставить в квартире водомеры. За год они оправдают себя, — поясняет Ольга. При этом она чистит картошку не под проточной водой, как принято. Очищенные клубни хозяйка складывает в кастрюлю с водой.

УПРАВЛЯЕМ САМИ

УНИВЕРСИТЕТЫ ДЛЯ ВСЕХ

Большинство из нас недоверчиво относится к новшествам, особенно когда их называют непривычными словами. И все же понятия кондоминиум и ТСЖ все больше входят в наше сознание и бытие. Обозначают они простые вещи, касающиеся каждого, кто имеет жилье, заботится о нем и хочет порядка в своем доме.

Кондоминиум в переводе с латинского означает «совместное владение». Иными словами, это многоквартирный жилой дом, помещения в котором принадлежат двум и более собственникам. (Такая ситуация возникла с момента начала приватизации). При этом крыша, подвалы, лестничные клетки, оборудование, а также земельные участки должны находиться в общедолевой собственности, и за их состояние несет ответственность каждый собственник жилья. Поскольку сегодня в наших домах более 50% площади находится в частной собственности (850 из 1200 домовладений), необходимо согласно Закону выбрать способ управления кондоминиумом. Собрание домовладельцев должно решить, кто и как будет управлять им. Либо они объединяются в ТСЖ (товарищества собственников жилья) и сами управляют своим домом, либо передают функции управления службе заказчика на жилищно-коммунальные услуги (она у нас представлена в лице ЮЖХ). Предполагается, что любая форма управления даст возможность контролировать вложенные средства и обеспечить сохранность жилья.

Казалось бы, все просто. Но у нас, как всегда, от слова до дела далеко, и воз-

никает множество проблем и вопросов. Как быть тем, кто не участвовал в приватизации и до сих пор проживает в муниципальном жилье на условиях найма? Куда обратиться и с чего начать неравнодушным жильцам, которые решили взять в свои руки управление домом?

На сегодня существуют несколько документов, среди которых Гражданский кодекс (ст. 288-293), Федеральный закон «О кондоминиумах и товариществах собственников жилья». В январе 2003 года решением Совета депутатов утверждена муниципальная программа «Кондоминиум — основа жилищно-коммунальной реформы». В рамках программы при ЮЖХ создан отдел по формированию кондоминиумов и работе с домовладельцами, который действует по двум направлениям: 1) формирование имущественного комплекса (кондоминиума); 2) просвещение собственников, а в будущем и нанимателей жилья. Уточним, что наниматель владеет и пользуется своим жильем, а собственник еще и распоряжается им. В настоящее время отдел возглавляет Г.И. Барабанщикова, которая полтора года на общественных началах работала в одиночку с территориальным общественным управлением, с 2000 года — спе-

циалистом по кондоминиумам при ЮЖХ, а с декабря 2003 года руководит отделом, в котором появились еще два специалиста.

Для обучения будущих членов ТСЖ она избрала удобную и широкую форму народного университета «Управляем сами», в котором состоялось уже несколько занятий. Здесь дают основы необходимых знаний, изучаются документы, раздают печатные материалы, например, «Правила и нормы эксплуатации жилого фонда». Первыми пришли учиться председатели и бухгалтеры жилищно-строительных кооперативов (ЖСК), жители 5а микрорайона, которые заинтересовались объявлениями, приглашающими на занятия (Там находится отдел).

Галина Ивановна сознательно начала с кооперативов, в которых будет проведена реорганизация, потому что эта форма уже исчерпала себя и здесь все являются собственниками. У нее имеется опыт работы с кооперативами «Луч» (Факел социализма, 13а) и «Слава» (Шевченко, 104а). Появились инициативные группы в домах 5а микрорайона. Было несколько звонков от интересующихся этими вопросами. Все это — первые ласточки в нашем городе. Но Галина Ивановна уверена, что за ТСЖ стоит будущее и постепенно люди придут к необходимости их создания. Этот процесс, безусловно, ускорит приватизацию муниципального жилья, иначе по найму придется платить гораздо больше. Т. КУЗНЕЦОВА.

ДОМАШНЕМУ МАСТЕРУ

Кран течет. Неприятнее звука капавшей воды только жужжание включенной бормашины...



Перекрой воду. Итак, ты уже предотвратил наводнение и дал отдохнуть суровым парням из МЧС. Теперьними с крана барашек (1) (это то, за что ты берешься, чтобы открыть кран). Освободив кранбуксу от барашка, ее легко можно открутить подходящим по размеру гаечным ключом. Вот для чего нужны были тренировки. Рассмотрим резиновую прокладку. Видишь, какая она старая и стертая: вот потому и текло. К осмотру и осуждению прокладки

Глаза боятся,
а руки делают, или
КАК ЗАМЕНИТЬ
САНТЕХНИКА

можно привлечь жену и прочих домашних.

Открути гайку, держащую прокладку. Для этого потребуются гаечный ключ меньшего размера (2). Не забудь заранее запастись необходимыми инст-



рументами и новой прокладкой. Замени прокладку на новую (3). Все, трудовой процесс практически окончен. Осталось только смазать резьбу и собрать все в обратном порядке.

УЛЫБНИТЕСЬ!

Пришел муж домой в стельку пьяный. Жена выговаривает:

- Как ты посмел в таком виде явиться?

- Я - хозяин, в каком виде хочу, в таком и являюсь.

Жена бьет его сковородкой по голове. Муж падает под стол и там лежит. Пришедшая соседка, видя валяющегося под столом соседа, интересуется:

- А чего это у тебя муж под столом лежит?

- Так хозяин: где хочет, там и лежит.

ЖИТЕЙСКИЕ СОВЕТЫ

Зима. Мороз. Окна заклеены. Форточку надолго не откроешь - слишком холодно становится в комнате. А что делать? Как бороться с духотой? Причем, заметьте, зимой душно даже тогда, когда форточка открыта целый день... Дело в том, что в воздухе комнаты не хватает не только кислорода, но и так необходимых отрицательных ионов, без которых человек быстрее утомляется и теряет иммунитет. А что делать? Болеть и уставать не хочется... И так мечтается иногда о весенней березовой роще или о прогулке в сосновом лесу.

Вот несколько советов, как освежить и сделать здоровее воздух в комнате.

ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ!

Звучит банально, но зато как верно: да...

управления службой заказчи-
ка на жилищно-коммуналь-
ные услуги (она у нас пред-
ставлена в лице ЮЖХ). Пред-
полагается, что любая фор-
ма управления даст возмож-
ность контролировать вло-
женные средства и обеспе-
чить сохранность жилья.

Казалось бы, все просто.
Но у нас, как всегда, от сло-
ва до дела далековато, и воз-

в будущем и нанимателей
жилья. Уточним, что нанима-
тель владеет и пользуется
своим жильем, а собствен-
ник еще и распоряжается им

В настоящее время отдел
возглавляет Г.И. Барабанщи-
кова, которая полтора года на
общественных началах рабо-
тала в одиночку с террито-
риальным общественным уп-
равлением, с 2000 года — спе-

несколько звонков от инте-
ресующихся этими вопроса-
ми. Все это — первые ласточ-
ки в нашем городе. Но Галина
Ивановна уверена, что за
ТСЖ стоит будущее и poste-
ленно люди придут к необхо-
димости их создания. Этот
процесс, безусловно, уско-
рит приватизацию муници-
пального жилья, иначе по най-
му придется платить гораз-
до больше. Т. КУЗНЕЦОВА.

говаривает:
- Как ты посмел в таком
виде явиться?

- Я — хозяин, в каком виде
хочу, в таком и являюсь.

Жена бьет его сковород-
кой по голове. Муж падает
под стол и там лежит. При-
шедшая соседка, видя ва-
ляющегося под столом со-
седа, интересуется:

- А чего это у тебя муж
под столом лежит?

- Так хозяин: где хочет,
там и лежит.

ШИРОКАЯ МАСЛЕНИЦА, ТЫ С ЧЕМ ПРИШЛА?

С древнейших времен известен на Руси праздник Маслени-
ца. Сначала он был языческим. Затем православная церковь
включила его в число своих, и его стали отмечать в течение
недели перед Великим постом. Во время Масленицы блины
пекут в каждом доме. С чем их едят? С икрой и соленой рыбой,
сметаной и маслом, вареньем и медом. А еще Масленица — это
проводы зимы и встреча весны.

Сибирские блины

Знаменитые сибирские блины сейчас становятся редкостью.
Большинство хозяек готовят по упрощенным рецептам, и их бли-
ны не родня настоящим сибирским. Меня бабушка научила печь
такие блины, хочу поделиться рецептом со всеми читателями.

Потребуется 1 л кипяченой воды комнатной температуры, 1
ч.л. соли, 1 ч.л. соды, 2-3 яйца, 0,5 л молока, около 1 кг муки.

В воду, помешивая, засыпать муку, соль, соду, взбить до однород-
ной массы, развести холодным молоком, перемешать. Тесто как
густая сметана. Затем заварить крутым кипятком (1 ст.), еще раз
перемешать, дать немного остыть, добавить яйца, перемешать. Те-
сто готово. Печь блины на толстостенной чугунной или алюмине-
вой сковородке, смазывая ее каждый раз кусочком сырого свиного
сала. На свином сале блины самые вкусные. Блины получаются
поджаристые и все в дырочках.



**КОНКУРСНАЯ КОМИССИЯ ПРИ АД-
МИНИСТРАЦИИ БАЛАКОВСКОГО МУ-
НИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ** при-
глашает для участия в открытом кон-
курсе поставщиков горюче-смазоч-
ных материалов, который состоится
в 11.00 (время московское) 5 апреля
2004 года по адресу: Россия, Саратов-
ская область, г. Балаково, ул. Трнавс-
кая, д. 12, каб. 301.

В конкурсе могут принять участие
юридические лица и индивидуальные
предприниматели, зарегистрированные
на территории России.

Предполагается, что заказчики будут
осуществлять закупку продукции в те-
чение текущего календарного года.

Требования для прохождения откры-
того конкурса: наличие сети заправоч-
ных станций, способных обеспечить
круглосуточно в течение всего текуще-
го года ГСМ, возможность рассрочки
платежа, соответствие качества сер-
тификату.

Заявки на участие в открытом кон-
курсе в запечатанных конвертах дос-
тавляются посылным или заказным
почтовым отправлением по адресу:

Россия, Саратовская область, г. Бала-
ково, ул. Трнавская, д. 12, каб. 301 не
позднее 10.30 (время московское) 5
апреля 2004 года.

На конверте следует указать: «Заяв-
ка на участие в открытом конкурсе на
закупку горюче-смазочных материалов».

Конкурсная комиссия оставляет за
собой право отклонить заявки, подан-
ные с опозданием.

Конкурсная комиссия известит постав-
щиков о результатах конкурса соответ-
ствующим уведомлением в течение 5
дней с момента проведения отбора.

что делать? Как бороться с духотой? Причем, заметь-
те, зимой душно даже тогда, когда форточка открыта
целый день... Дело в том, что в воздухе комнаты не
хватает не только кислорода, но и так необходимых
отрицательных ионов, без которых человек быстрее
утомляется и теряет иммунитет. А что делать? Болеть и
уставать не хочется... И так мечтается иногда о весен-
ней березовой роще или о прогулке в сосновом лесу.

Вот несколько советов, как освежить и сделать здо-
ровее воздух в комнате.

ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ!

■ Звучит банально, но зато как верно: почаще про-
ветривайте! Следите, чтобы не было сквозняка, и про-
ветривайте. Чем лучше проветрена комната, тем мень-
ше в ней болезнетворных микробов. А если очень силь-
но боитесь простыть — выходите из комнаты на время
проветривания или тепло одевайтесь.

■ Увлажняйте воздух: пару раз в день распыляйте в воз-
дух чистую воду из пульверизатора ("брызгалки" для глаже-
ния белья), или повесьте на батарее сырые полотенца.

■ Крайне полезны пахучие эфирные масла: они чу-
десно освежают воздух и насыщают его полезными ве-
ществами! Купите пузырек масла с запахом, который
вам нравится, капните пару капель в чашку с горячей
водой и поставьте ее посреди комнаты. К тому време-
ни, как вода остынет, воздух успеет насытиться крайне
полезными фитонцидами — убивающими микробов и
улучшающими иммунитет веществами. Особенно цен-
ны масла сирени, эвкалипта, березы и липы; душицы,
мелиссы и хвои; базилика, фенхеля, можжевельника,
мяты, тмина, тысячелистника, лаванды...

■ Выращивайте комнатные растения: герань отлич-
но защищает от все тех же зловредных микробов, а ас-
парагус хорошо поглощает пыль. Невзрачное растение
хлорофитум очищает воздух лучше, чем технические ус-
тройства. Его даже используют для очистки воздуха в
космических кораблях.

ВНИМАНИЮ ИЗБИРАТЕЛЕЙ ОКРУГА № 34!

26 февраля с 10.00 до
12.00 депутат Саратовс-
кой областной думы
Е.С. Ефремов проводит
прием граждан по лич-
ным вопросам в обще-
ственной приемной, рас-
положенной в Центре
«Милосердие» (6 м-он,
бывший д/с № 52). Запись
по телефону 22-45-35.

ВНИМАНИЕ!

Балаковский по-
чтамт сообщает, что в
отделениях почтовой
связи проводится

досрочная подписка
на ряд изданий 2-го
полугодия 2004 г.

СПЕШИТЕ!

**ПОДПИСАВШИСЬ
СЕГОДНЯ — ВЫ
СЭКОНОМИТЕ
ДЕНЬГИ!**

БЛАГОУСТРОЙСТВО

НОВЫЙ НАРЯД ДОМОВ-ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ

Клопятники по ул. Комарова получили новый наряд: белые фасады и синие рамы.



Вы заметили, как преобразилась улица Комарова? Нет, я имею в виду не терема, которые выросли в последнее время в центре Саратова. Они и вправду стали украшением города. Но речь не о них, а о каркасно-щитовых домах, которые стоят вдоль магистральной автотрассы. На фоне новостроек они выглядят теперь вполне пристойно, благодаря стараниям ремонтной службы подрядных организаций МУП «ЖилРЭУ». Стоило отремонтировать, побелить фасады зданий, покрасить голубой краской оконные рамы, карнизы, цоколи, и дома, построенные более 40 лет назад, преобразились.

— Под программу «Ветхое жилье» эти домостроения попадут нескоро. В них еще предстоит пожить людям — говорит главный

инженер МУП «ЖилРЭУ» Валентина Мишина. — Вот мы и стараемся, чтобы жильцы чувствовали здесь себя комфортно и уютно. Важно и то, что теперь эти постройки не портят внешний вид города. В дальнейшем планируется ремонт фасадов домов по улице Лобачевского, Волжской. Осенью отделочники займутся ремонтом подъездов в этих домах. И станут они как новенькие.

В 60-е годы, в пору возведения Саратовской ГЭС, строители города верили, что срок жизни «клопятников» будет недолгим. Но, к сожалению, то, что делается на время, становится постоянным. При нынешнем дефиците жилья и каркасно-щитовые дома по-прежнему являются кровом для многих балаковцев.

А. СЕРГЕЕВА

В ОЖИДАНИИ ХОЛОДОВ

ТЕПЛО ЗИМОЙ
ГОТОВИТСЯ ЛЕТОМ

В ходе майской опрессовки на внутриквартальных сетях был выявлен 81 порыв, в настоящее время осталось ликвидировать неисправности на 10 теплотрассах.

Сейчас, когда жарко на улице, душно в квартирах, как-то не думается о том, что не за горами осень, а за ней зима. О том, как идет подготовка к предстоящему отопительному сезону, мы попросили рассказать директора МУП «Городские тепловые электрические сети» Сергея Каменчука.

— Несколько жилых домов, в частности — в жилгородке, остаются без горячей воды. С чем это связано?

— Жители домов по улице Факел Социализма не имеют возможности пользоваться горячей водой в связи с капитальным ремонтом теплосетей РТС. Эти работы ТЭЦ-4 планирует завершить к сентябрю. Аварийные участки внутриквартальных трубопроводов ГТС, где пока не устранены порывы, на подачу горячего водоснабжения не влияют.

— Сергей Витальевич, на прошлой планерке в ЮЖХ Вы высказали беспокойство состоянием бойлеров на центральных тепловых пунктах. Что делается в этом направлении?

— Согласно утвержденному графику...

«ЗОЛОТЫЕ ЗЕРНА» ГОРЛИФТА

Основных линейных электромехаников лифтов в городе всего 32, и они очень ценны для предприятия. Именно директор МУСП «Горлифт» В.И. Никишанов



ВОИ ЛЮДИ, ГОРОДИ

«ЗОЛОТЫЕ ЗЕРНА» ГОРЛИФТА

Основных линейных электромехаников лифтов в городе всего 32, и они очень ценны для предприятия. Именно поэтому директор МУСП «Горлифт» В.И. Никишанов называет их «золотыми зернами».

Мало кто из жильцов знает их имена. За свой труд они все реже и реже слышат слова благодарности, чаще жалобы и нарекания со стороны жильцов. Но они изо дня в день выполняют свою работу. Среди них электромеханик 5 разряда Иван Винцентиевич Валацкас. 17 сентября он отмечает особую дату — 25-летие работы в лифтовом хозяйстве.

В середине 70-х годов Иван Винцентиевич со своей семьей переехал в Балаково из Норильска. Сначала работал в электроцехе химзавода, а в 1979 г. перешел в лифтовое хозяйство. Закончил специальные курсы электромехаников в 62-м училище.

И.В. Валацкас обслуживает 30 лифтов в

жилгородке. Он не перестает удивляться отношению некоторых жильцов к лифтам. «Как-то менял кнопку вызова (ее подожгли), — рассказывает Иван Винцентиевич, — а трое молодцев наблюдают за мной и говорят: «Поменяешь, уйдешь, а мы опять сожжем» (кстати, теперь изготавливают специальные противовандальные кнопки, они из металла не горят и их уже устанавливают в Балакове)».

В коллективе Ивана Винцентиевича любят и уважают, отзываются о нем как об очень добросовестном и безотказном человеке. «Он у нас мастер на все руки, — говорит начальник участка И.П. Лебанова — все инструменты у него разложены по полочкам, наизусть знает, где что лежит. Когда бы мы к нему ни обра-

дома, построенные более 40 лет назад, преобразились.

— Под программу «Ветхое жилье» эти домостроения попадут нескоро. В них еще предстоит пожить людям — говорит главный

ся на время, становится постоянным. При нынешнем дефиците жилья и каркасно-щитовые дома по-прежнему являются кровом для многих балаковцев

А. СЕРГЕЕВА.



И.В. Валацкас любят и ценят в коллективе.

тились, отказа не слышим никогда. В общем со всех сторон положительный человек».

18 июля у И.В. Валацкаса день рождения. Весь коллектив МУСП «Горлифт» поздравляет его и с днем рождения, и с предстоящим 25-летним юбилеем трудовой деятельности в лифтовом хозяйстве и желает ему крепкого здоровья, счастья и благополучия.

В. ГОЛОВА.

Несколько жилых домов, в частности в жилгородке, остаются без горячей воды. С чем это связано?

Жители домов по улице Факел Социализма не имеют возможности пользоваться горячей водой в связи с капитальным ремонтом теплосетей РТС. Эти работы ТЭЦ-4 планирует завершить к сентябрю. Аварийные участки внутриквартальных трубопроводов ГТС, где пока не устранены порывы, на подачу горячего водоснабжения не влияют.

Сергей Витальевич, на прошлой планерке в КЖХ Вы высказали беспокойство состоянием бойлеров на центральных тепловых пунктах. Что делается в этом направлении?

Согласно утвержденному графику, который разработан на основе финансовых возможностей КЖХ, до отопительного сезона специалисты должны заменить 20 бойлерных установок. В настоящее время пока капитально отремонтировано оборудование на шести ЦТП. Работы сдерживаются из-за нехватки денежных средств. Это сказывается и на текущем ремонте всей теплосистемы: не хватает запорной арматуры, запасных частей.

Жители домов по улице 60 лет СССР, подключенных к ЦТП-8, до сих пор с содроганием вспоминают прошлую зиму. Температура в их квартирах порой не поднималась выше 10-12 градусов. Что делается вами в плане улучшения температурного режима в этом жилом секторе?

В августе на этом ЦТП планируется произвести замену двух водоподогревателей. Это даст возможность улучшить теплоснабжение жилого фонда. Так что не стоит заранее беспокоиться.

А. ЗАБУГА.

КОММУНАЛЬНЫЕ НОВОСТИ

ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ ЛЮДЕЙ

Постепенно работа МУП «Спецавтохозяйство» начинает входить в обычное русло. Об этом свидетельствует сократившееся число жалоб по поводу несвоевременного вывоза мусора, пик которых пришелся на май текущего года. По словам руководителя предприятия А.Фельде, ежедневно на линию выходят по 22 мусоровоза. Проведя хронометрический анализ, специалисты «Спецавтохозяйства» пришли к выводу: наиболее оперативно вывоз бытовых отходов производится в жилом секторе МУП «Жилищник», нежели на территории, подведомственной МУП «РЭМЭКС». Секрет в том, что персонал «Жилищника» работает более организованно.

ДОЛГ ПЛАТЕЖОМ КРАСЕН

Население Балакова задолжало за жилье и коммунальные услуги более 80 млн. рублей. Специалисты МУП «Расчетный кассовый центр» совместно с технической службой МУП «Городские тепловые электрические сети» и правоохранительными органами намерены в ближайшие дни прибегнуть к отключению квартир злостных неплательщиков от горячего водоснабжения. Этой услугой должники смогут воспользоваться лишь после погашения задолженности, при этом уплатив дополнительно за подключение горячей воды. Мера суровая, но вынужденная.

А КРЫШИ ТЕКУТ

Не только дождливая погода стала помехой в работе бригад, которые заняты текущим и капитальным ремонтом мягкой кровли на жилых домах. Директора МУПов, на обслуживании которых находится жилфонд, на минувшей планерке в КЖХ в один голос заявляли о том, что эта работа находится на грани срыва. Причина — нехватка битума и рубероида. Председатель КЖХ А.Чутьев пообещал в ближайшее время изыскать финансовые возможности на приобретение строительных материалов.

ЧТО СЕЛУ ПОМОЩЬ, ТО ГОРОДУ УЩЕРБ

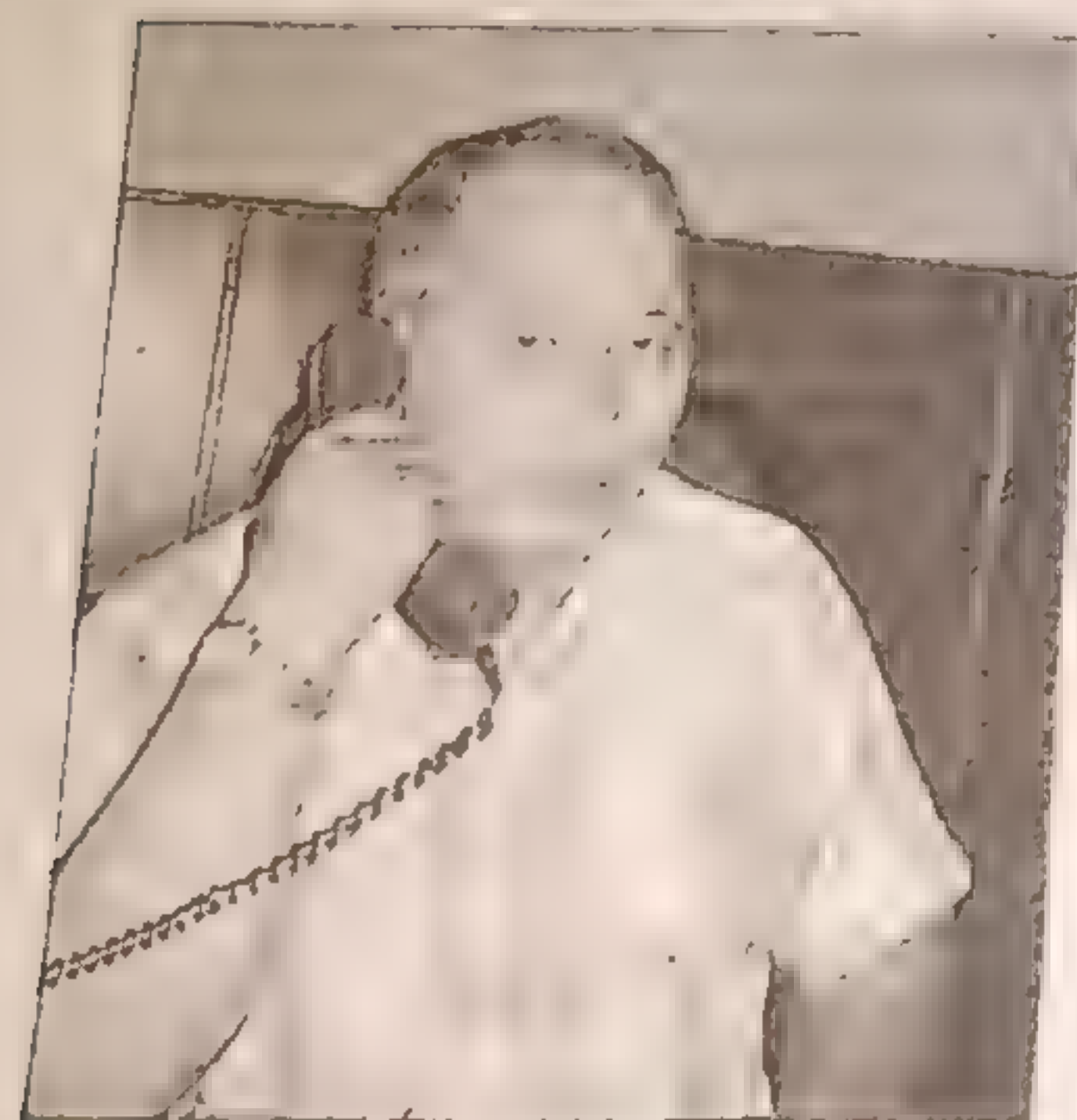
В стадии обсуждения находится вопрос о передаче водопроводных сетей в селах района на обслуживание МУП «Балаково-Водоканал». Специализированное предприятие, имеющее мощный технический потенциал и опытные кадры, несомненно, лучше справится с задачей по обеспечению сельчан водой.

Однако руководство предприятия не спешит брать на себя дополнительный объем работ: большинство сельских водопроводов и подкачивающего оборудования отслужило эксплуатационный срок и нуждается в замене. У Водоканала денег на это нет. К тому же эти лишние затраты могут пагубно сказаться на состоянии городских объектов водоснабжения, которые тоже находятся далеко не в идеальном состоянии.

ПРЯМАЯ ЛИНИЯ

В ПЛЕНУ ДОЖДЕЙ И БЕЗДОРОЖЬЯ

На прошлой неделе председатель комитета дорожного хозяйства и благоустройства Юрий Сим выходил на прямую телефонную связь с жителями города и района. В течение часа телефон «прямой линии» не замолкал.



ливнестоки и в каком они состоянии. Возможно, они забиты, их надо прочистить. Спасибо, что позвонили.



— Алло! Юрий Николаевич, хочу от души поблагодарить вашу службу за то, что навели порядок в сквере возле детской спортивной школы №1, что в жилгородке.

А также, спасибо за отремонтированные канализационные стоки. Теперь здесь и во время дождя на тротуарах не задерживается вода.

— Приятно, когда люди замечают и по достоинству оценивают работу благоустроителей.



— Я и замечание Вам сделаю. Во что превратилась прогулочная зона за Драмтеатром? Трава здесь по пояс стоит. За все лето ни разу не косили. Раньше это было любимое место отдыха ба-лаковцев. Теперь сюда неприятно ходить.

— Это территория района гидросооружений. КДХБ не раз давал предписание руководству предприятием по этому поводу, вызывал на административную комиссию.

— И что же, никаких результатов? — Сегодня мои специалисты сообщили, что обкос склонов вдоль шлюзового канала речники начали. На днях будет скошена трава и у Драмтеатра. Так что дело с мертвой точки сдвигается.

— Потому и не берем, что он не отремонтирован. В свое время дорога была построена для нужд предприятий управления «Саратовгэсстрой». Сейчас вдоль автотрассы базируется более десятка предприятий, которые могли бы на паевых началах восстановить здесь дорожное покрытие. У нас же средств на это нет.



— Я инвалид войны. Получил недавно автомобиль «Ока». Выехать же из гаража не могу. Потому что у нас в районе улицы Каховской все дороги пересыты-перекопаны. Хотелось бы знать, когда их отремонтируют?

По заказу управления капитального строительства по улице Каховской прокладывается ливневый коллектор с дальнейшим благоустройством территории. Назовите свой адрес. Мы Вам постараемся помочь в благоустройстве подъездного пути к дому.



— Юрий Николаевич, давно ли вы были в поселке Дзержинского?

— Постоянно в ваших краях бываю, как впрочем и в других районах города.

— Тогда наверняка видели, какие дороги по улицам Грибоедова, Ломоносова. По ним пешком-то невозможно продвигаться, не то что на машине. Когда здесь будет проложен асфальт?

— Дороги по улицам Мичурина, Су-

ЧЕЛОВЕК И ЕГО ДЕЛО



Благодаря заботам Р.Шайхутдиновой и Т.Плотниковой дворы 46 микрорайона радуют чистотой.

ОНИ НАВОДЯТ ЧИСТОТУ

Не зря, видно, бытует в народе пословица. «Кто рано встает, тому бог дает». Разиде Шайхутдиновой, Тамаре Плотниковой приходится с зарей приниматься за работу. Они дворники. Вооружившись метлами да лопатами, женщины ежедневно наводят порядок на придомовых территориях 46 микрорайона.

— По утрам город смотрится ох как неприглядно! На каждом шагу мусорные завалы, — делится наблюдениями Тамара Васильевна. — Порой за голову хватаешься, как все это убрать. Но глаза страшатся, как говорят, а руки делают. Уберешь дворы, и настроение поднимается, когда видишь, как они преобразились.

Участки, которые обслуживают женщины, благоустроенными не назовешь: разбитые дороги, тротуары, отсутствие мусоропроводов в жилых домах осложняет работу дворников. Но уже к 8 часам утра, когда я встретила с Разидой Фатхульбаяновной и Тамарой Васильевной, они уже успели убрать вверенные им придомовые территории. Но сегодня им не до отдыха. Самое время косить траву.

— Лето нынче дождливое, по третьему кругу начинаем обкос территории, — говорит Разида.

Каждая из женщин обслуживает дополнительные участки. Дворников не хватает. В ЖЭУ-3 МУП «ЖилРЭУ» по штатному расписанию положено иметь 34 единицы уборщиков, а числится их всего 20. Людей не прельщает «перспектива» ежедневно мести, скрести по 5 тысяч кв. м придомовых территорий за 753 рубля. Правда, к окладу начисляется про-



— Юрий Николаевич, здравствуйте! Вас беспокоят из села Быков Отрог. Мы живем на улице Механизаторов. Весной, осенью, да и сейчас в летнее время, когда дождливая погода, буквально утопаем в грязи. Хотелось бы узнать, когда у нас будет проложена асфальтовая дорога? А то все только обещают, но не делают.

— Я обещать вам ничего не буду. В текущем году мы планировали заасфальтировать эту улицу, но все будет зависеть от поступления средств. На территории вашего административного округа мы уже выполнили ямочный ремонт на площади в 650 кв. м дорог.

— «Прямая линия»? Зво-

рога? А то все только обещают, но не делают.

— Я обещать вам ничего не буду. В текущем году мы планировали заасфальтировать эту улицу, но все будет зависеть от поступления средств. На территории вашего административного округа мы уже выполнили ямочный ремонт на площади в 650 кв.м. дорог.



— «Прямая линия»? Звонит вам от имени жителей домов №34, 35, 37 по улице Набережная Леонова Шапошников Иван Васильевич. Нас беспокоит то, что во время дождей потоки воды с улицы Строительной устремляются в наши дворы. Луи потом долго не высыхают. Помогите исправить положение.

— Пришлем специалистов обследовать, есть ли на этой территории

— Это территория района гидросооружений. КДХБ не раз давал предписание руководству предприятия по этому поводу, вызывал на административную комиссию.

— И что же, никаких результатов?

— Сегодня мои специалисты сообщили, что обкос склонов вдоль шлюзового канала речники начали. На днях будет скошена трава и у Драмтеатра. Так что дело с мертвой точки сдвигается.



— Добрый вечер! Я, Степанов Виктор Михайлович, хочу узнать, когда у вас дойдут руки до ремонта дороги в промзоне, которая идет от Саратовского шоссе до поворота на Ивановку?

— Этот участок автотрассы городу пока не передан.

— Почему же комитет не берет его на обслуживание?



— Юрий Николаевич, давно ли вы были в поселке Дзержинского?

Постоянно в ваших краях бываю, как впрочем и в других районах города.

— Тогда наверняка видели, какие дороги по улицам Грибоедова, Ломоносова. По ним пешком то невозможно продвигаться, не то что на машине. Когда здесь будет проложен асфальт?

— Дороги по улицам Мичурина, Суворова, Ломоносова входят в план капитального ремонта текущего года.

— И когда начнутся работы?

— В настоящее время ремонтные бригады дорожников трудятся на улице Комсомольской, затем приступят к ремонту участка дороги в районе магазина «Ярослав». Потом очередь дойдет до вашего поселка. Так что ждать осталось недолго.

— Спасибо. Будем надеяться.

А.ЗАСОРИНА.

енными не назовешь: разбитые дороги, тротуары, отсутствие мусоропроводов в жилых домах осложняет работу дворников. Но уже к 8 часам утра, когда я встретилась с Разидой Фатхульбаяновной и Тамарой Васильевной, они уже успели убрать вверенные им придомовые территории. Но сегодня им не до отдыха. Самое время «осить» город.

Пото нынче дождливое, по третьему кругу начинаем обкос территории — говорит Разида.

Каждая из женщин обслуживает дополнительные участки. Дворников не хватает. В ЖЭУ-3 МУП «ЖилРЭУ» по штатному расписанию положено иметь 34 единицы уборщиков, а числится их всего 20. Людей не прельщает «перспектива» ежедневно мести, скрести по 5 тысяч кв. м. придомовых территорий за 753 рубля. Правда, к окладу начисляется премия. Но опять же невелики эти деньги. К тому же все время их коммунальщики не получают. Июль идет к закату, а они ожидают майские выплаты. Вот и приходится дворникам работать за двоих.

В Балаково Тамара приехала из Кировской области, Разида из Башкирии. Раньше трудились на промышленных предприятиях города, теперь в коммунальном хозяйстве. И везде снискали почет и уважение, потому что в их характере есть замечательная черта: стремление быть полезными людям и благодаря их неустанным заботам, выходя утром из дома, мы любуемся родным городом.

А. ЗАБУГА.

ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

НАРУШЕНИЕ И НАКАЗАНИЕ

— Виктор Иванович, каким образом ГЖИ может содействовать жильцам при явном попирании их законных интересов, связанных с нарушением сохранности жилищного фонда? Например при протекании кровли, неудовлетворительном состоянии подъездов?

— На основании жалобы, связанной с такого рода проблемами создается комиссия по инспекционному обследованию. После заявления причин нарушения инспекция направляет обслуживающей организации предписание, в котором указывается срок устранения неполадок.

Если это предписание не выполняется в течение указанного срока, ГЖИ вправе наложить штраф на виновное лицо. Если же виновные не могут быть установлены, санкции могут быть

Государственная жилищная инспекция Саратовской области была организована в 2000 г., а с 15 ноября 2003 г. в Балакове открылось территориальное отделение ГЖИ. О том, как осуществляется контроль за содержанием и эксплуатацией жилищного фонда, мы беседуем с начальником территориального отделения ГЖИ северной части области (включающей в себя 12 районов) Виктором Ивановичем Низовцевым.

применены и к физическим лицам, руководителям предприятий, виновным в нарушении прав потребителей жилищно-коммунальных услуг.

В особо сложных случаях (угроза жизни людей) ГЖИ вправе передать дело в прокуратуру.

— Но ведь нарушителями могут быть не только обслуживающие организации, но и сами квартиросъемщики. На-

пример, те, кто, занимаясь перепланировкой собственных квартир, рушит не только перегородки, но и несущие стены, подвергая опасности жизни своих соседей.

— За такие нарушения, если они выявляются, предусмотрены штрафы в крупных размерах от 2,5 до 5 тысяч минимальных окладов.

У нас в практике был такой слу-



чай. Хозяин квартиры хотел расширить площадь комнаты, совместив ее с лоджией, разбив при этом внешнюю несущую стену. По этому адресу выехала комиссия ГЖИ. Хозяин стал объяснять, что якобы им получено разрешение на снос стены и показал документы. Но они оказались фиктивными. Их ему выдала посредническая фирма, т.е. он был оштрафован на крупную сумму. И ему было выдано предписание о запрете на реконструкцию помещения.

— Состояние придомовой территории также контролируется вашей службой?

— Мы ведем контроль качества придомовых территорий. В этом нам помогают общественные инспекторы, которые сообщают о тех или иных нарушениях. Некачественное содержание придомовой территории является так-

же попиранием прав жильцов. Поэтому организации-нарушители подвергаются наказанию в виде штрафных санкций.

— Как вы считаете, насколько целесообразна и эффективна работа ГЖИ?

— Необходимость в создании такой организации назрела уже давно. Дело в том, что права жильцов, потребителей жилищно-коммунальных услуг, попирались самым бесцеремонным образом. И никто ни за что не отвечал. Жалобы жильцов, курсируя по длинной цепи кабинетов, не находили адресата. Бюрократические проволочки замедляли решение проблем.

А сейчас в наших руках находится механизм административного и финансового воздействия на нарушителей уровня и режима жилищных услуг. И эти меры воздействия очень эффективны.

Таким образом государство пытается восстановить права населения, повернувшись лицом к его проблемам.

М. КАЛАШНИКОВА.

ТРУДОВЫЕ БУДНИ

ДНИ И НОЧИ ЛИФТОВОГО ХОЗЯЙСТВА

На сегодняшний день в городе из 927 лифтов простаивают 10, восемь из них - длительностоящих.

ВПЕРВЫЕ В ИСТОРИИ ПРЕДПРИЯТИЯ

Руководство «Горлифта» заключило договор с заводом по ремонту редукторов в г. Барыш Ульяновской области, и уже первые три редуктора вернулись с капитального ремонта.

Теперь по мере поступления средств можно будет ремонтировать редукторы прослуживших свой срок лифтов. Это даст возможность продлить «жизнь» лифтам еще на 25 лет. Ранее заключить подобные договоры не удавалось, так как другие заводы не брались ремонтировать небольшие партии редукторов.

РАБОТА В ОСОБОМ РЕЖИМЕ

На летний период линейные электромеханики МУСП «Горлифт» перешли на дежурный режим работы.

В выходные дни они сообщают начальнику участка и в аварийную диспетчерскую службу свое местонахождение, чтобы в случае поломки лифтов их можно было быстро разыскать. «До понедельника ремонт не откладываем — говорит директор предприятия В.И. Никишанов, — мы понимаем, как тяжело сейчас дачникам подниматься на верхние этажи с полными ведрами и сумками, и поэтому оперативно стараемся устранить неисправности».

ВЕНТИЛЯТОР НА СТРАЖЕ 16-ЭТАЖКИ

Пассажирский лифт в первом подъезде дома № 46 на ул. Шевчен-

ко остановлен. Он прослужил 28 с половиной лет и требует капитального ремонта.

Средств на ремонт пока нет, и жильцы 128 квартир дома пользуются грузовым лифтом, который не рассчитан на такую интенсивную работу. Двигатель работал на износ, перегревался, защитное реле срабатывало, и лифт часто останавливался. Пока деньги на капитальный ремонт не поступили механики «Горлифта» нашли выход: купили бытовой вентилятор, и теперь он сутками охлаждает двигатель лифта. Естественно, безостановочная работа вентилятора не вечна. Не пришлось бы жильцам подъезда, как в прошлом году, из соседнего подъезда подниматься на крышу и по крыше перебираться к себе домой.

ЛИФТЫ БОЯТСЯ ДОЖДЕЙ

Если во время дождей кровля протекает, то для жильцов дома это не только неудобства в квартире. Бывает, что дождь мешает еще и работе лифта.

Таких лифтов, причем, совершенно исправных и разрешенных к эксплуатации, в городе много. Сейчас как раз идет сезон кровельных работ, и работники «Горлифта» просят собственников жилых до-



В машинном помещении грузового лифта: вентилятор - «телохранитель» сутками дежурит у двигателя.

мов (муниципальные унитарные предприятия «Жилищник», «ЖилРЭУ», «РЭМЭК») следить за тем, чтобы крыши над машинным помещением заклеивались тщательно.

НАСТОЯЩИМ ХОЗЯЕВАМ — ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ

МУСП «Горлифт» закупил партию линолеума и в первую очередь его будут стелить в лифтах тех подъездов, где действительно виден бережливый хозяйский подход к имуществу.

Во многих жилых домах назначены старшие по подъезду (инициаторы идеи — работники МУП «РЭМЭК»). Результат этого очевиден. В этих подъездах порядок: на входной двери домофон, окна застеклены и отношение к лифтам иное.

В. ГОЛОВА.

ВОПРОС - ОТВЕТ

КАЖДЫЙ ПЛАТИТ ЗА СЕБЯ

Проживаю с совершеннолетним сыном в приватизированной квартире (квартира приватизирована в равных долях). Могу ли я без его согласия разделить финансовый лицевой счет?

И. Величко.

На вопрос нашего читателя отвечает начальник справочно-консультационного отдела центра «Семья» Алексей Евсичев:

- Лицевой счет - учетный документ, позволяющий эксплуатационной организации вести учет начислений за оказанные услуги.

Разделом лицевого счета в просторечии именуется «изменение договора найма жилого помещения», которое согласно ст. 85 ЖК РСФСР возможно лишь в квартире, являющейся муниципальной; к квартирам, находящимся в собственности граждан, данная статья неприменима. Участник долевой собственности вправе ставить вопрос о выделении ему доли в натуре. Однако Пленум ВС РФ в п.12 Постановления «О некоторых вопросах применения судами Закона РФ «О приватизации жилищного фонда в РФ» от 24 августа 1993г. разъяснил, что принцип выдела доли участнику общей собственности на приватизированную квартиру не отличается от выдела в натуре доли участнику общей собственности на жилой дом. Реальный раздел отдельной квартиры допустим, если есть техническая возможность выделения истцу изолированной части не только жилых, но и подсобных помещений (кухни, санузла, коридора и т.д.), оборудования отдельного входа. При отсутствии такой возможности суд вправе по просьбе истца определить порядок пользования квартирой».

Поскольку раздел квартиры в домах типовых серий вряд ли возможен, то единственный выход в этом случае - определение порядка пользования жильем.

Если вопрос о разделе счета касается возможности возложения на сына обязанности по частичной оплате расходов на содержание квартиры, то следует иметь в виду, что согласно ст. 249 ГК РФ каждый участник долевой собственности обязан участвовать в уплате издержек по содержанию общего имущества. Поэтому Вы можете взыскать с сына его долю платежей, но обособленный лицевой счет можно завести только по соглашению заинтересованных сторон.

петчерскую службу свое местонахождение, чтобы в случае поломки лифтов их можно было быстро разыскать. «До понедельника ремонт не откладываем — говорит директор предприятия В.И. Никишанов, — мы понимаем, как тяжело сейчас дачникам подниматься на верхние этажи с полными ведрами и сумками, и поэтому оперативно стараемся устранить неисправности».

ВЕНТИЛЯТОР НА СТРАЖЕ 16-ЭТАЖКИ

Пассажирский лифт в первом подъезде дома № 46 на ул. Шевчен-

крышу и по крыше перебираться к себе домой.

ЛИФТЫ БОЯТСЯ ДОЖДЕЙ

Если во время дождей кровля протекает, то для жильцов дома это не только неудобства в квартире. Бывает, что дождь мешает еще и работе лифта.

Таких лифтов, причем, совершенно исправных и разрешенных к эксплуатации, в городе много. Сейчас как раз идет сезон кровельных работ, и работники «Горлифта» просят собственников жилых до-

лись тщательно

НАСТОЯЩИМ ХОЗЯЕВАМ — ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ

МУСП «Горлифт» закупил партию линолеума и в первую очередь его будут стелить в лифтах тех подъездов, где действительно виден бережливый хозяйский подход к имуществу.

Во многих жилых домах назначены старшие по подъезду (инициаторы идеи — работники МУП «РЭМЭКС»). Результат этого очевиден. В этих подъездах порядок: на входной двери домофон, окна застеклены и отношение к лифтам иное.

В. ГОЛОВА.

(кухни, санузла, коридора и т.д.), оборудованная отдельного входа. При отсутствии такой возможности суд вправе по просьбе истца определить порядок пользования квартирой».

Поскольку раздел квартиры в домах типовых серий вряд ли возможен, то единственный выход в этом случае — определение порядка пользования жильем.

Если вопрос о разделе счета касается возможности возложения на сына обязанности по частичной оплате расходов на содержание квартиры, то следует иметь в виду, что согласно ст. 249 ГК РФ каждый участник долевой собственности обязан участвовать в уплате издержек по содержанию общего имущества. Поэтому Вы можете взыскать с сына его долю платежей, но обособленный лицевой счет можно завести только по соглашению заинтересованных сторон.

РЕЙД РЕДАКЦИИ

Лет пять назад по заданию редакции мне довелось объехать балаковские бани. И тогда я поняла, что туда только недоброжелателей можно послать, ибо «легким» здешний пар назвать было трудно. Запомнился стойкий запах плесени, сырой штукатурки. Что-то подобное ожидала увидеть и на этот раз, когда директор УМП «Гигиена» Петр Павлович Колдомасов согласился стать моим гидом в экскурсии по городским баням. Признаюсь, я была приятно удивлена переменам, которые произошли здесь.

Наше посещение городских моечных комплексов выпало на утреннее время. Для балаковцев же бани открываются в час дня. Но, несмотря на неурочное время, на крылечке бани №3 уже сидели клиенты.

— Сегодня среда, у нас льготный день. Вот пенсионеры пораньше и спешат занять очередь, — дает пояснение Петр Павлович.

Согласно утвержденному прейскуранту, в этот день недели посещение бань пенсионерам и инвалидам I и II групп, а также членам многодетных семей, малолетним детям обходится в два раза дешевле.

Год назад из бюджета БМО были выделены средства на ремонт действующих банных комплексов, правда не в полном объеме. Подрядчики, выполняющие эти работы, по сей день ждут оплаты за свой труд.

Бани, благодаря их стараниям, заметно преобразились. Так что

«ЛЕГКИЙ ПАР» ДАЕТСЯ С ТРУДОМ

В необычный поход по городским баням пришлось отправиться корреспонденту «БВ» после звонка нашего читателя.



На стройплощадке новой бани — тишина.

зря Иван Ильич Комаров, позволивший в редакцию, беспокоится о санитарии. Например, в бане №3 моечный зал удовлетворяет нормам эксплуатации. Парилка отделана деревом. Препятствием на стенах, потолках не видно. Кругом чистота и порядок.

Здание бани №1 возведено в далеком 1919 году, но благодаря качественной кирпичной кладке, оно может еще долго служить балаковцам, приложи к нему умелые руки. Последний раз фасад его ремонтировался лет 30 назад. За та-

кое время без ремонта любое строение будет иметь неприглядный вид, а баня, где постоянная сырость, испарение, и подавно. Стоит ли удивляться почерневшим оконным рамам, карнизам, превратившимся в труху, осыпающимся кирпичам?

Правда, внутри здания прошлогодний ремонт не прошел даром. Удалось заменить электропроводку в моечных отделениях, которая часто замыкала и «дергала» током клиентов. Лавки для мытья отделаны искусственным мрамором, парилка —

В наш город Иван Ильич Комаров приехал на жительство из Казахстана совсем недавно. И очень обрадовался, когда узнал, что перед окнами его дома строится новый банный комплекс. Большой любитель русской бани, он считает, что в парилке с веничком в руках лучше всего снимается напряжение, усталость.

«Когда же в жилгородке вступит в эксплуатацию новая баня? — вопрошал Иван Ильич. — Строительство опять заморозили, на дверях замки и тишина». От имени всех любителей попариться попросил также узнать, стоит ли ему посетить действующие городские бани №1 и №3: «А то мне сказали, что там антисанитария полная».

деревом. Лестницы, где люди спотыкались на выбоинах, тоже стали безопасными. Однако вызывает серьезное опасение техническое состояние котельного оборудования, которое бесценно служит третий десяток лет. Водогрейный котел стал как решето: в одном месте его заварят, он в другом течет. Весь в заплатках. Паровое оборудование тоже далеко не новое. Часто выходит из строя. Средств даже на приобретение запорной арматуры не хватает.

Впереди у банщиков — большой наплыв посетителей, ведь не за

горами осень, а с ней и опрессовка на теплосетях.

Что касается ввода в действие бани-новостройки по ул. Комсомольской, то стройплощадка банного комплекса и правда встретила нас тишиной. Металлические двери закрыты, тропинки, ведущие к ним, успели зарости травой амброзией. Сразу видно, что не часто здесь ступает нога человека.

— Со дня на день должны быть выделены 6 миллионов рублей на завершение строительства объекта. Ждем — не дождемся! — информирует Петр Колдомасов. — Отделочные работы в помещении практически завершены. Осталось проложить газопровод от улицы Ленина до бани, установить котельную, выполнить внутреннюю разводку в здании.

По словам Петра Павловича, если деньги поступят в полном объеме, строители вполне могут до конца четвертого квартала, как и было обещано, сдать этот объект под ключ. И как в любимом фильме «Ирония судьбы, или с легким паром!» балаковцы, которые следуют традициям посещать баню под Новый год, смогут попариться в новехонькой парилке.

А. ЗАСОРИНА.

ОБУСТРОЙСТВО ДОМА



СПАЛЬНЯ: ГЛАВНОЕ - ТИШИНА И ПОКОЙ

Спальня - это место, где мы проводим до 25 лет своей жизни, поэтому она должна быть удобной и красивой. Чтобы этого добиться, прислушайтесь к советам специалистов.

Спальню нужно располагать в самом спокойном месте дома, чтобы днем ее посещало как можно меньшее количество людей. В идеале ее окна должны выходить на восток, чтобы по утрам солнечные лучи пробуждали заряд бодрости и хорошего настроения. Замечательно, если к спальне примыкает са-

нузел

В спальне может быть немного прохладнее, чем в остальных помещениях, и она должна быть хорошо проветриваемой

Самый важный предмет обстановки - это кровать. Ее надо подбирать, прежде всего, по размерам хозяев (чтобы не просыпаться от случайных столкновений) и по габаритам помещения. Если спальня маленькая, то кровать не должна занимать всю полезную площадь, если же большая - кровать может потеряться на фоне прочей обстановки. Ее можно поставить где

угодно, лишь бы она не мешала на пути к шкафу или зеркалу. Кстати, внимательно отнеситесь к выбору шкафа. В первую очередь оцените его вместимость: в него легко должны укладываться постельные принадлежности и вся одежда. Понадобятся также трюмо и прикроватные тумбочки для хранения всякой мелочи. Мебель в спальне должна быть тщательно подобрана по цвету, удобству и качеству

Теперь о цветовой гамме спального помещения. Дико красные или ярко-зеленые краски здесь не годятся, иначе хозяевам гарантированы постоянная мигрень и ухудшение зрения. Спальня должна расслаблять, а не напрягать. Значит, будет правильным подобрать, например, светло-голубое, молочное или оранжево-желтое. Пустоту стен скрасят картины в легких рамках, часы или что-нибудь гипсовое и эксклюзивное

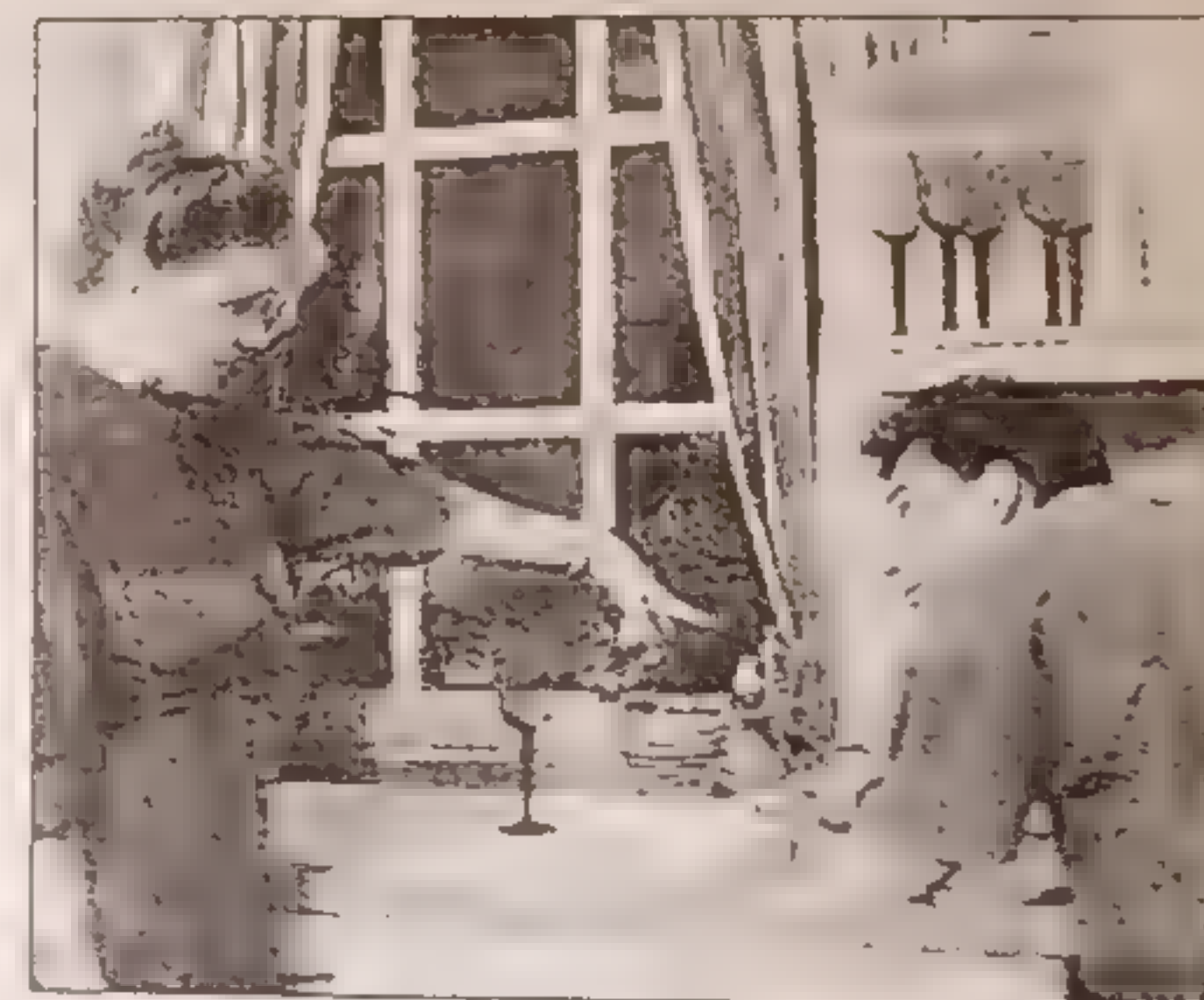
Освещение в спальне стоит отдельного рассмотрения. Верхнее освещение не должно быть сильно ярким. Лучше использовать медленные выключатели, которые подают электричество не сразу, а постепенно. Выбор моделей в этом случае не ограничен: можно использовать от неоновых лампочек, навешанных по периметру, до громадных бронзовых люстр. Для настольных ламп действуют те же правила. Цвет осветительных приборов должен быть в тон остальным элементам.

В спальне нужно спать, а не смотреть телевизор! Поэтому лучше избавиться от всяких издающих звуки предметов, оставив будильник и музыкальную аппаратуру

СЕМЕЙНЫЙ ЛИКБЕЗ

ВАШ МУЖЧИНА — ВОСПИТАНИЕ И УХОД ЗА НИМ

Типичная ситуация в домашнем хозяйстве: вы выполняете роль повара, посудомойки, официантки, прачки и уборщицы. А он, ваш спутник жизни, появляется на кухне только при крайней необходимости (разумеется, «поесть» не в счет).



ПОЧЕМУ БЫ НЕ РАЗДЕЛИТЬ?

Главное - понять, почему то, что вы хотите, чтобы он делал, он не делает сам. Например, вам хочется, чтобы муж был рядом, пока вы готовите, а не отсиживался в соседней комнате. Посмотрите, насколько уютно на вашей кухне. Табуретки хорошо бы заменить на стулья, поставить мягкий кухонный уголок, сидя на котором можно с комфортом смотреть телевизор. Только кресла не ставьте! Находясь в кресле, не очень-то удобно что-либо чистить или нарезать, а ведь именно этим вы займете руки своего супруга, как только надежно заманите его на кухню.

ДЕЛО СУГУБО МУЖСКОЕ

Приготавливая какое-либо блюдо, советуйтесь с мужем,

какую приправу добавить, как разделить мясо с наименьшими потерями для вашего здоровья и т.д. И настанет момент, когда он не выдержит и возьмет приготовление наиболее значимых блюд (так солиднее) в свои руки. Кстати, действительно не стоит заставлять вашего мужа готовить каждодневную кашку или гречку. Пусть мясо или «дичь» станут его стихиями.

А главный принцип - не переусердствуйте и не переложите на него весь груз домашних забот, как бы вам ни хотелось. Ничего хорошего из этого не выйдет - ни для него, ни для вас. Как только вы поймете, как важен для вас обоим сам факт взаимопомощи, все, что сначала казалось таким сложным, не будет представлять для вас никаких трудностей.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

ПУСТЬ МЕБЕЛЬ РАДУЕТ ГЛАЗ

САД НА ПОДОКОННИКЕ

Композиции из живых или засушенных цветов все чаще используются для украше-

ПАРАД ЦВЕТОЧНЫХ ГОРШОЧКОВ



восток, чтобы по утрам солнечные лучи пробуждали заряд бодрости и хорошего настроения. Замечательно, если к спальне примыкает са-

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ ПУСТЬ МЕБЕЛЬ РАДУЕТ ГЛАЗ

В стремлении навести чистоту в квартире мы порой забываем о важных правилах.

Стирать пыль с полированной мебели влажной тряпкой ни в коем случае нельзя - исчезнет блеск. Но если ошибка уже допущена, возьмите кусок ткани, обмакните в смесь, состоящую из равных частей уксуса и растительного масла, и натрите тусклую поверхность. Выдержав два-три часа, удалите смесь и протрите поверхность тряпочкой.

Мебель снова заблестит!

маленькая, то кровать не должна занимать всю полезную площадь. Если же большая - кровать может потеряться на фоне прочей обстановки. Ее можно поставить где

САД НА ПОДОКОННИКЕ

Композиции из живых или засушенных цветов все чаще используются для украшения дома, а отсутствие широких подоконников и достаточного пространства для цветочных подставок или напольных ваз заставляет искать новые решения для их размещения.

Почему бы не использовать для этих целей стены? Их поверхность зачастую не востребована в полной мере.

На небольшом листе фанеры при помощи проволоки можно закрепить несколько цветочных глиняных горшочков.

должен быть в тон остальным элементам.

В спальне нужно спать, а не смотреть телевизор! Поэтому лучше избавиться от всяких издающих звуки предметов, оставив будильник и музыкальную аппаратуру.

а ведь именно этим вы займете руки своего супруга, как только надежно заманите его на кухню.

ДЕЛО СУГУБО МУЖСКОЕ

Приготавливая какое-либо блюдо, советуйтесь с мужем.

дет — ни для него, ни для вас. Как только вы поймете, как важен для вас обоих сам факт взаимопомощи, все, что сначала казалось таким сложным, не будет представлять для вас никаких трудностей.

ПАРАД ЦВЕТОЧНЫХ ГОРШОЧКОВ

Горшки не обязательно должны быть одинакового размера, кроме того, их можно раскрасить так, как вам нравится: одним цветом полностью или нанести несложный орнамент.

Если в прихожей света мало, то оставьте в горшочках только искусственные цветы.

Можно использовать полувывшиеся дополнительные емкости для хранения самой разнообразной мелочевки, например, ключей.

Полученное творение обретет законченный вид,

если вы заключите его в деревянную раму.

Оставьте на панно немного свободного пространства, тогда члены семьи смогут оставлять там записочки о срочных делах и звонках, пришивая их булавками.



ЧУВСТВО ЖАЖДЫ

Перед тем как уехать в отпуск, позаботьтесь о комнатных цветах. Если вырезать по диаметру горшков круги из пластиковой пленки (лучше непрозрачной) и плотно укрыть ими предварительно политый грунт, стараясь, чтобы зазор у стебля оставался как можно меньше, то растение прекрасно проживет до следующего полива 10-12 дней.

Спешиите посетить!



ПЕРЕДВИЖНОЙ ЗООПАРК ФАУНА

Тигры уссурийские, львы африканские, леопарды персидские и дальневосточные, полосатая гиена, пума, пантера черная, верблюд двугорбый, черный ягуар, рысь, смешные макаки.

22 июля-
1 августа

ЛУНА
ПАРК

ЕЖЕДНЕВНО
с 10.00 до 22.00
между
5-и 8 мк-нами



ДЕТСКИЕ И ВЗРОСЛЫЕ АТТРАКЦИОНЫ:

Вихрь, Сюрприз, Манеж, горки, Бумеранг, Драконы, Самолеты, батут.

На постоянную работу в зоопарк требуются разнорабочие, водители категории "Е", электрик.

ООО «САРА» ПРЕКРАЩАЕТ СВОЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

Претензии принимаются в течение 2-х месяцев с момента опубликования объявления по адресу: г. Балаково, ул. Коммунистическая, 105а.

27 июля 16.00

Актальный зал школы №5

СОБРАНИЕ

ВETERANОВ 1 МИКРОРАЙОНА

Приглашаются все инвалиды, ветераны, участники Великой Отечественной войны, пенсионеры 1-го микрорайона.

ПОВЕСТКА:

1. Довыборы членов Совета.
2. Отчет председателя Совета.
3. Разное.

БАЛАКОВСКИЕ Вести

УЧРЕДИТЕЛИ: Комитет по информации и печати Саратовской области, администрация Балаковского муниципального образования.
Главный редактор: Чернышева И.Н.

АДРЕС РЕДАКЦИИ:

413800, г. Балаково,
ул. Гагарина, 42а
Телефоны:
редактор 44-64-75,
бухгалтер 44-91-69,
отдел информации 44-22-54
E-mail: baivesti@balakovo.san.ru

Зарегистрирована Поволжским межрегиональным территориальным управлением. Св-во о регистрации СМИ. ПИ №7-2384 от 03.11.03г.
Выходит 2 раза в неделю (среда и пятница)
Оригинал-макет изготовлен в редакции.
Отпечатана офсетным способом в ГУП «РИК «Полиграфия Поволжья», г. Саратов, ул. Вишневая, 10.
тел. 69-30-33, 64-97-32. Цена договорная
Заказ 3476
Тираж 6300 экз.

Согласно Закону о средствах массовой информации, письмо, адресованное в редакцию, может быть использовано в сообщениях и материалах газеты. Редакция не обязана отвечать на письма граждан и пересылать эти письма организациям и должностным лицам, в чью компетенцию входит их рассмотрение.

Мнение авторов газетных публикаций может не совпадать с мнением редакции. Материалы и фотоснимки не рецензируются и не возвращаются.

За содержание объявлений ответственность несет рекламодатель. Материалы, помеченные знаком *, публикуются на правах рекламы.
Подписано в печать 22.07.2004 г. в 15.30

Газета
городского Совета

БАЛАКОВСКИЙ

ВЕСТНИК

ИЗДАЕТСЯ С ЯНВАРЯ 1991 ГОДА

№ 101 (604)

ПЯТНИЦА, 28 МАЯ 1993 ГОДА

В розницу цена договорная

ТАБЛО СОБЫТИЙ

Россия

ЗА ЗАКРЫТЫМИ ДВЕРЯМИ

Под председательством Л. В. Черномырдина состоялось заседание городского Совета народных депутатов. В повестку дня были включены вопросы: «О борьбе с преступностью в городе Балаково», «О событиях в Чечне», «О подкармливании Минсельхоза». В стране имеются серьезные проблемы, связанные с экономикой, социальной сферой, борьбой с преступностью. В Чечне идет борьба с преступностью, в том числе с терроризмом. В Минсельхозе, опять заграничного происхождения, подкармливать, а своего хлеба в стране не хватает.

СНГ

ПРЕЗИДЕНТ ВОЗГЛАВИТ ПРАВИТЕЛЬСТВО

На очередной сессии Верховного Совета Украины выступил президент Леонид Кравчук, заявив, что берет на себя непосредственное руководство кабинетом министров. Верховный Совет должен избрать вице-президента и внести изменения в Конституцию. Премьер-министр Украины Леонид Кучма попросил парламент признать его отставку.

НАДЕЖДА НА ДОНОРОВ

Нам экспертов Международного сапожного центра, необходимого около 100

ДЕПУТАТСКАЯ ЖИЗНЬ

Придется собирать по домам

Шестнадцать депутатов входит в комиссию по делам молодежи. Однако вот уже год они никак не могут собраться. Председатель комитета по делам молодежи А. Никонов говорит, что, наверное, придется лично ездить по домам и собирать «загулявших» депутатов, потому что накопилось много вопросов, решение по которым должна принимать только депутатская комиссия.

Ю. ПОПОВ.

Происшествия

погибли при исполнении

В ночь на двадцатое мая на шлюзовом мосту был

Франция без секретов

Как уже сообщалось, во Франции в составе группы российских депутатов побывал председатель Балаковского городского Совета народных депутатов А. П. Колыш. Наш корреспондент встретился с Александром Петровичем и задал ему несколько вопросов.

— Александр Петрович! Читатели нашей газеты знают Францию как страну с довольно развитой атомной энергетикой. Ваша поездка — это интерес к атомным станциям или что-то большее? Кто организатор посещения Франции группой депутатов?

— Организатором стал институт имени Курчатова. Профессор Велихов имел договоренность с энергетической компанией «Электристе де Франс» (ЭДФ) на посещение ряда АЭС депутатами разных уровней из России. Причем ставилась цель не простое посещение, а и встречи с мэрами городов, имеющих атомные станции, депутатами местных органов власти, изучение того опыта, который накоплен во Франции по взаимодействию городских структур и администраций АЭС. Для нас, балаковцев, это тем более важно, что подобным опытом обладают и наши коллеги из городов Панли, Гравелин, Сан-Валери, Клан-Бера, Палюль.

риводится к распределению электроэнергии. Сегодня в нее входят и атомные электростанции. Свою электроэнергию она экспортирует в ряд стран Европы. Атомная энергетика — главное направление, занимает более 60 процентов. В настоящее время во Франции действует 56 атомных блоков.

— Вам довелось посетить атомные станции. Какое впечатление они на Вас произвели?

— Мы были на АЭС городов Палюль, Гравелин, внешне осмотрели станцию

ра, даже если она произошла в зоне, абсолютно ничего общего не имеющей с ядерной энергией, и не представляет никакой серьезной опасности, зачастую трактуется в прессе как «еще одна авария на атомной электростанции». Положение особенно обострилось после чернойбыльской катастрофы. Поэтому во Франции большое внимание уделяется формированию общественного мнения.

— Александр Петрович! У Вас были встречи с вашими коллегами, я имею в виду депутатов местных органов власти, мэров городов?

— Да, конечно. Мы вели деловые беседы и по бюджету, и по политике с мэрами городов Сан-Валери, Клан-Бера, Палюль. Самоуправление на местах там идет через коммуны (муниципалитеты), причем в коммунах

Актуальное интервью

в городе Панли. На первых двух станциях познакомились с работой зала управления и машинного зала. Местные органы власти

ЗАЯВЛЯЕМ О СВОЕЙ ПОЗИЦИИ

Управление «Саратовгэсстрой»
на пороге акционирования

В газете «Балаковский вестник» за 30 марта текущего года было опубликовано открытое письмо Химстроя, в котором мы обратились к трудовым коллективам подразделений Саратовгэсстрой обсудить наши предложения по приватизации и акционированию.

К сожалению, организованного обсуждения и открытого проявления своей позиции трудовыми коллективами не произошло.

Причины, на наш взгляд, следующие: руководители подразделений не захотели заниматься этим вопросом, а профсоюзные комитеты не проявили собственного мнения и не решились выйти на совет с народом. Сказалась и слабая инициатива самих рабочих по причине недостаточной осведомленности, так как разъяснительную работу среди них никто не проводил. Хотя в некоторых низовых звеньях проявили инициативу и провели обсуждение наших предложений, но дальше дело не пошло.

Поэтому мы решили еще раз обратиться к трудовым коллективам, к профсоюзным активистам с разъяснением своей позиции.

Главные вопросы, которые сегодня волнуют профком Химстроя, — это сохранение работоспособного коллектива и рабочих мест.

Где наши люди будут работать завтра? Что они смогут заработать?

Отдельные симптомы беструдовости уже сегодня заявляют о себе из-за недостаточной загрузки в АТПО вынуждены были сократить часть людей, на КССК отпущены люди в отпуски без содержания мы также вынуждены были в конце апреля отправить в отпуски бригаду механизаторов не могут полноценно загрузить свои механизмы и т. д.

Портфель заказов на 1994 год необходимо формировать уже сегодня. Но для этого подразделения должны получить права юридического лица и экономическую самостоятельность, чтобы самим искать потенциальных заказчиков для заключения договоров.

А самостоятельность можно получить только при приватизации и акционировании структурных подразделений стройки в соответствии с Указом Президента № 721 от 10.07.92 г. на котором мы настаиваем. Дело в том, что при акционировании в соответствии с Указом Президента № 923 от 15.08.92 г. (приложение № 1) Саратовгэсстрой акционируется как единая организация без предоставления права самостоятельности структурным подраз-

делениям.

Что из этого следует:

— безвозмездное предоставление членам коллектива 25 процентов привилегированных акций (но без права голоса);

— права приобрести 10 процентов обыкновенных акций (акций с правом голоса, с 30-процентной скидкой стоимости);

— должностные лица администрации (руководство) могут приобрести 5 процентов обыкновенных (голосующих) акций;

— право образовать ФАРП — фонд акционирования работников предприятия в размере 9 процентов — (акции с правом голоса);

— 51 процент акций, т. е. контрольный пакет остается у РАО «ЕЭС России» (России — это акционерного общества «Единой энергетической системы России»).

В итоге у трудового коллектива 19 процентов акций с правом голоса и 25 процентов — без него.

У РАО «ЕЭС России» и руководства 56 процентов голосующих акций против 19 процентов голосующих акций у трудового коллектива.

Таким образом:

1. Руководитель АО (акционерного общества) назначается только РАО «ЕЭС России» и имеет с РАО 56

процентов голосующих акций против 19 процентов голосующих акций у трудового коллектива.

2. Ни Саратовгэсстрой, ни тем более его структурные подразделения самостоятельности не получают.

3. Право участия трудового коллектива в управлении АО и принятии решений по расходованию прибыли практически равно нулю.

По второму варианту 721 Указа Президента (на котором настаивает коллектив Химстроя) предусматривается:

— возможность приобретения 51 процента обыкновенных акций, т. е. контрольный пакет акций остается у трудового коллектива).

Руководство получает одинаковое с рядовыми членами коллектива количество акций по одной цене для всех. В среднем по Саратовгэсстрою это составит: 1 ваучер плюс 2500 рублей наличными.

Кроме этого, коллектив имеет право образовать ФАРП в размере 5 процентов уставного капитала.

В результате у трудового коллектива 56 процентов голосующих акций против 41 процента у фонда имущества.

В итоге контрольный пакет, право управлять, право

назначать руководителя — у трудового коллектива. Но понятным образом руководство строит против нашего предложения о чем прямо заявил начальник управления А. И. Максимов при последнем разговоре. Более того, он предупреждал, что в случае если наш коллектив приватизируется самостоятельно то с их стороны будут приняты жесткие меры по нашей изоляции, т. е. запретят выделение автотранспорта, механизмов, сборного железобетона и т. д.

Но ведь от этого страдают в первую очередь рабочие этих коллективов, а не руководители. Мы вынуждены будем заказывать автотранспорт, механизмы, конструкции на стороне. В то время как коллективы подразделений Саратовгэсстроя лишатся этой работы.

И еще один серьезный момент. На нашей конференции и в разговоре с нами руководители стройки пытаются нас обвинить в том, что в случае получения самостоятельности подразделениями развалится социальная сфера Саратовгэсстроя (детские учреждения, профилактории, ЖКК и т. д.).

Но давайте задумаемся: разве смогут прочие подразделения содержать со-

циальную сферу? Для того, чтобы все это содержать, нужна прибыль, а прибыль необходимо сначала заработать, прежде чем распределить. В противном случае мы сами себя слеем.

В другом случае при предоставлении самостоятельности коллективам подразделений будут заинтересованы в более эффективной работе. Это потребует и от руководителей, и от рабочих четкой организации производства, повышения качества выполняемых работ, снижения затрат, большей отдачей от каждого, повышения взаимной требовательности и ответственности, т. е. от этого будет зависеть уровень заработной платы каждого.

И если коллектив будет стабильно, эффективно работать, то будет и прибыль, будет что и делить.

Мы надеемся, что профсоюзные комитеты и трудовые коллективы подразделений Саратовгэсстроя все-таки проявят свою позицию и выскажутся по нашим предложениям. Поддержат или нет — другой вопрос.

Право выбора за вами.
П. КУЗНЕЦОВ,
председатель профкома
управления «Химстрой»,
Н. ПЕТРОВ, Ф. ГИБАД-
ДУЛИН,
члены профкома.

Цифры

и

Вокруг приватизации

«Быть или не быть?» — под таким заголовком в начале декабря прошлого года в «БВ» была опубликована статья, в которой речь шла о сомнениях, неуверенности коллектива овощного магазина № 1, что расположен на ул. Комсомольской, 41. Перед работниками прилавка тогда вплотную встал вопрос о приватизации прилавка. А вот кто станет его владельцем — трудовой

не выжить, — считают работники прилавка. — Но в нем она была, сеть и будет овощным — профит его сохранится. Ассортимент плодоовощной продукции у нас стал если не больше,

В малом Совете

РЕШЕНИЕ

О ХОДЕ ПРИВАТИЗАЦИИ ЖИЛЬЯ

Заслушав информацию на Учетная комиссия жилищно-зав. отделом учета, распределения, обмена и приватизации, Закон РФ «О выделении

Цифры и факты

Приватизация — не только передача собственности в частные руки. Это еще и надежный источник доходов для городской казны.

В этом году, например, от продажи объектов муниципальной собственности получено 45 миллионов рублей, из которых городу досталась половина.

Всего за время существования городского комитета по управлению имуществом получено 66 миллионов рублей.

Наблюдается тенденция роста доходов от аукционов и продаж. Во втором квартале этого года комитетом планируется получить 108 миллионов рублей, из которых 48 с половиной пойдут в местный бюджет.

Теперь о том, как используются эти средства. Основное направление использования — социальная защита населения и развитие социальной инфраструктуры, то есть адресные дотации на молоко, помощь малоимущим, ремонт и строительство дорог. Всего же в городе на сегодняшний день приватизировано 67 объектов муниципальной собственности, из них 10 продано на аукционе. Это означает, что почти все магазины, ателье и другие объекты бытового обслуживания находятся сейчас или в частных руках, или в собственности трудовых коллективов.

А. ДОМОКЕЕВ.

Вокруг приватизации

«Быть или не быть?» — под таким заголовком в начале декабря прошлого года в «БВ» была опубликована статья, в которой речь шла о сомнениях, неуверенности коллектива овощного магазина № 1, что расприлавка тогда вплотную встал вопрос о приватизации магазина. А вот кто станет его владельцем — трудовой коллектив или кто-то другой — было неясно. А отсюда — и сомнения, тревоги, неуверенность в завтрашнем дне...

Поэтому первый вопрос, который я задала директору магазина С. Г. Вылегжаниной сегодня, естественно, касался нынешнего состояния дел.

Одного желания мало

— Как дела? В общем, ничего. А где-то даже хорошо... — говорит она осторожно и стучит кулачком по дереву, чтобы не сглазить.

Сегодня у коллектива более приподнятое настроение — угроза потерять работу несколько ослабла. Уже сам факт, что магазин продолжает оставаться муниципальной собственностью, как-то обнадеживает. Хотя вопрос «быть или не быть?» — не снимается с повестки дня. Что же будет завтра?

— Нас не оставляет надежда, что коллективу удастся взять магазин в аренду с последующим его выкупом. Мы, так сказать, продолжаем борьбу за право стать коллективным владельцем — от этого в первую очередь выиграют покупатели.

Но пока наши усилия не увенчались успехом. Хотя мы радуемся уже тому, что магазин не выставили на аукцион. И хотим верить, что это не случится...

За прошедшие месяцы в

магазине произошли некоторые кадровые изменения. Но результаты работы от этого не пострадали, во всяком случае они идут неплохо. Пока... (Это слово «пока» директор повторяет постоянно — пока существует коллектив, пока магазин не продали с молотка на аукционе, пока...).

Но как бы там ни было, коллектив, привыкший к специфике труда в овощном магазине, не отчаялся, и здесь даже приступили к ремонтным работам (хотя четыре месяца назад об этом не могло быть и речи). Здание магазина медленно, постепенно, но реконструируется. Сегодня уже приобрели современный вид три кабинета. Работы хотя и с опаской (не хочется отремонтированный магазин кому-то отдавать), но продолжают.

В магазине расширился ассортимент предлагаемых покупателям товаров, к овощам, мягко говоря, отпущения не имеющих.

— Заставила необходимость — без этого сегодня

не выжить, — считают работники прилавка. — Но в целом магазин был, есть и будет овощным — профиль его сохранится. Ассортимент плодоовощной продукции у нас стал если не больше, то по сравнению с другими овощными магазинами, отделами несколько привлекательнее.

Мы еще торгуем свежей капустой, можно сказать — выбиваем товар у пригородного совхоза. Покупаем се и у частников, как, например, свеклу. И цены не выше, чем в других торговых точках.

— То есть связи налаженные?

— Сегодня заключили договоры на поставку овощей с теплицей АЭС, пригородным совхозом, — отвечает С. Г. Вылегжанина. — Из теплицы постоянно поступают свежие огурцы, помидоры, петрушка. И розы... Товарный вид соответствует современным требованиям.

Из совхоза к нам идет картофель, лук репчатый, морковь, Зеленый лук, свеклу закупаем у частников. Свеклу по 45 рублей за килограмм, лук — 80 рублей.

Директор замолкает — похвалиться вроде бы больше нечем. Хотя не только в этом дело. Задумки у коллектива есть и неплохие, только вот говорить о них пока (снова это «пока») не хочется. Сохранит коллектив свой статус — вот тогда и о планах можно будет подробнее поговорить.

— А пока?

— Поживем — увидим...

Г. БУРТОВАЯ.

В малом Совете

РЕШЕНИЕ

О ХОДЕ ПРИВАТИЗАЦИИ ЖИЛЬЯ

Заслушав информацию заведомо отдела учета, распределения, обмена и приватизации жилой площади администрации города В. П. Полетаева о ходе приватизации жилищного фонда города в 1992 году, малый Совет отмечает, что за истекший период гражданами подано 4070 заявлений на приватизацию квартир, при этом из них 2530 передано в собственность граждан. Общая площадь приватизированных квартир составляет 108 тыс. 944 кв. м на сумму 15 млн. 660 рублей. В настоящее время находится на рассмотрении более 1500 заявлений граждан, а ежемесячная приватизация квартир за вторую половину 1992 года возросла с 200 до 600. В бюро приватизации в этой связи увеличен штат работников, постоянно совершенствуются формы работы с посетителями. Прием документов проводится не только в бюро, но и в трех районах города по месту жительства граждан: жилгородке, центральной и заканальной частях города. Посетители за дополнительную плату могут оформить договор в короткий срок (от 5 до 20 дней), вызвать агента на дом для сдачи или получения документов, переоформить договор, получить необходимые справки, копии, юридические консультации и т. д.

Улучшению работы по приватизации жилья послужил перевод отдела на хозяйственный расчет с 1.08.92 г. Необходимую помощь в проведении работы по приватизации оказывает городская комиссия по приватизации жилищного фонда.

Учитывая вышеизложенное и в соответствии с Законом РФ «О внесении изменений и дополнений в Закон РСФСР «О приватизации жилищного фонда в РСФСР», малый Совет городского Совета народных депутатов решил:

1. Признать ход приватизации жилого фонда в городе за 1992 год удовлетворительным.

2. Рекомендовать городской администрации продолжить работу по расширению услуг населению при приватизации жилья, обратив особое внимание на оперативное решение вопросов передачи квартир в собственность и качества подготовки документов.

3. Отменить ранее принятые решения малого Совета горсовета:

— от 26.12.91 г. № 19 «О порядке передачи и продажи жилья в собственность граждан, сдачи жилья в аренду»;

— от 17.01.92 г. № 4 «Об утверждении состава комиссии по приватизации жилищного фонда»;

— от 10.02.92 г. № 10 «О внесении изменений во временное положение о приватизации жилищного фонда»;

— от 5.03.92 г. № 22 «О дополнении во временное положение о приватизации жилого фонда».

4. Утвердить Положение о приватизации жилищного фонда в городе Балакове.

5. Утвердить Положение комиссии по приватизации жилищного фонда.

6. Утвердить состав комиссии по приватизации жилищного фонда города.

Председатель городского Совета народных депутатов
А. КОЛЫШ.

109 МЕНЯЮ 2-комнатную квартиру, 31 кв. м, 5 этаж, по набережной Леонова (ост. АТК-1) на автомашину и 1-комнатную квартиру. Возможны варианты. Тел. 2-35-97, в рабочее время. (2-2)

110 МЕНЯЮ 2-комнатную квартиру, 34,6 кв. м, 1 этаж, в 5-этажном панельном доме, комнаты изолированные, по ул. Шевченко и 1-комнатную квартиру «Детского мира» на 3- или 4-комнатную квартиру. С 1 по 3 микрорайоны не предлагать. Желательно в 46 в новом доме. Обращаться: ул. Шевченко, 97а, кв. 61, с 18 до 20.00. (2-2)

113 МЕНЯЮ 1-комнатную квартиру, 19,5 кв. м, в 7 микрорайоне на 2-комнатную квартиру с 5 по 8 микрорайоны. Первый и последний этажи не предлагать. Тел. 4-47-46. (5-3)

170 МЕНЯЮ 3-комнатную квартиру, 35 кв. м, 5 этаж, в 5-этажном кирпичном доме, балкон, телефон, санузел раздельный, в г. Балакове на равноценную в г. Саратове. Тел. 2-07-36. (3-3)

171 МЕНЯЮ 1-комнатную квартиру, 19 кв. м, 6-й этаж, 11 микрорайон, на равноценную в островной части города. Обращаться по тел. 4-63-18. (2-2)

228 МЕНЯЮ автомашину «ВАЗ-2107» 1993 года выпуска на «ВАЗ-2108» 1993 года выпуска. Тел. 3-06-38. (5-2)

229 МЕНЯЮ 3-комнатную квартиру, 39 кв. м, 1 этаж в 5-этажном панельном доме, балкон, погреб, две большие кладовки, в 8 микрорайоне на две 1-комнатные благоустроенные квартиры. Тел. 3-94-88. (2-2)

231 МЕНЯЮ 4-комнатную приватизированную квартиру, общая площадь 70 кв. м, жилая — 45,1 кв. м, 2 этаж, в 5-этажном кирпичном доме, без балкона, но есть возможность его устройства, телефон, в жилгородке над Иргизинвестбанком (бывший магазин «Эврика») на две 2-комнатные или 2- и 1-комнатную квартиры. Тел. 4-68-43. (3-2)

233 МЕНЯЮ 1-комнатную квартиру, 17 кв. м, 2 этаж в 9-этажном доме, лоджия, на новую автомашину «ВАЗ-043, 06, 07, 2121». Обращаться, проспект Героев, 58, кв. 117, с 18 до 21.00. (2-2)

273 МЕНЯЮ 2-комнатную квартиру, 25 кв. м, 1 этаж, на наб. Леонова на две благоустроенные комнаты. Продается цветной телевизор «Рубин Ц-202» по сходной цене. Обращаться: ул. Шевченко, 2 кв. 169, в любое время. (2-2)

274 МЕНЯЮ дом в хорошем состоянии, с участком, наводными постройками, баней, колодезем, полным душем, в 35 км от города и гараж ка- в городе на дом в г. Балакове. Обращать- сь, 2 кв. 169, в любое время. (2-2)

286 МЕНЯЮ автомашину «Ниссан» без пробега по дорогам СНГ на новый «ВАЗ». Тел. 4-78-22.

287 МЕНЯЮ 2-комнатную квартиру, 25 кв. метров, комнаты изолированные, 5 этаж, без балкона, в районе Дома быта на две благоустроенные комнаты, возможны другие варианты. Тел. 3-04-52, с 9 до 18 часов.

288 МЕНЯЮ 1-комнатную квартиру улучшенной планировки, 19,5 кв. метра, в 9 микрорайоне, 7 этаж, на 2-комнатную квартиру по ул. Титова или 1-комнатную в 9 микрорайоне и 3-комнатную по ул. Титова на две 2-комнатные в жилгородке. Обращаться: 9 микрорайон, пр. Героев, д. 29/9, кв. 26, тел. 94-13-86, 94-15-63. (2-1)

289 МЕНЯЮ 2-комнатную квартиру, 29 кв. м, 3 этаж, балкон, и комнату, 14 кв. м (без горячей воды) в 4-м микрорайоне на 3-комнатную квартиру. Обращаться: ул. Вокзальная, 15, кв. 7, тел. 2-57-08, после 18 часов. (2-1)

290 МЕНЯЮ автомобиль «ВАЗ-2106», двигатель 1600 к/см в отличном состоянии на 2-комнатную квартиру. Обращаться: ул. Лобачевского, 120, кв. 67, с 9 до 17 часов. (2-1)

291 МЕНЯЮ новую автомашину «ВАЗ-2105» на 2-комнатную квартиру. Первый и последний этажи не предлагать. Тел. 4-73-85. (2-1)

292 СРОЧНО МЕНЯЮ 3-комнатную приватизированную квартиру общей площадью 62,8 кв. м, жилой — 42,1 кв. м, 4 этаж, в 5-этажном кирпичном доме, балкон застеклен, телефон, по ул. Шевченко (рядом школы № 8) в г. Балакове на равноценную или частный дом в г. Вольске. Тел. в г. Вольске 2-33-93, 3-24-60, с 8 до 17.00; в г. Балакове 2-00-10. (4-1)

293 МЕНЯЮ 2-этажный дом (70 кв. метров жилой площади, сад, огород 10 соток) в центре Базарного Карабулака на 2- или 1-комнатную квартиру или продам, возможны варианты. Тел. 3-47-04, в любое время. (3-1)

294 МЕНЯЮ две 2-комнатные благоустроенные квартиры, 29,1 кв. м и 24 кв. м (6 и 4 этажи), на 3-комнатную с балконом, телефоном и благоустроенную комнату или 2-комнатную улучшенной планировки и благоустроенную комнату. Тел. 94-19-96, в любое время. (2-1)

295 МЕНЯЮ 2-комнатную квартиру, 31 кв. м, кладовка, балкон, комнаты раздельные, в 4 микрорайоне на две однокомнатные квартиры, возможны другие варианты. Обращаться: ул. Минская, 51, кв. 39, после 20 часов. (3-1)

296 МЕНЯЮ 3-комнатную квартиру улучшенной планировки, 39,9 кв. м, на 2 этаже в 9-этажном, кирпичном доме, лоджия 6 м (остановка «Октябрь»), на 2-комнатную и 1-комнатную, желательна в жилгородке. Обращаться: ул. Свердлова, д. 56, кв. 6, после 20 часов, тел. 4-55-41 (рабочий). (4-1)

306 МЕНЯЮ 1-комнатную квартиру, 18 кв. м, на 2-комнатную квартиру. Тел. 4-58-84. (4-1)

307 МЕНЯЮ 4-комнатную квартиру в г. Апатиты Мурманской области на квартиру в г. Балакове или города Саратовской области. Тел. 3-65-81. (2-1)

308 МЕНЯЮ 1-комнатную квартиру, 19 кв. м, 1 этаж, в 9-этажном доме в 8а микрорайоне на равноценную в 6, 7 микрорайонах. Обращаться: наб. Леонова, 61, кв. 243, тел. 3-08-41. (3-1)

309 ПРОДАЕТСЯ 3-комнатная квартира в пос. Сазанлей по ул. Щорса, с погребом, сараем. Оплата любая, а также продается автомашина «ГАЗ-2410» 1992 года выпуска (сентябрь), пробег 800 км, за СКВ. Тел. 4-55-63, с 9 до 17.00, кроме субботы и воскресенья. (2-1)

651 ПРОДАЕТСЯ 2-комнатная квартира. Куплю 1-2-3-комнатную квартиры, импортную мебель, валюту. Тел. 2-06-56. (15-11)

ПРОДАЮТСЯ: автомашина «Таврия» (новая) по цене 2, 3 млн. руб., форма оплаты любая; фундаментные блоки ФБС-3 — 3,5 тыс. руб., ФБС-4 — 4 тыс. руб., ФБС-5 — 5 тыс. руб., видеолы «Хемикомп» (новые) — 500 тыс. руб. за наличный расчет. Тел. 4-48-76. (7-3)

СРОЧНО ПРОДАЮТСЯ: лодка надувная, двухместная, колесные диски «ВАЗ», компьютер «Спектрум». Тел. 4-71-99, после 20.00.

122 ПРОДАЮТСЯ радиостанции автомобильные, портативные; бронежилеты представительские тяжелые. Тел. 2-46-65. (5-3)

123 ПРОДАЕТСЯ капитальный гараж с погребом и смотровой ямой в с. Ивановке (1-я автобусная остановка) около домика сторожа или меняю на легковой автомобиль. Обращаться по тел. 3-34-93, в любое время. (3-2)

124 ПРОДАЕТСЯ новый цветной телевизор «Чайка 51ТЦ-123ДВ» в упаковке. Тел. 2-07-36. (3-3)

125 ПРОДАЮТСЯ: новая швейная машинка 2М-22-1 класса, механическая, с ножным приводом и полированным шкафом по цене 75 тыс. рублей и аккумулятор СТ-182 заряжен, срок пользования 2 года. Обращаться: пл. Свободы, 5, кв. 53. (2-2)

126 ПРОДАЮТСЯ: кирпич красный по цене в мае 17000 руб. 1 тыс. шт. с доставкой; блоки фундаментные 3, 4, 5. Предоставляем транспортные услуги на автомашине «КамАЗ», 10—15 тн. Тел. 4-48-76. (3-3)

127 ПРОДАЕТСЯ спальный гарнитур «Кармен», цвет белый под мрамор. Тел. 3-69-59. (3-3)

128 ПРОДАЕТСЯ 2-комнатная квартира, 2 этаж, в 11 микрорайоне. Тел. 4-40-49. (2-2)

272 МЕНЯЮ 2-комнатную квартиру, 25 кв. м, 1 этаж, на наб. Леонова на две благоустроенные комнаты. Продается цветной телевизор «Рубин Ц-202» по сходной цене. Обращаться: ул. Шевченко, 2 кв. 169, в любое время.

273 МЕНЯЮ 2-комнатную квартиру, 25 кв. м, 1 этаж, на наб. Леонова на две благоустроенные комнаты. Продается цветной телевизор «Рубин Ц-202» по сходной цене. Обращаться: ул. Шевченко, 2 кв. 169, в любое время.

274 МЕНЯЮ дом в хорошем состоянии, с участком 30 соток, надворными постройками, баней, колодезем, садом, летним душем, в 35 км от города и гараж капитальный в городе на дом в г. Балакове. Обращаться: ул. Шевченко, 2 кв. 169, в любое время.

275 МЕНЯЮ жилой дом на комнату, хутор Тушлякино, за Еланкой. Тел. 4-41-84, в любое время.

276 МЕНЯЮ капитальный гараж в 46 микрорайоне (возле заправки) на автомашину «ВАЗ» или продам. Тел. 3-07-55 (после 18 часов).

277 МЕНЯЮ комнату, 11 кв. метров, в 2-комнатной квартире на 1-м этаже в г. Москве (метро «Кузьминки» в 5 мин. ходьбы) на квартиру в г. Балакове. Первый и последний этажи не предлагать. Тел. 2-84-90.

278 МЕНЯЮ две квартиры: 2-комнатную 31 кв. м, 2-й этаж, жилгородок, и 1-комнатную, 18 кв. м, 3-й этаж, 3-й микрорайон, на 4-комнатную в жилгородке с телефоном, 2—5 этажи. Звонить вечером: 4-08-91.

279 МЕНЯЮ 3-комнатную квартиру, 39,6 кв. метра, улучшенной планировки в 8-м микрорайоне на 1-комнатную квартиру и автомашину «ВАЗ» не старше года. Возможны варианты. Тел. 94-15-77.

280 МЕНЯЮ 3-комнатную квартиру, 13 кв. м, 3 этаж, в 5-этажном доме в районе «Детского мира» на 2-комнатную квартиру по договоренности. Тел. 4-06-26.

281 МЕНЯЮ две комнаты, 26 кв. м, в коммунальной квартире с частичными удобствами, сарай, погребом в центре г. Саратова на 1-комнатную квартиру в г. Балакове. Обращаться: г. Саратов, ул. Переславская, 103, кв. 7 или в г. Балакове: ул. Минская, 17, кв. 30.

282 МЕНЯЮ 2-комнатную квартиру, 33,8 кв. м, 2 этаж, балкон, в жилгородке на две 1-комнатные квартиры. Тел. 4-32-87, после 19.00.

283 МЕНЯЕМ автомашину «ВАЗ-2105» 1984 года выпуска и новый мотоцикл «Урал» на новую или 1—2-летнюю машину «ВАЗ». Тел. 3-54-62.

284 МЕНЯЮ 3-комнатную квартиру, 29 кв. м, без балкона, телефон, сделан ремонт, 4 этаж, в 3 микрорайоне на 1-комнатную квартиру с балконом со 2 по 7 этаж. Тел. 3-54-62, 2-47-74.

285 МЕНЯЮ дом в с. Алексеевке Хвалынского района на жилплощадь, дачу, гараж или продам. Возможны варианты. Меняю 2-комнатную квартиру на две комнаты. Тел. 2-18-04.

286 МЕНЯЮ 2-комнатную квартиру, 31 кв. м, кладовка, балкон, комнаты раздельные, в 4 микрорайоне на две однокомнатные квартиры, возможны другие варианты. Обращаться: ул. Минская, 51, кв. 39, после 20 часов.

295 МЕНЯЮ 2-комнатную квартиру, 31 кв. м, кладовка, балкон, комнаты раздельные, в 4 микрорайоне на две однокомнатные квартиры, возможны другие варианты. Обращаться: ул. Минская, 51, кв. 39, после 20 часов.

296 МЕНЯЮ 3-комнатную квартиру улучшенной планировки, 39,9 кв. м, на 2 этаже в 9-этажном, кирпичном доме, лоджия 6 м (остановка «Октябрь»), на 2-комнатную и 1-комнатную, желательнее в жилгородке. Обращаться: ул. Спердлопа, д. 56, кв. 6, после 20 часов, тел. 4-55-41 (рабочий).

297 МЕНЯЮ японский автомобиль «Судзуки» в хорошем состоянии на квартиру или частный дом. Тел. 4-69-05.

298 МЕНЯЮ 2-комнатную квартиру, 21,5 кв. м, на 5 этаже, г. Пугачев, ул. Кутякова, 66, кв. 14, на равноценную в г. Балакове. Обращаться: ул. Ленина, 90, кв. 2, тел. 4-60-43, с 19 до 22 часов.

299 МЕНЯЮ благоустроенную комнату, 12 кв. м, в 6 микрорайоне, 5 этаж 5-этажного дома, на 1—2-комнатную квартиру по договоренности. Тел. 3-68-00, днем. 3-04-21, вечером.

300 МЕНЯЮ 1-комнатную квартиру, 19 кв. м, в 10 микрорайоне на автомашину «ВАЗ» не старше 2-х лет или стам. пот. офис. Обращаться: ул. Троицкая, 73, кв. 207 (7 микрорайон), после 19.00.

301 МЕНЯЮ 2-комнатную квартиру, 24 кв. м, 2 этаж, в 5-этажном доме в 3 микрорайоне и автомашину «Москвич-412» 1984 года выпуска в хорошем состоянии на 3-комнатную квартиру или автомашину «Москвич-412» на 1-комнатную квартиру. Возможны варианты. Тел. разб. 2-21-25.

302 МЕНЯЮ музыкальный центр «Шарп» двухкасетный, компактиск, радио, система обогащения, 50 Вт, на зач. или ГИП, сигареты или прозам. Возможны варианты. Тел. 3-13-19, с 11 до 19.00, кроме выходных.

303 МЕНЯЮ двухэтажный капитальный гараж в круглом кооперативе напротив Химстроя на автомобиль «ВАЗ» или продам. Тел. 3-92-23.

304 МЕНЯЮ дом с участком земли в районе шлюзов за заправкой (шанхай) на 1-комнатную квартиру, благоустроенное общежитие, капитальный гараж или автомашину «ВАЗ» или «Москвич». У дома есть приусадебные постройки и пруд в огороде. Обращаться: ул. Вокзальная, 9, кв. 149, тел. 2-43-96, в 7.00.

305 МЕНЯЮ однокомнатную квартиру, 20 кв. м, в г. Салавате на Балаково. Тел. 4-42-97.

125 ПРОДАЮТСЯ: новая швейная машинка 2М-22-1 класса, механическая, с ножным приводом и полированным шкафом по цене 75 тыс. рублей и аккумулятор СГ-182 заряжен, срок пользования 2 года. Обращаться: пл. Свободы, 5, кв. 53.

126 ПРОДАЮТСЯ: кирпич красный по цене в мае 17000 руб. 1-й тыс. шт. с доставкой: блоки фундаментные 3, 4, 5. Предоставляем транспортные услуги на автомашине «КамАЗ», 10—15 тн. Тел. 4-48-76.

127 ПРОДАЮТСЯ: спальный гарнитур «Кармен», цвет белый под мрамор. Тел. 3-69-59.

128 ПРОДАЕТСЯ 2-комнатная квартира, 2 этаж, в 11 микрорайоне. Тел. 4-40-49.

132 ПРОДАЕТСЯ новая вязальная машина «Северянка». Тел. 4-81-76, после 18.00.

135 ПРОДАЮТСЯ: машинка вязальная полуавтомат импортная по цене 100 тыс. рублей; кроссовки белые кожаные 44 размера по цене 20 тыс. рублей; прицел ружейный для сумеречной стрельбы со светящейся меткой, фотоаппарат производства США «Колак 809» по цене 100 тыс. рублей; фотувеличитель «Крокус» для цветной фотопечати по цене 60 тыс. рублей. Обращаться: ул. Троицкая, 63а, кв. 2, с 8 до 10.00 и с 17 до 20.00.

136 ПРОДАЮТСЯ запчасти к легковому автомобилю «Тойота». Тел. 4-38-54, после 18.00.

207 ПРОДАЕТСЯ земельный участок, есть вода, в районе нового аэропорта. Тел. 4-58-54.

208 ПРОДАЮТСЯ 1-2-3-комнатные квартиры. Обращаться по тел. 2-50-31, с 8 до 17.00.

210 ПРОДАЕТСЯ 1-комнатная квартира и автомашина «ВАЗ-21070» 1993 года выпуска (март). Тел. 3-60-37.

250 ПРОДАЮТСЯ: 2-комнатная квартира, 31 кв. м в 4 микрорайоне; б/у два кресла и журнальный столик, ковер 2х3, магнитофоны «Астра 110», «Маяк 232», видеоманитофон «Хемикомп», женская дубленка 46 размера, детский столик, мягкая мебель, подростковая кушетка, новое зимнее пальто женское 46 размера. Обращаться: ул. Шевченко, 94, кв. 47, с 17 до 20.00.

251 ПРОДАЕТСЯ капитальный гараж в районе 1-го микрорайона, имеется погреб, смотровая яма. Тел. 2-56-96 (после 18 часов).

253 ПРОДАЮТСЯ покрышки с камерами ГАЗ-53 (240х508), Омского шинного завода, шоссейные (Ромбик). Форма оплаты любая. Тел. 6-15-49.

257 ПРОДАЕТСЯ 3-комнатная квартира в 8а микрорайоне и гараж в 4 микрорайоне. Тел. 3-06-31.

28 мая 1993 года

ОРГАНИЗАЦИЯ РЕАЛИЗУЕТ

СО СКЛАДА В САРАТОВЕ
НОВУЮ АВТОТЕХНИКУ

(тел. 42-23-01)

ДИЗЕЛЬНЫЕ

«Урал» бортовой
«Урал»-тягач
«Урал»-пищевой термос
«Урал»-бензовоз
«Урал»-топливозаправщик
«МАЗ»-самосвал
«КамАЗ»-самосвал
«КрАЗ»-самосвал
«КрАЗ-250» бортовой
«КрАЗ-250» с контейнером
«Экскаватор-ЭО3323» на пневмоходу с ножом
«Т-150» с мехлопатою

АВТОКРАНЫ НА БАЗЕ

«КрАЗ» — грузоподъемностью 20 т
«КамАЗ» — 16 т, телескопический
«МАЗ» — 14 т, телескопический
«Урал» — 6,3 т, телескопический

ТЯГАЧИ

«КамАЗ-5410» с 12 м тентованным полуприцепом
«СуперМАЗ-64229» с 12 м полуприцепом
«СуперМАЗ-54329» с 12 м полуприцепом-контейнеро-
возом и контейнерами
«КамАЗ-5410» с полуприцепом - рефрижератором
«КамАЗ-4208» - автобус «вахта».
Полуприцепы, 12 м, тентованные грузоподъемностью
32 т
Полуприцепы, 12 м, с морфлотовскими контейнерами
Полуприцепы-плитовозы раздвижные 8 м на 12 м
Полуприцепы-самосвалы
Полуприцепы-цементовозы с компрессорным оборудо-
ванием ТЦ-10; ТЦ-13
Прицепы камазовские самосвальные
Прицепы камазовские бортовые
Прицепы тракторные самосвальные
Растворонасосы — 4 куб./час.
Возможен бартерный обмен, оптовым покупателям
предоставляется скидка. (3—3)

ОТКРЫЛАСЬ ЛАВКА ХЛУДНЕВА.
где Вы можете приобрести всевозможные семена,
а также рассаду:
помидоры — 15 сортов, капуста — 3 сорта,
перец — 3 сорта, баклажаны, табак, клубника,
топинамбур.
Сортность гарантирована.
Цена дешевле базарной.
НАШ АДРЕС: рядом с санэпидстанцией и
солнечным городком. Тел. 4-10-10.

В связи со сложным финансовым положением
АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО

«Альтаир Лидер Технологии»

СКУПАЕТ У НАСЕЛЕНИЯ

по номинальной стоимости свои сертификаты
акций.

Обращаться по адресу: ул. 20 лет ВЛКСМ, 14.
СПРАВКИ ПО ТЕЛ. 4-13-99.

(5—5)

ОРГАНИЗАЦИЯ УСТАНАВЛИВАЕТ
гамбургные переборки, металлические двери. Тел.
9-21-32. (2—2)

ВНИМАНИЮ ЗАИНТЕРЕСОВАННЫХ
ЧИТАТЕЛЕЙ!

Номер телефона старой пристани

9 - 16 - 94

СЧАСТЛИВОГО ПУТЕШЕСТВИЯ.

Организации срочно требуется
ГЛАВНЫЙ БУХГАЛТЕР
Тел. 3-16-59.

347 СРОЧНО ПРОДАЕТСЯ магнитофон «Астра-110»,
«Астра-110-С-1», недорого. Тел. 2-20-47. (4—4)

261. ПРОДАЮТСЯ 2 места под гараж, расположен-
ные в 46 м-не, фундаменты выполнены. Тел. 2-80-95.

313 ПРОДАЕТСЯ 1-комнатная квартира, 20 кв. м,
2 этаж, в 9-этажном кирпичном доме в 46 микрорайо-
не или поменяю на равноценную в гг. Самаре, Тольят-
ти, или 2-комнатную в Новокуйбышевске. Обращаться:
ул. Свердлова, 56, кв. 111. . . .

314 ПРОДАЕТСЯ капитальный гараж (3,7х6 м) с
хорошим погребом в с. Ивановке. Обращаться: ул.
Свердлова, 56, кв. 111. . . .

315 ПРОДАЕТСЯ приватизированная 1-комнатная
квартира в 10 микрорайоне в 5-этажном доме, 3-й этаж,
есть телефон. Тел. 4-90-22. . . .

316 ПРОДАЕТСЯ металлический гараж без места
под автомашину. Обращаться: ул. Ленина, 107 кв. 137.
после 17 часов. . . .

317 ПРОДАЕТСЯ кассетный стереокомплекс МП
«Яуза-220-С», УМ «Радиотехника-101-С», колонки
«С-30» в хорошем состоянии за половину стоимости.

«БАЛАКОВСКИЙ ВЕСТНИК»

БАЛАКОВСКОЕ СПТУ № 6

П Р И Н И М А Е Т

документы от учащихся 9-х классов для обучения
по специальностям с получением среднего образования:
техник-судоводитель-судомеханик для судов типа «ре-
ка-море».

помощник электромеханика,
электросварщик-газорезчик-судосборщик,
повар судовой,
бухгалтер.

Поступающие проходят медкомиссию по направле-
нию училища.

По названным специальностям проводится экзамен
по математике (письменно) с 22 по 24 июня, 7 и 21
июля, 4 и 11 августа в 9.00.

Окончившие школу на «4» и «5» зачисляются в учи-
лище без экзамена.

Открыт прием учащихся в группу без среднего обра-
зования по профессии токарь-универсал.

Адрес училища: ул. Ленина, 2, тел. 4-03-50, 4-12-07,
1-12-34.

Проезд автобусами №№ 5 и 7 до ост. «Коммуниста-
ческая» и автобусами №№ 1 и 10 до ост. «Поликли-
ника». (3—3)

ДК химиков
ПРОИЗВОДИТ

ремонт телевидеоаппаратуры (в т. ч. импорт-
ной) и установку декодеров ПАЛ.
ОБРАЩАТЬСЯ: ДК химиков, к. 16, тел.
2-33-06. (2—2)

327 СРОЧНО ПРОДАЕТСЯ мотоцикл «Планета-2»
на ходу за 100 тыс. руб., детская коляска синего цве-
та за 5 тыс. рублей. Обращаться: ул. Ак Жука, 61а,
кв. 9, тел. 4-48-54. . . .

328 ПРОДАЮТСЯ: пылесос «Электросила-2М» (мо-
дель повышенной комфортности) новый; перина двух-
спальная; цветной телевизор «Радуга» 6/у. Тел. 9-22-75,
в любое время. . . .

329 ПРОДАЕТСЯ дом в старом городе. Тел. 4-12-44,
после 18.00. (2—1)

330 ПРОДАЮТСЯ гаражные ворота 2х3 м. Тел.
4-39-27, в любое время. (2—1)

331 ПРОДАЕТСЯ капитальный гараж в районе за-
вода РТИ. Тел. 2-88-54. (2—1)

332 ПРОДАЕТСЯ дом, пригодный для жизни, без
надворных построек в с. Сосновая Маза Хвалынского
района и капитальный 2-этажный гараж в районе

ОТКРЫЛАСЬ ЛАВКА ХЛУДНЕВА,
где Вы можете приобрести всевозможные семена,
а также рассаду:
помидоры — 15 сортов, капуста — 3 сорта,
перец — 3 сорта, баклажаны, табак, клубника,
топинамбур.
Сортность гарантирована.
Цена дешевле базарной.
НАШ АДРЕС: рядом с санэпидстанцией и
больничным городком. Тел. 4-10-10.

ПРОДАМ новую швейную машинку «Чайка-143»
Обращаться по тел. 3-69-45.

168 МЕНЯЮ автомашину «Москвич-2140» 1991 года
выпуска на 1-комнатную квартиру или продам. Тел.
4-83-35. (2-2)

РЕМОНТ ТЕЛЕВИЗОРОВ на дому. Продажа радио-
деталей по адресу: наб. Леонова, 67а, «Радиотовары»
(7 микрорайон), тел. 3-06-35. (3-1)

246 СНИМУ 2-комнатную квартиру с необходимой
мебелью во 2 или 3 микрорайонах, обязательно с теле-
фоном. Оплата 10 тысяч, каждый месяц на 10 процен-
тов больше. Тел. 2-16-79. (4-2)



**Акционерное
общество**

ГАЛАД

КОМПАНИ ЛТД

ТЕЛ.: 4-00-72, 4-33-38.
ФАКС 4-12-46.

314 ПРОДАЕТСЯ капитальный гараж (3,7х6 м) с
хорошим погребом в с. Ивановке. Обращаться: ул.
Свердлова, 56, кв. 111.

315 ПРОДАЕТСЯ приватизированная 1-комнатная
квартира в 10 микрорайоне в 5-этажном доме, 3-й этаж,
есть телефон. Тел. 4-90-22.

316 ПРОДАЕТСЯ металлический гараж без места
под автомашину. Обращаться: ул. Ленина, 107 кв. 137.
после 17 часов.

317 ПРОДАЕТСЯ кассетный стереокомплекс МП
«Яуза-220-С», УМ «Радиотехника-101-С», колонки
«S-30» в хорошем состоянии за половину стоимости.

ПРОДАЕТСЯ автомобиль «Москвич-412» в хорошем
состоянии 1970 года, после капитального ремонта. Об-
ращаться: 9 микрорайон, пр. Герев, д. 29/9, кв. 26, тел.
94-13-86, 94-15-63.

318 ПРОДАЕТСЯ дом с 20-ью сотками земли в
Дмитриевке Духовницкого района. Возможен обмен.
Тел. 2-53-82.

319 ПРОДАЕТСЯ капитальный гараж размером 7х5
метров в 46 микрорайоне. Тел. 6-15-24, после 18 часов.

320 ПРОДАЕТСЯ: в с. Горинь недостроенный 2-
этажный дом, имеется гараж, сарай, 2 погреба, коло-
дец (постройки кирпичные), участок 16 соток, молодой
сад плодоносящий; недостроенный гараж капитальный
(3,5х6 метров) в 46 микрорайоне за воинской частью.
Тел. 3-07-49 (с 19 до 21 часа).

322 ПРОДАЕТСЯ дача, 12 соток, на берегу Волги в
районе Меровки. Тел. 4-58-08.

321 ПРОДАЕТСЯ автомашинка «ВАЗ-2121» «Нива»,
год выпуска 1989. Форма оплаты любая. Тел. 4-79-69.

323 ПРОДАЕТСЯ мотоцикл «Восход-3М» новый или
меняется на стенку или мягкую мебель. Обращаться:
ул. 60 лет СССР, 31, кв. 130, тел. 9-51-06, в любое
время.

324 ПРОДАЕТСЯ капитальный гараж с погребом в
46 микрорайоне за воинской частью. Свет будет про-
веден летом, за 1 млн. рублей. Обращаться: пр. Энер-
гетиков, 10, кв. 35.

325 ПРОДАЕТСЯ стиральная машинка «Вятка-14»
автомат. Обращаться: наб. Леонова, 72, кв. 24.

326 ПРОДАЕТСЯ набор мягкой мебели, кресла. При-
му заказ на изготовление мягкой мебели. Тел. 4-35-13,
после 18.00.

242 ПРЕДЛАГАЮ 15 адресов фирм, представляю-
щих работу на дому. Стоимость одного адреса 20 руб.
Обращаться: Балаково-11 а/я 16. (3-2)

в любое время.
329 ПРОДАЕТСЯ дом в старом городе. Тел. 4-12-44.
после 18.00. (2-1)

330 ПРОДАЮТСЯ гаражные ворота 2х3 м. Тел.
4-39-27, в любое время. (2-1)

331 ПРОДАЕТСЯ капитальный гараж в районе за-
вода РТИ. Тел. 2-88-34. (2-1)

332 ПРОДАЕТСЯ дом, пригодный для жилья, без
надворных построек в с. Сосновая Маза Хвалынского
района и капитальный 2-этажный гараж в районе
РТИ. Тел. 4-20-86, после 17.00. (2-1)

333 ПРОДАЮТСЯ пчелы и ядосборник. Обращать-
ся: ул. Красноармейская, 19, кв. 33, с 8 до 11.00 и с
18 до 22.00. (2-1)

334 ПРОДАЮТСЯ пчелиные семьи. Обращаться: ул.
Титова, 31, кв. 14, после 18.00. (2-1)

335 МЕНЯЮ целевой чек на приобретение автомаши-
ны «ВАЗ-2109» (ноябрь 1993 года) без доплаты за ма-
шину на дом или квартиру по договоренности или
продам. Обращаться: ул. Заречная, 8, кв. 5, в любое
время. (2-1)

185 КУПЛЮ 1-комнатную квартиру. Тел. 3-92-29,
3-58-65 в любое время. (2-2)

310 СНИМУ благоустроенную квартиру для семьи из
3-х человек. Тел. 4-77-73, после 18.00.

311 СНИМУ квартиру. Хорошую оплату гарантирую.
Тел. 3-44-41. (2-1)

312 СНИМУ квартиру или благоустроенную комнату.
Оплату и порядок гарантирую. Тел. 3-18-19. (2-1)

237 СНИМУ квартиру или комнату для молодой
семьи из 2-х человек. Порядок и оплату гарантирую.
Тел. 3-21-57, 3-57-53, после 18.00. (3-2)

404 УТЕРЯНЫ документы на имя Балитова Радика
Нагимовича. Нашедшего прошу вернуть по адресу: пр.
Энергетиков, 4, кв. 54. (2-1)

**Организация
ПРОДАСТ И КУПИТ**

1- 2- 3-комнатные квартиры.
Форма оплаты любая. Тел. 2-13-88. (10-8)

Редактор
Г. Н. УТЕНКОВ.
Учредитель Балаковский
городской Совет народных
депутатов.

Газета выходит 5 раз в неделю. 250 номеров в год.
Адрес редакции: 413800, г. Балаково, ул. Титова, 37 (3-й этаж
маг. «Хозяйка»)
Телефоны: редактор — 4-64-75, отв. секретарь, корреспонде-
нты — 4-67-77 4-91-29

Отпечатана способом высокой печати в Балаковской типографии
«Авангард» Управления печати и информации администрации Сара-
товской области, г. Балаково, пл. Свердлова, 68, объем 1 п. л.,
зак. 104, тир. 18587. Индекс 53732. Подписано в печать в 17.00.



Ведущая -
Надежда ГРИНЕВА.
Контактный телефон: 257-35-92.



Судьи должны
помнить, что их
дело истолковать
закон, а не даро-
вать его.

Ф.БЭКОН.



Ведущий - Борис СЕДОВ.
А помогает ему многоопытный
сосед по даче Максимыч.
Контактный телефон: 257-59-23.

Оценщик вас рассудит

У нас с бывшим супругом долгое время тянется тяжба по разделу имущества. Как вы понимаете, речь идет не об утюгах-сковородах. Знакомая советует обратиться к независимому оценщику. Что это за институт такой? Как отличить специалиста-профессионала от мошенника? Объясните, пожалуйста. Ведь в подобной ситуации наверняка я оказалась не одна...

И.ИЗМАЙЛОВА.

Вологодская область

В нашей жизни нередки случаи, когда человек продает то, что ему принадлежит, договорившись о цене непосредственно с покупателем. Но есть и спорные ситуации, такие, например, как упомянутая в письме, когда без «третьего лица» никак не могут оценить реальной рыночной стоимости того, что хотят продать или поделить. Здесь необходимо участие профессионала, не заинтересованного в завышении либо занижении стоимости объекта сделки. Именно это и предусмотрено в Законе РФ «Об оценочной деятельности в Российской Федерации».

Независимую оценку сегодня проводят и индивидуальные, и частные фирмы. Гражданам и предприятиям, обратившимся к независимому оценщику, надо четко знать, какие документы он должен предъявить. Лицензия на такого рода деятельность выдается только при наличии у оценщика государственной регистрации в качестве индивидуального предпринимателя, документа об образовании, свидетельствующего о получении профессиональных знаний, а также уплаты соответствующего сбора за выдачу лицензии. Когда лицензия выдается юридическому лицу, то в его штате должен быть хотя бы один человек, имеющий образование, подтверждающее профессиональные

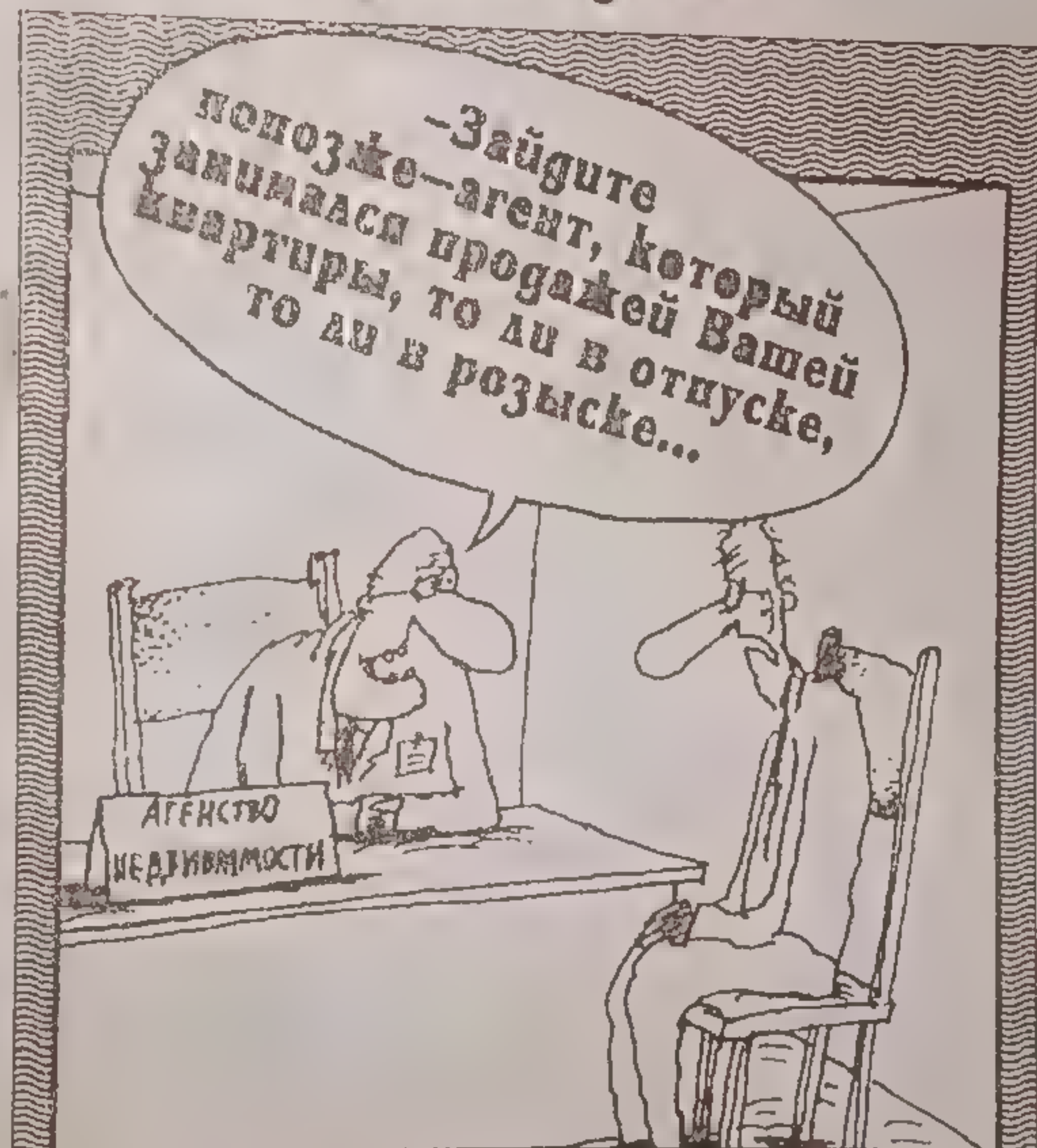


Рис. Вячеслава ШИЛОВА

знания в области оценочной деятельности.

Тем, кто решил воспользоваться услугами независимого специалиста, следует иметь в виду, что оценщик не имеет права заниматься своей деятельностью без заключения договора страхования. Тем самым он страхует свою гражданскую ответственность, обеспечивая защиту прав потребителей его услуг. Значит, для заключения договора об оценке имущества необходимо наличие страхового полиса.

От чего зависит оплата труда оценщика? В Законе оговорено, что она не может быть связана с общей величиной стоимости оцениваемого имущества, чтобы избежать заинтересованности в завышении цены объекта оценки. Оплата должна зависеть только от объема выполненной работы, ее качества. Законом не допускается и вмешательство одной из сторон в работу оцен-

щика. Если такое замечено, то оценка может быть оспорена в судебном порядке.

Законом предусмотрены случаи, в которых проведение оценки объектов является обязательным. Это, к примеру, раздел имущества разводящихся супругов, составление брачного контракта, ипотечное кредитование физических и юридических лиц. Например, банк, которому вы закладываете свою квартиру под получение кредита, не имеет права диктовать свои условия, если вы не согласны с произведенной им оценкой вашего имущества. Если вы считаете, что налоговой инспекцией неправильно определена стоимость объекта налогообложения, то с вас не могут взять дополнительные средства без независимой оценки дома, участка и т.д.

Елена ГРИШИНА,
юрист.

Не мучай

Живет в поселке Муромцево, что ласти, Владимир Васильевич Фокин, он сам говорит, «с нестандартным м по образованию, он долгие годы зан ством. Результатом одной из самых уд стал довольно простой и остроумный тованный под научным названием « тывающее орудие Фокина». А сам авт его плоскорезом, или еще проще - ко мент предназначен для обработки по

Да, да, народный изобретатель дае верному другу огородников отставку

В одном из выпусков «Сид» в уше, году мы кратко уже рассказывали о его корезе. Наши читатели заинтересов изобретением и просят написать о нем робнее. А тут и письмо из Муромцеве дошло, а в нем - труд Владимира Ва евича «К земле с наукой» - о том, к пришел к идее своего плоскореза, и робно - о его устройстве и примене заметках В. Фокина говорится, казалос о вещах, знакомых каждому, кто рос в бе с землей с детства. Но многие, про их, посмотрят на эту землю и на спосо обработки совсем с иной стороны.

Начну, казалось бы, издале- ка. Задайте-ка огороднику гам- летовский вопрос: «Копать или не копать?» И он вам обяза- тельно ответит: «Конечно, ко- пать. Или пахать. И чем глуб- же, тем лучше».

Мой знакомый, отличный хозяин, говорит любознательнее: «Землю пухлить надо... Чтоб как перина была. Тогда картошка по голове уродится». У него соток 30 земли. Вырастил жеребенка, приобрел плуг, окучник, боро- ну. Держит двух коров, поросят, кур... Его земельный участок са- мый унавоженный в деревне. Земля как пух. В удачный год картошки набирает вволю, рас- сыпает во дворе, сушит, пере- бирает, сыпает в подпол. Но, примерно через месяц вновь перебирает. Загнившую выно- сит скотине. Ведрами.

Зачем в лес ходи

Большинство дачников при- нимают на даче не только сады и огоро- ды, но и огородные культуры. Если что и слыш

Судья...
...что...
...использовать...
...а не доро...
...его.
Ф. БЭКОН.



САД и ОГОРОД

Ведущий - Борис СЕДОВ.
А помогает ему многоопытный
сосед по даче Максимыч
Контактный телефон: 257-59-23.

ФЕВРАЛЬ-СНЕЖЕНЬ, КРИВЫЕ ДО...

- ☀ Февраль воду подпустит, март подб...
- ☀ Февраль три часа дня прибавит.
- ☀ Январю-батюшке - морозы, феврал...
- ☀ ли, а марту - капли.
- ☀ Февраль и теплом приласкает, и мо...
- ☀ дубасит.
- ☀ Богогреюшко-февраль, он теплом обв...

удит

Не мучайте землю понапра



Рис. Вячеслава ШИЛОВА

Живет в поселке Муромцево, что во Владимирской области, Владимир Васильевич Фокин, человек, который, как он сам говорит, «с нестандартным мышлением». Инженер по образованию, он долгие годы занимался изобретательством. Результатом одной из самых удачных его разработок стал довольно простой и остроумный инструмент, запатентованный под научным названием «Ручное почвообрабатывающее орудие Фокина». А сам автор изобретения назвал его плоскорезом, или еще проще - косой-мотыгой. Инструмент предназначен для обработки почвы вместо... лопаты.

Да, да, народный изобретатель дает, казалось бы, самому верному другу огородников отставку!

В одном из выпусков «СиО» в ушедшем году мы кратко уже рассказывали о его плоскорезе. Наши читатели заинтересовались изобретением и просят написать о нем подробнее. А тут и письмо из Муромцева подоспело, а в нем - труд Владимира Васильевича «К земле с наукой» - о том, как он пришел к идее своего плоскореза, и подробно - о его устройстве и применении. В заметках В. Фокина говорится, казалось бы, о вещах, знакомых каждому, кто рос в дружбе с землей с детства. Но многие, прочитав их, посмотрят на эту землю и на способы ее обработки совсем с иной стороны.



Начну, пожалуй, с... ка. Задайте же орудия... летовский вопрос... не копать?» И он вам обязательно ответит... копать... Или пахать. И чем... же, тем лучше»

Мой знакомый, отличный хозяин, говорит любознательнее: «Землю пухлить надо... Чтоб как перина была. Тогда картошка по голове уродится». У него сота-30 земли. Вырастил жеребенка, приобрел плуг, окучник, борону. Держит двух коров, поросят, кур... Его земельный участок самый унавоженный в деревне. Земля как пух. В удачный год картошки набирает вволю, рассыпает во дворе, сушит, перебирает, ссыпает в подпол. Но... примерно через месяц вновь перебирает. Загнившую выносит скотине. Ведрами.

У других то же самое. Гниет. Недоумевает... Но так... довольно... ся другим... ный! «А... что мы ее... бок?»

В 1839 году по... из кругосветного... Чарльз Дарвин... жения о роли до... в формировании органического слоя почвы. Эта проблема... мала его все последующие годы. Итогом работы стала вышедшая в 1881 году книга «Образование растительного слоя деятельностью дождевых червей». Оказывается, черви, проникая в глубину до 1,5 - 2 метров, прокладывают в земле огромное количество ходов, затаскивают вглубь растительные остатки. Количе-

ство и масса органических соединений, ежегодно образуемых в природных условиях, огромны.

Под Москвой на гектаре многолетних трав на дерново-подзолистой почве (180 червей на квадратный метр) образуется 53 тонны таких соединений в год!

А сколько в земле, кроме червей, других «хозяев» почвы! При тщательном рассмотрении обнаруживаются многоножки, личинки насекомых, мелкие клещи... В тончайших пленках воды, которая обволакивает частицы земли, снуют коловратки, жгутиконосцы... Ученые определяют, что под одним квадратным метром почвы скрываются миллионы себе подобных существ.

Вот что писал В.В. Докучаев: «Попробуйте вырезать из целой осы древней степи кубик почвы - увидите вы в нем больше червей, ходов жучков, личинок, чем земли». Все это бурлит, роет, роет, роет почву, и получается невообразимая ни с чем...

А что мы делаем, когда копаем? Мы в-дем са... в историю человечества войну. Представьте, что вас в одних шортах выкинут на юг сразу в Арктику на 50-градусный мороз. Выживите? Или в Арктике - под солнце Сахары. При такой «депортации» концы, может, не отдашь, но о созидательной работе мысли не будет. Выжить бы.

То же происходит с внутренними обитателями почвы, когда мы ее переворачиваем. Многомиллиардное «население» поверхностного, теплого, слоя неожиданно попадает в Арктику. Нижнего, в Сахару. Такаж... роших» огородах весной и осенью остающиеся в земле дополнительные дозы навоза для растений - это не только потеря плодородия, но и угроза гибели. Когда опомнётся работа?

...Вот жизнь... ленность обитателей становилась. А м... с лопатой.

Еще хуже, ко... живых совсем... полнительной... работанная с... почва превращается в бесструктурную, с плохими водно-воздушно-физическими свойствами. Истощается сильнее под... больше страда... реувлажнений... ются и сходят...

Что же дел... тоже классич... чале 40-х годов дующий наро... дважды Гер... кого Труда... чая влиян... вспашки на... изменяются... тельности... разрушается... шел к выво... пахать глу... только про... верхностно... кое безот... Изучив тр... пришел к... реза.

(Продол...

щика. Если такое замечено, то оценка может быть оспорена в судебном порядке.

Законом предусмотрены случаи, в которых проведение оценки объектов является обязательным. Это, к примеру, раздел имущества разводящихся супругов, составление брачного контракта, ипотечное кредитование физических и юридических лиц. Например, банк, которому вы закладываете свою квартиру под получение кредита, не имеет права диктовать свои условия, если вы не согласны с произведенной им оценкой вашего имущества. Если вы считаете, что налоговой инспекцией неправильно определена стоимость объекта налогообложения, то с вас не могут взять дополнительные средства без независимой оценки дома, участка и т.д.

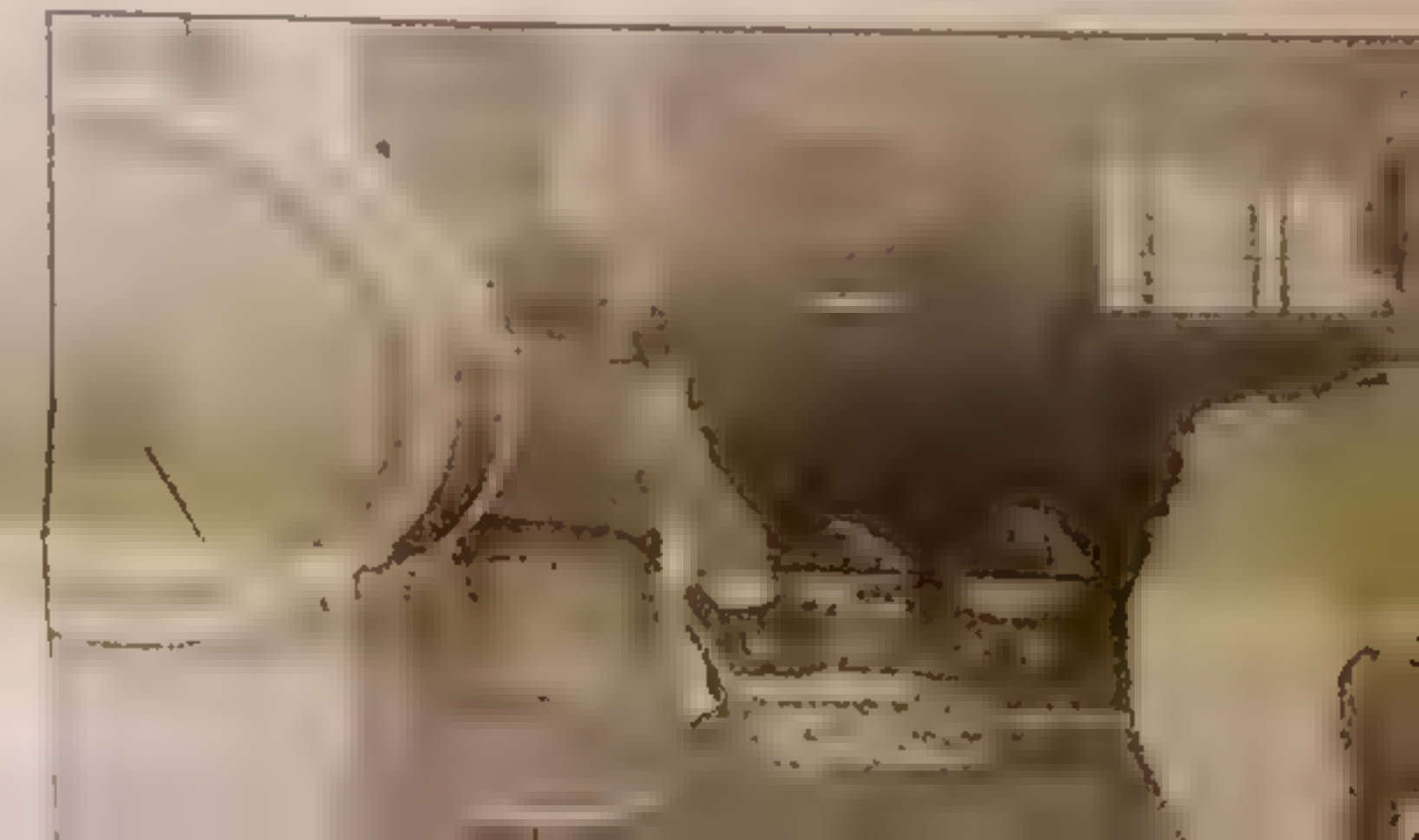
Елена ГРИШИНА,
юрист.

Зачем в лес ходить!

Большинство дачников вряд ли даже предполагают, что в лес можно ходить не только за грибами, но и за огородными культурами. Если что и слышали, то о шампиньонах. Между тем в России произрастает около двухсот видов съедобных

зимнюю стужу растут вешенки. Прибавьте к ним малоизвестные белые и желтые дождевики.

Еще в 1700 году русский писатель А. Болотов стал разводить в своем имении... белые грибы. Два века спустя био...



АД
РОД

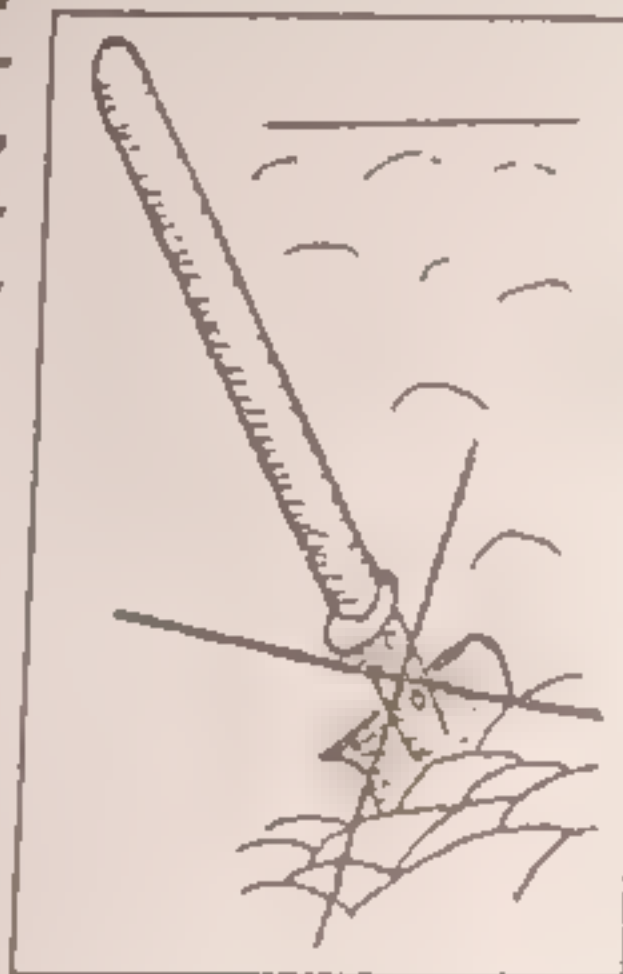
СЕДОВ.
ногоопытный
симич.
он: 257-59-23.



- ФЕВРАЛЬ-СНЕЖЕНЬ, КРИВЫЕ ДОРОГИ**
- ☀ Февраль воду подпустит, март подберет.
 - ☀ Февраль три часа дня прибавит.
 - ☀ Январю-батюшке - морозы, февралю - метели, а марту - капли.
 - ☀ Февраль и теплом приласкает, и морозом отдубасит.
 - ☀ Богогреюшко-февраль, он теплом обычно враль.

учайте землю понапрасну

Муромцов, что во Владимирской области Василий Фокин, человек, который, как неслыханным мышлением». Инженер долгие годы занимался изобретательской и остроумный инструмент, запатентованным названием «Ручное почвообрабатывающее устройство». А сам автор изобретения назвал его еще проще - косой-мотыгой. Инструмент для обработки почвы вместо... лопаты. Изобретатель дает, казалось бы, самому себе отставку! Но Фокин «СиО» в ушедшем году рассказывали о его плоскореже, заинтересовались и написали о нем под псевдонимом Владимира Васильевой - о том, как он работает, и под названием «Плоскорежа», и под названием «Плоскорежа». Но многие, прочитав статью и на способы ее применения.



ство и масса органических соединений, ежегодно образующихся в природных условиях, огромны.

Под Москвой на гектаре многолетних трав на дерново-подзолистой почве (180 червей на квадратный метр) образуется 53 тонны таких соединений в год!

А сколько в земле, кроме червей, других «хозяев» почвы! При тщательном рассмотрении обнаруживаются многоножки, личинки насекомых, мелкие клещи... В тончайших пленках воды, которая обволакивает частицы земли, снуют коловратки, жгутиконосцы... Ученые определили, что под одним квадратным метром почвы скрываются - можно ли себе вообразить! - 20 миллиардов простейших существ.

Вот что писал В.В. Докучаев: «Попробуйте вырезать из целой древней степи кубик почвы, увидите вы в нем больше корней, трав, ходов жуков, личинок, чем земли. Все это бурлит, сверлит, точит, роет почву, и получается несравнимая ни с чем губка».

А что мы делаем, когда копаем или пашем? Мы ведем самую продолжительную в истории человечества войну. Представьте, что вас в одних шортах и панамке со знойного юга вдруг перекинули в Арктику на 50-градусный мороз. Выживите? Или из Арктики под солнце Сахары... При такой «депортации» концы, может, не отдашь, но о созидательной работе мыслей не будет. Выжить бы.

То же происходит с внутренними обитателями почвы, когда мы ее переворачиваем. Могомиллиардное «население» поверхностного, теплого,

слоя неожиданно попадает в Арктику. Нижнего, прохладного, - в Сахару. Так каждый год. У «хороших» огородников дважды: весной и осенью. Ладно, если оставшиеся в живых получают дополнительную пищу в виде навоза для наращивания численности. Но «поезд ушел»: одни погибли, другие в шоке. Когда опомнятся и продолжат работу?

Вот жизнь взяла свое, численность обитателей почвы восстановилась. А мы на них... опять с лопатой.

Еще хуже, когда оставшиеся в живых совсем не получают дополнительной пищи. Тогда обработанная с оборотом пласта почва превращается в плотную, бесструктурную массу с ухудшенными водно-физическими и воздушно-физическими свойствами. Истощенные почвы сильнее подвержены эрозии, больше страдают от засухи и переувлажнений. Урожаи снижаются и сходят на нет.

Что же делать? Ответ на этот, казалось бы, классический вопрос в начале 40-х годов XX века дал будущий народный академик и дважды Герой Социалистического Труда Т.С. Мальцев. Изучая влияние традиционной вспашки на почву, он видел, как изменяются условия жизнедеятельности микроорганизмов, разрушается структура... И пришел к выводу, что каждый год пахать глубоко нельзя. Надо только проводить мелкое, поверхностное лушение и глубокое безотвальное рыхление. Изучив труды академика, я пришел к идее ручного плоскорежа.

Владимир ФОКИН.
(Продолжение в следующем выпуске «СиО»).

Полетели вьюги-метели

Сегодня день Петра-полукорма. Так прозвали его крестьяне потому, что к этому времени обычно половина корма уже скотом съедается и приходилось сокращать норму пользования им.

30 января - Антон-перезимник. Говорили: «Перезимник обнадешит, обтеплит, а потом обманет - все морозом стянет». И еще: «Хитер Антон со всех сторон».

31 января - Афанасий-ломононос, береги нос. Особо донимали холода тех, кто жил в северных губерниях. Там говорили: «В Офонасьев день - самый крень, самы морозы живут». Замечали: «Если в полдень солнце - будет ранняя весна, а сережки у луны - к пурге и морозу».

1 февраля - Макарьев день. По началу месяца судили о погоде на весь февраль. Говорили: «Коли капель - в весну раннюю верь», «Если на Макарья метель, то на всю масленицу».

2 февраля - Ефимий. Замечали: «Если в этот день солнечно - к красной весне, пасмурно - жди поздних метелей».

4 февраля - Тимофей-полужимник. Позади ползимы, но еще крепки могут быть «timoфеевские» морозы. Старики уверяли, что чем больше выпадет снега, тем выше будет урожай зерновых. Легко проверить и такое наблюдение: «Вверх поднимаются по стеклу побеги «снежных растений» - морозу продолжаться, наклонились - к оттепели».

6 февраля - Аксинья (Ксения) - полужимница, полухлебница. С этого дня - говорили - до новых хлебов нужно столько же хлеба, сколько уже съедено. А как сегодня хотелось бы, чтоб сбылась такая старинная примета: «Если на полухлебницу цена хлебу низкая, то до нового хлеба не подымет-ся».

7 февраля - Григорий Богослов. Загадывали аж на год вперед, наблюдая за состоянием погоды в течение этого дня: «Каков день с утра до полудня, такова будет и первая половина следующей зимы, а с полудня до вечера - другая половина».

ходить!

...иногда - ту же растущую вешенку. (Продолжение в следующем выпуске «СиО»).



...растут вешенки. Их можно к ним мало знакомые (см. рисунок) и дождевики.

Еще в 1780 году русский писатель А. Болотов стал разводить в своем имении... белые грибы. Два века спустя биолог П. Каменогородский разработал их агротехнику. Профессор Д. Кайгородов дело упростил, научив разводить белые грибы и рыжики на любом дачном участке. Наконец, биолог В. Марков и Д. Зуев опубликовали рекомендации, как возделывать боровики на грядках, будто это картошка или клубника.

А вот заграничный опыт. Во Франции на виллах хорошо растет трюфель. Но для нас этот гриб - сушая экзотика, и мало найдется людей, кто его хотя бы раз в жизни попробовал. В Голландии предпринимаются попытки окультурить знакомые всем нам лисички.

Но, пожалуй, самым большим увлечением зарубежных дачников, в частности в Западной Европе и Японии, является выращивание зимой опять в стеклянных банках. Агротехника в сущности нехитрая, но в высшей степени увлекательная, и о ней мы подробно поговорим в следующем раз.

Валерий КОНДАКОВ.

Перчики к солнцу

...посеяла Мария Галкина «СиО» было января. Проросло за этим...

...Плываю часто, водой умеренно-теплой. Главное, чтобы вода уходила в поддон, в земле не задерживалась. Нужно, чтобы воздух к корням попадал и снизу. Поэтому на поддоне у меня дощечки или шелуха грецких орехов, мягкие камешки. Всходы не подкармливаю, так как земля у меня была подготовлена хорошая, тщательно пропаренная, богата всеми нужными микроэлементами. Лучшая питательная смесь состоит из садового перегноя с добавлением песка, торфа идревесной золы (по одному-два стакана на ведро).

...Таюю же землю вы будете использовать, когда станете растения пикировать? Да А пикировать начну, как только появится пара настоящих листьев. Когда? В первых числах февраля. Тогда и расскажете подробнее об этой «операции».



Без капусты щи не густы!

Фото Владимира Штокина

Не роите колодец у самого сарая

Мы с женой, оба неработающие пенсионеры, живем летом в деревне. Выращиваем овощи, сажаем картошку и дружим с соседями Тишковыми - Федором и Марией. Помогаем чем можем друг другу.

Однажды Федор попросил помочь ему отремонтировать крышу на сарае.

Перед началом работы я заметил соседу:

- У тебя прямо под скатом крыши колодец. Вдруг кто-нибудь из нас скатится и угодит в него? Надо бы закрыть чем-то...

- Да ладно тебе, - ответил Федор. - Чай, не пьяные!

Но я как накаркал: когда мы уложили последнее полотнище толя, я поскользнулся и поехал вниз - прямо на колодец. Задел ногой ведро, и оно, гремя цепью, полетело вниз. В глубине колодца раздался громкий

всплеск. Я же удачно приземлился рядом со срубом и опрокинулся в открытый проем сарая на душистое сено.

Федор в это время сидел на крыше спиной ко мне. Он повернулся на звук упавшего ведра, завертел головой и, не увидев меня, истошным голосом закричал:

- Маша! Маша! Палыч в колодец упал! Неси багор, зови людей!

Прибежали жена Федора, их дочь Катя, еще две женщины. Притащили багор...

Я лежал, зарывшись в сено, и помалкивал. Пусть, мол, поспеются, может, впредь будет сосед соблюдать правила техники безопасности.

Все сгрудились у колодца, заглядывали в его темное нутро.

- Ой беда, беда, - причитал Федор. - А ведь хороший был человек, крышу мне помог крыть...

- Что случилось? - спросил я, тихо выйдя из сарая.

- Не мешай! Сосед Палыч утонул! - отмахнулся было Федор и тут же замер на месте. Повернулся ко мне и потерял дар речи.

Только после этого происшествия сосед сделал хорошую крышку на свой колодец.

Николай Павлович ЛУКОЯНОВ.

НИЖНИЙ НОВГОРОД.

Дорогие читатели! Присылайте нам самые разнообразные истории из своей дачной, сельской жизни на конкурс. Единственное условие - краткость!

Лучшие рассказы будут опубликованы и премированы.

Маленькие советы для больших урожаев

Для умножения плодovitости огурцов, тыкв и кабачков огородники Саксонии употребляют с весьма хорошим успехом следующий способ. Когда листья побегов растений начнут ложиться на землю, тогда грядку под ними обкладывают черепицей или кирпичным половником, по которым растения стелются. Земля сохраняет влагу и тепло, плоды растут изобильнее и не подвергаются порче от непосредственного прикосновения к земле. И, наконец, как уверяют тамошние огородники, на овощах бывает гораздо меньше мошек и червей. При обкладывании грядок этими обломками надо оставлять между ними маленькие промежутки.

Багульник или клоповник

Полезен для очищения яблонь от червей. В Петербурге был проведен удачный опыт. На некоторых яблонях оказался червь. Хозяин развесил между сучьев деревьев свежий багульник. А через несколько дней черви исчезли. И после уже не появлялись.

Оживление семян

Для оживления застаревших семян надо положить их на одни сутки между двух полосок сукна или войлока, пропитанных жидким настоем травы кислицы, которая имеет удивительное действие. Этим простым способом удавалось вернуть к жизни даже десятигодовалые, совсем иссохшие семена.

Эти любопытные сведения прочла в «Земледельческой газете» за 1851 год.

Татьяна ЧИРКОВА.

Сейчас, когда потребность в витаминах все возрастает, советую выращивать полезные растения на своих подоконниках, лучше всего с электродосвечиванием (если окна квартиры - на северную сторону). На моих «окопных грядках» что только не растет: майоран, мята, котовник лимонный, мелисса, базилик - все эти прянокусовые культуры относительно холодостойки. Выгоняю (на зелень) петрушку, укроп, сельдерей, свеклу, цикорий салат, мангольд, луковичный репчатого лука...

Пусть будут у вас свежие овощи круглый год. И свои!

Ваш Максимыч.



«Лечебные» для солдата

Слышала, что солдату срочной службы выплачивают «лечебные», если ему предоставляют отпуск по болезни. Так ли это?

Т. КРИВЦОВ.

КРАСНОДАР.

Да, это так. Проходящим службу по призыву и курсантам военных училищ в период отпуска по болезни в соответствии с п. 6 ст. 17 Закона «О статусе военнослужащих» производится выплата дотации на лечение в размере четырех минимальных размеров оплаты труда, установленных федеральным законодательством. Такие отпуска предоставляются по заключению военно-врачебной комиссии. Кроме того, военнослужащие, проходящие службу по призыву, и курсанты военных училищ обеспечиваются бесплатным санаторно-курортным лечением по заключению той же комиссии.

Штраф не возьмут

Моя дочь с мужем уехала на три года в Америку. Изредка присылает мне денежные суммы. Могут ли меня оштрафовать за неуплату налога с них?

Г. СОЦКАЯ.

ИВАНОВО.

Как вы видите, дочь присылает вам небольшие суммы из личных средств. Их можно считать подарком. Значит, в соответствии со ст. 3 Закона РФ «О подоходном налоге» вы не должны платить налог с этих сумм.

Пенсия для переселенца

Как назначается пенсия бывшим советским гражданам-переселенцам из ближнего зарубежья, которые раньше там и работали?

Г. БЕЛОВА.

КОСТРОМА.

В этом случае, согласно ст. 105 Закона РФ «О государственных пенсиях в РФ», начисление производится из среднемесячного заработка рабочих и служащих соответствующей профессии и квалификации в СССР ко времени назначения пенсии.

Когда можно стрелять

В каких случаях граждане могут применять оружие?

В. ПОЛОСИН.

ТУЛА.

На этот вопрос отвечает ст. 24 Закона «Об оружии». Во-первых, оружие должно находиться у его владельца на законных основаниях. Воспользоваться им можно только для защиты жизни, здоровья и собственности от противоправного нападения или иного общественно опасного посягательства, то есть в состоянии необходимой обороны, когда характер и степень опасности столь велики, что позволяют защищаться с помощью оружия. Кроме того, лицо, против которого применяется оружие, должно быть предупреждено об этом, за исключением только тех случаев, когда промедление опасно для жизни или сопряжено с иными тяжкими последствиями. Надо помнить, что даже

при необходимой обороне применение оружия не должно причинить вред третьим лицам (недопустимо, например, стрелять в толпе людей, если там находится нападавший).

Запрещается применять огнестрельное оружие по отношению к женщинам, лицам с явными признаками инвалидности, несовершеннолетним, когда их возраст очевиден или известен, за исключением случаев совершения ими вооруженного или группового нападения. В каждом случае применения оружия, повлекшем вред здоровью человека, владелец оружия обязан незамедлительно или не позднее, чем в течение суток, сообщить в органы внутренних дел.

Если потеряли кормильца

Меня интересует, существуют ли какие-либо надбавки к пенсии по случаю потери кормильца?

Ю. СКВОРЦОВ.

ОРЕЛ.

Да, существуют. В соответствии со ст. 70 Закона РФ «О государственных пенсиях в РФ» к пенсии по случаю потери кормильца устанавливаются следующие надбавки: на уход за пенсионером (на условиях и в размерах, предусмотренных ст. 21

Закона), детям-инвалидам и инвалидам 1-й группы, а также таким детям умершей одинокой матери - в размере социальной пенсии, предусмотренной п. 4 ст. 114 Закона.

Отличник не всегда ветеран

За свой труд я был награжден знаком «Отличный работник», о чем сделана соответствующая запись в трудовой книжке. Достаточно ли этого для звания «Ветеран труда»?

В. ХАРЧЕНКО.

ЧИТА.

В специальном письме Министерства труда и социального развития РФ «О ведомственных знаках отличия в труде, учитываемых при присвоении звания «Ветеран труда» (от 15 сентября 1997 г.) назван знак «Отличный строитель», утвержденный еще в 1943 году. Пра-

во награждать этим нагрудным знаком было дано начальникам управлений военновосстановительных работ фронтов. Значит, по действующему законодательству названный вами знак не дает оснований для присвоения звания «Ветеран труда».

Договор бывает разный

Объясните, пожалуйста, чем отличается трудовой договор от гражданско-правового.

БАРНАУЛ.

Заключая трудовой договор (контракт), гражданин является членом трудового коллектива, выполняет трудовые функции, подчиняется правилам трудового распорядка. Оплата его труда производится по заранее установленным нормам, но не ниже гарантированного законом минимума. А вот при заключе-

нии гражданско-правового договора (авторский, подряд, поручение) можно не подчиняться внутреннему распорядку трудового коллектива предприятия, т. е. вы сами должны организовать свой труд. Оплата в этом случае - по конечному результату труда, выполнению поручения.

З. ЧЕРНЫШОВА.

Зачем в лес ходить?

Большинство дачников вряд ли даже предполагают, что грибы - это не только лесные, но и огородные культуры. Если что и слышали, то о шампиньонах. Между тем в России произрастает около двухсот видов съедобных грибов, и многие из них могут расти на грядке.

Читатель спросит: а не проще ли взять лукошко и пойти в лес? Нет, не проще. Грибов в результате урбанизации и нарушения экологического равновесия в природных условиях становится все меньше: на каждого россиянина приходится всего лишь около 30 граммов в год! И это в таежной



стране! К тому же чаще всего они отравлены радиацией и промышленными выбросами.

То ли дело гриб с грядки! Те, кто разводил шампиньоны, знают, насколько это дело полезное, увлекательное и при нынешних ценах выгодное. Кое-кто на дачах только этой культурой и занимается круглый год.

Но ведь есть и другие, не менее вкуснейших грибов! Даже в

лесу. Если вы считаете, что налоговой инспекцией неправильно определена стоимость объекта налогообложения, то с вас не могут взять дополнительные средства без независимой оценки дома, участка и т. д.

Елена ГРИШИНА,
юрист.

ВОПРОС-ОТВЕТ

Тянутся перчики + со

На Рождество посеяла москвичка Мария Гатчина перцы, о чем в «Сиб» было рассказано 15 января. Продолжаем следить за этим опытом.

- Перчики радуют - сообщила по телефону Мария Ивановна - тянутся к свету. А первые всходы, как и ожидалось, появились на 5-7 день.

- Где у вас теперь стоят ящики с рассадой?

- На подоконнике где температура на 3-5 градусов ниже комнатной. Но если будут сильные морозы, ящики отодвину. Свет перцы (как, впрочем, большинство растений) очень любят, но не желательно, чтобы прямые солнечные лучи попадали на листочки. Примерно 21-22-го подсыпала под корешки немножко земли - так растения будут лучше формироваться.

- А как с поливом?

- Птицава рендентой Гатчине, ч ла в пидон, живалась. Ну дум к орням.

Построу на п щечкили ше хов. малые ка подкам живае меня ота по шая, глатель богата всемои элементами.

ная емь сое перегня с до торфа прове ному-да ста

- Таюю же те испазов те расения

- Да. А ни как то до по яших ктнев

- Когда?

- В зривых

- Тогда и

робнееоб это

Мичуринцы

В электричке едут дачники и ра оварии. Вот у меня выросло яблоко - положила сломалась табуретка, какое больное!

- Это что. Я свое яблоко положила на стол!

- А у меня выросло яблоко, так яго по

- И что - сломалась табуретка?

- Нет, но вылез червяк и сожрал тош

В одночасье остались без Родины



За минувшую неделю «Трибуна» получила 182 письма. И это радует: наша почта растет. Кто-то рассказывает о своей нелегкой жизни, кто-то делится радостью, а кто-то и критикует нас, журналистов.

За критику - отдельное спасибо: она помогает работать лучше. Ну а пока предлагаем прислушаться к совету Татьяны Локтевой из Ростова-на-Дону: «Главное - не унывать. Ведь когда человек теряет веру в себя, он делает свою жизнь обреченной».

Благодарим всех, кто написал в «Трибуну», и ждем новых писем.

Анна РОМАНЕНКО.

Ряды блокадников... растут

С каждым годом нас, жителей блокадного Ленинграда, становится все меньше. И одновременно людей, пользующихся соответствующим удостоверением блокадника все больше. Появились даже 50-летние фальшивые блокадники.

Стыдно, что в нашем городе до такой степени девальвировались понятия совести и чести. Делать с этим что-то надо! Газеты писали, что в целях борьбы с лжеблокадниками будет проводиться перерегистрация ныне здравствующих ленинградцев, переживших блокаду. Но разве чиновники наведут порядок? Взятки, конечно, берут.

Тот, кто обзавелся фальшивыми документами, не испугается никакой перерегистрации. А с другой стороны: многие ли из нас, переживших беду, после всех проверок запятых в документах дождутся новых удостоверений? В конце жизни мы оказались снова в блокаде - экономической. Ведь на наши нынешние «пайки» долго не протянем.

Анастасия МИТРОФАНОВА,
блокадница.

Вам пишет русский человек из союзной Белоруссии. Из «страны огурцов», как величают Беларусь иные перья из российских изданий, которую возглавляет, по их словам, «колхозник». Однако этот «колхозник» оказался куда прозорливее, чем многие бывшие секретари обкомов.

Все, что здесь написано, - не только мое личное мнение, но и многих и многих из тех, кто в результате предательского развала СССР оказался за бортом своей Родины. 25 миллионов русских - это целая страна, огромное государство! Спасибо президенту Лукашенко, что он не превратил нас в изгоев, как это случилось во многих других республиках.

Что же касается Ельцина, то на нем навсегда останутся два позорных клейма - расстрел парламента и предательство соотечественников.

Развал великой страны и ее Вооруженных Сил был особенно болезненно воспринят нами, офицерами Советской Армии, ветеранами Вооруженных Сил. В былые времена Белоруссия была буквально наспигована войсками, гарнизонами, базами. Мы, жители военных городков Белоруссии, не выбирали в жизни и

службе легкие пути-дороги. Но всюду нас согревало чувство единой, большой, общей Родины. Я, например, учился в обеих столицах России, призывался в армию в Москве (Сокольническим РВК) - как оказалось, на целых 30 лет!

Я помню Москву (и Питер тоже), когда можно было ночными улицами идти с девушкой без опаски встретить какого-нибудь негодяя. А теперь людей убивают в подъездах, расстреливают на улицах, взрывают на кладбищах! И я, приезжая в родную Москву, обязан «регистрироваться» (!), а вся эта иноземная, инородная саранча с двойным гражданством, с двойными паспортами, с двойным «дном» (одна нога в Москве, другая - где-нибудь за Босфором), она-то, оказывается, и есть нынешняя власть! Да кто же с этим смирится!

Сейчас в России определенные деятели усиленно культивируют мысль о том, что нереально требовать персональной ответственности президента за все его дела. Для нас, военных, такой «пассаж» более чем странен. Над нами, сколько мы ни служили, всегда висел дамоклов меч строгой ответственности.

Могли за «оплошность», халатность и звезду снять, и в должности понизить. А тут у Верховного Главнокомандующего армия доведена до ручки, а виновных, видите ли, нет.

Но давайте вспомним хотя бы один «эпизод» из жизни Верховного. Извлечем из архивов пленку за 1995 год и прокрутим «кино». Через 50 лет после победоносного штурма советскими войсками Берлина доблестное российское войско безуспешно пытается овладеть... российским городом Грозным. Но чем же занят в это время Верховный? А он - на горном курорте (в начале года) безмятежно резвится с ракеткой на теннисном корте. ...А там, в предгорьях, льется русская кровь - гибнут солдаты, а также старики, женщины, дети, российские граждане. Разве это не цинизм, не безответственность? Нашелся смелый человек, Л. Рохлин, предъявил Верховному суровый счет. И что мы все услышали в ответ? Мол, Рохлиных сметем. И смели.

Сейчас заговорили о союзном государстве. Но ведь оно было у нас. Было!

Анатолий ИВАНОВ.
Минская область,
Беларусь.

ФОТО ИЗ КОНВЕРТА



«С базара»... Фото Николая КЛЮЕВА (г. Королев).

Разве выстрелами встречают гостей?

Черные мысли гоните прочь

— советует читателям «Трибуны» психолог-стрессолог
Тамара ГУСЕВА

Четыре просторных кабинета выделили медицинскому центру «Зодиак-18» в высотном здании на Новом Арбате. А в этом центре работают всего восемь человек — психолог-стрессолог Тамара Гусева и ее помощники. Столь комфортные условия предоставили маленькому коллективу в награду за великолепные результаты. Здесь освобождаются от болезней и несчастий многие политики, бизнесмены и простые граждане Москвы и Подмосковья. Но самое главное — Тамара Владимировна хочет помочь нашим читателям и просит прислушаться к ее советам.

Она утверждает, что мы сами разрушаем свое здоровье негативными мыслями и чувствами. Для выздоровления главное — понять причину своих бед. Вы забудете о болезнях, если ваше отношение к людям и самим себе станет позитивным. Изменяя свое отношение к окружающим, вы будете изменять и внешние обстоятельства своей жизни, которые начнут складываться удивительно благоприятно. Как же совершить этот счастливый переворот во внутреннем и внешнем мире?

— Суть метода очень проста: пациенты рассказывают мне о мучительных проблемах, а я доказываю, что на самом деле проблем не существует и нет никаких причин для печали.

— Наверное, ваши пациенты хорошо живут — в отличие от большинства соотечественников, у которых мало денег, здоровья, счастья.

— Если люди не понимают, что жизнь прекрасна, то, хоть золотом их осып, все равно им будет плохо.

У меня есть пациент, который имеет дом на Кипре, каждый год меняет иномарку или дарит их родственникам. Но он считает, что в его жизни все идет плохо. С утра до ночи этот «преуспевающий» крутится в своем «плохо». Даже боится жениться, чтобы не сделать несчастной супругу. А в результате — то нога у него заболит, то в груди заколет. Он начинает пить таблетки — все равно какие. Но толку от них, мало, потому что

причина его недомоганий — психологическая. Когда все «плохо» вокруг, становится плохо и внутри тебя.

— Кто же объяснит несчастному богачу, что жизнь прекрасна? Включит он, к примеру, телевизор — а там

женщина излучает радость, ходит и песни поет — так хорошо у нее на душе.

— Что же вы с ней сделали?

— Мы работали с ее психическими проблемами... Пусть это не ассоциируется у вас с больницей Ганушкина или Кащенко. К психическим проблемам относятся, например, хронический страх и вялотекущая депрессия. Но многие врачи их не замечают и ставят загадочный диагноз: синдром хронической усталости.

Я знаю женщину, которая страдала сильной сонливостью. Стоило ей к чему-либо прислониться, как она тут же засыпала. Так продолжалось лет десять, пока врачи не стали ее лечить от зловещего «синдрома». А я выяснила, что сонливость — это неосознанное желание уйти от мучительных проблем. Дюген прятался от них в бочку, а она уходила в сон. Достаточно было устранить проблемы, чтобы усталость как рукой сняло.

А другие мои пациенты раньше прятались от проблем, поедая сладости.

— Многие прячутся еще «надежнее» — в спиртные напитки.

— Да, водкой пытаются запить проблемы. Но, избавившись от них, мои пациенты забывают про спиртное.

Например, у одного респектабельного молодого человека несчастья случались как по расписанию, раз в квартал. Только он заработает кучу денег, как ее украдут. Или купит иномарку, а ее уведут. Тогда я спросила: «А зачем тебе вообще деньги?» — «Да, — ответил он, — это такая гадость...»

Но бизнесмен призадумался. В конце концов он понял, что ему нравится сам процесс зарабатывания денег, а не его результат. Вылечиться от этой «болезни» просто — надо решить, зачем тебе нужны деньги. Как только молодой человек в этом разобрался, его перестали грабить.

— Непонятно, как решение психической проблемы вашего пациента могло повлиять на воров?

— А воров приходят именно к тем, кому деньги не нужны. Сейчас многие бизнесмены не понимают, что деньги — это благо, которое дается для чего-то. Они смотрят на свои мешки с долларами и не знают, что с

ними делать. Тогда появляются «знающие» люди и уносят «ненужные» деньги. Все начинается сначала.

Казалось бы, чего проще — дай «ненужные» деньги взамен просящему. Но нашего биз-

нутко реагируют на мимику лица, интонации голоса?

— Окружающие безошибочно улавливают внутреннее состояние человека, и обмануть их невозможно. Затаенная обида и враждебность всегда проявляются и обрекают бизнес на провал. Такого человека стараются не брать в дело.

У одного пациента в последние три месяца проваливались все переговоры с партнерами. Его слушали, кивали, но не поддерживали, хотя он предлагал прекрасные программы. А причина неудач была во враждебности к окружающим. Человек находился в состоянии жаждущего мести — партнеры чувствовали это и отказывались от его услуг. Но когда наши занятия помогли ему освободиться от этого состояния, результатов не пришлось долго ждать. Все последние переговоры прошли удачно. Его, наконец, услышали, потому что он стал проводить переговоры в состоянии энтузиазма, достойного признания.

— Наверное, такая перемена улучшила не только взаимоотношения с людьми, но и здоровье пациента?

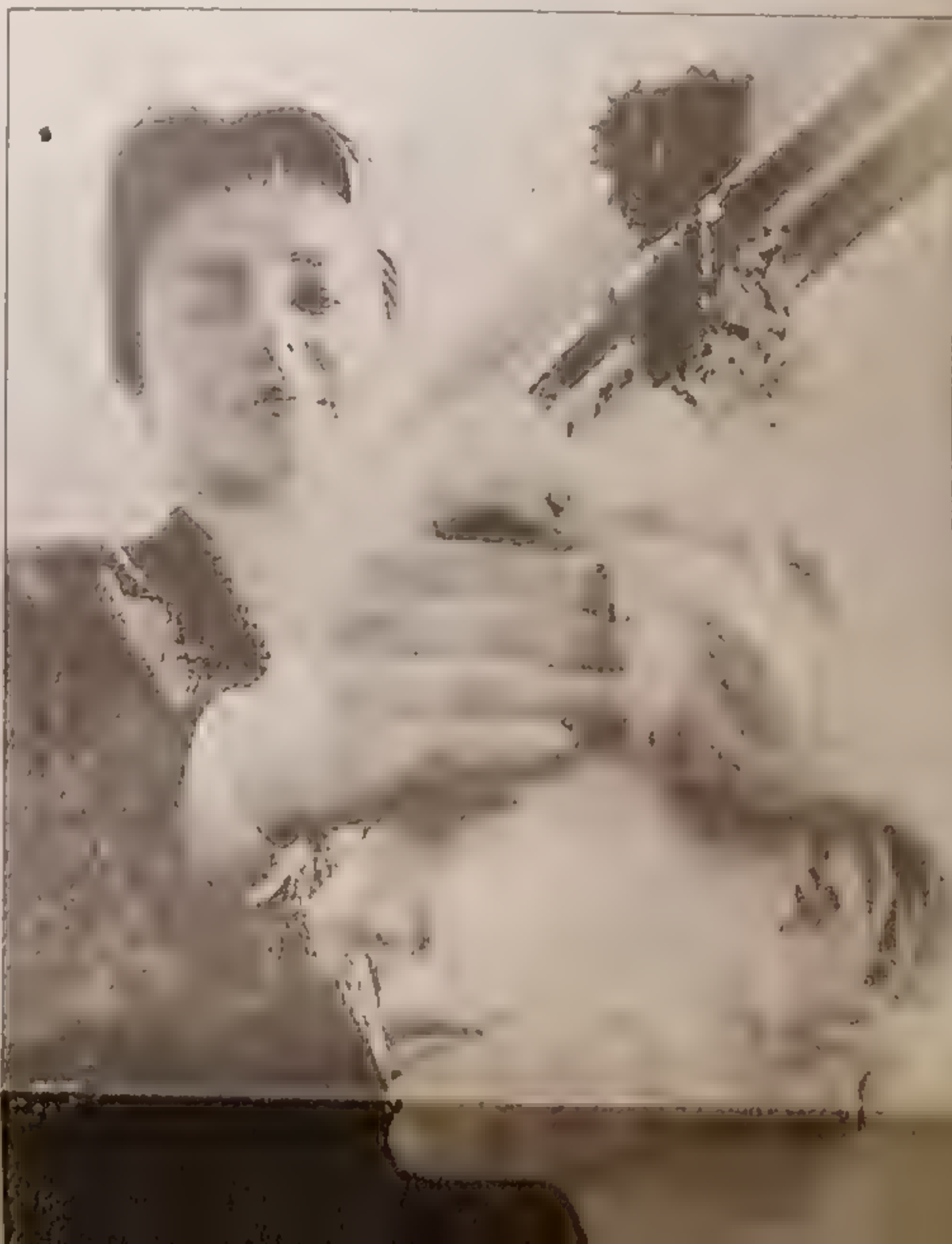
— Конечно. Ведь враждебность забирает гораздо больше сил, чем энтузиазм. Находясь в негативном состоянии, человек сам себя поедает из

ко мне дамочка и говорит, что муж у нее злобный, орет непотребным голосом. Я ее спрашиваю: «Часто у гинеколога бываете?» Она смотрит на меня с удивлением и отвечает задумчиво: «Чуть ли не каждую неделю. Совсем меня залечили». Дамочка не слушает моих советов — и через месяц ложится в больницу. Там ей делают уколы, которые не помогают. А они не могут помочь, потому что у нее патологическая обида на окружающих и собственного мужа. Но когда мы рассеиваем это негативное состояние, те же лекарства начинают помогать — воспаление исчезает.

После такой коррекции, как правило, хватает одного курса обычного лечения, чтобы ликвидировать у женщины болезнь, которую гинекологи не могли победить на протяжении многих лет. Когда исчезает фактор, травмировавший психику, поддается лечению любая болезнь.

— Не может быть!

— Но с моими пациентами произошло много подобных случаев. Например, у женщины болят колени. А причина в обиде: сдаем ее в багаж — и ноги перестают болеть. Потом такие пациенты звонят и радостно докладывают, что у них прошли тяжелые недуги без лечения.



Ито вы, читатель «Трибуны»?

В редакции «Трибуны» сложилась добрая традиция постоянно общаться с читателями. Ваши письма, ваши советы помогают нам формировать газету, сверять наши планы с реальной жизнью многих и многих людей, их семей, больших городов и безвестных поселков. В этом году круг наших читателей заметно расширился, подписка возросла больше чем в два раза. Для того чтобы полнее учитывать ваши интересы и запросы, друзья, просим ответить на эту небольшую анкету.

1. Ваш возраст

2. Ваше образование

3. Семейное положение. Кто, кроме вас, читает «Трибуну» в вашей семье?

4. Вы учитесь, работаете (кем и где), пенсионер (нужное подчеркните)

5. С какого года вы выписываете «Трибуну»?

6. Какие разделы, темы, рубрики привлекают ваше внимание, а какие не нравятся?

7. Напишите, пожалуйста, каких авторов вы хотели бы пригласить на страницы «Трибуны»

8. Какое задание вы хотели бы дать корреспонденту «Трибуны»?

9. За какими материалами вам приходится обращаться в другие издания?

10. 1 июля 1999 года «Трибуне» («Рабочей трибуне» - «Социалистической индустрии») исполнится 30 лет. С какими событиями вашей жизни, вашей семьи, вашего трудового коллектива связана история газеты?

Надеюсь, будем друзьями

Отвечаю на вашу анкету.

Мне 63 года, полковник милиции в запасе. Образование: среднее военное, высшее юридическое и высшее политическое.

«Трибуну» выписал впервые. Кроме меня, газету читают жена и дочь - проводник фирменного поезда «Кубань», у нее незаконченное высшее филологическое образование.

В вашей газете меня привлекают политические и экономические обзоры и прогнозы, разделы «Власть и мы», «Я хочу рассказать», «Дела житейские».

Мне нравится их глубокая аргументация, непредвзятость, доступность изложения.

А теперь о том, как я подписался на вашу газету. В августе 1998 года я отдыхал в санатории в г. Горячий Ключ Краснодарского края. До этого я два года не был в

отпуске, и относительное безделье меня тяготило. Газеты я не выписываю с 1992 года. В санатории подошел к газетному киоску и попросил самую недорогую газету. Мне подали «Трибуну».

Прочитал, и, признаюсь, меня обрадовал ее высокий уровень, широта тематики, доброкачественность и надежность информации, гуманность, твердость занимаемых позиций. Не ожидал! И подписался. Надеюсь, будем активно сотрудничать. В сфере моих интересов - целительство, уфология, межнациональные отношения, международная экономика и право.

По работе защищаю интересы предприятия в судах.

Евгений ТИХОНОВ,
юрист Новороссийского
вагонного депо.
Краснодарский край.

Разве выстрелами встречают гостей?

Когда мы были молодые, нас с женой направили работать в село Карамышево. Дали нам квартиру в новом доме, построенном на окраине села, и мы сразу же посадили возле него сад.

Прошло года четыре, деревца подросли и окрепли. И вот однажды, на исходе зимы, я выглянул в окно и остолбенел: в лунном свете по саду разгуливали куропатки.

Я рванул в другую комнату, схватил охотничье ружье, из патронташа вытащил два патрона и собрался было броситься в сад. Но жена крепко обняла меня и потащила к окну: «Смотри, Сашка, хорошо смотри: к тебе пришли гости, разве выстрелами встречают гостей? Ты же был моряком. Разве когда-нибудь в море вы стреляли в чаек, которые садились на реи ваших корабельных мачт?»

Рано утром жена сходила куда-то за половой и рассыпала ее по саду. Благодарные куропатки прилетели опять. Жена подолгу стояла у окна и любовалась

их играми.

Прошло много лет. Жена совсем недавно увлеклась телевизионной передачей, которую смотрел допоздна, а потом, подойдя к окну, выглянул в разросшийся сад. Снег под лунным светом отливал серебром. И у деревьев, почти под моими окнами, увидел куропаток. Как завороченный стоял я у окна и смотрел. Долго смотрел. И не чувствовал, как из моих стариковских глаз по щекам скатывались слезы.

Александр ЛИПИЛИН.

с. Карамышево,
Щекинский р-н,
Тульская область.

P.S. Дорогие товарищи! Если напечатаете, то, пожалуйста, в пятницу. В этом году смог выписать «Трибуну» только по пятницам. Очень дорогая доставка: стоимость газеты умножают в пять раз. Газету выписываю давно. Пенсию не получаю четвертый месяц.

«Вы — Москва, а мы — Россия»

Летом 1986 года мы с маленьким сыном оказались в Самаре, тогда еще г. Куйбышеве. Трудно жилось в городе: мясо по талонам, без карточек в магазинах лежала лишь колбаса «Растительная» по 86 коп. за килограмм, которую никто не покупал: уж слишком напоминала она бутфорскую.

Помню, однажды на центральной площади выстроилась длинная очередь к лотку с горячими ватрушками. Мы с моим ребенком тоже встали в хвост. И вдруг дело застопорилось: одна из покупательниц попросила сразу 10 ватрушек, а у продавщицы были только узкие полоски бумаги, в которые она безуспешно старалась их завернуть. Думаете, люди занер-

вничали и завозмущались, требуя «ускорить процесс»? Ничуть не бывало! Очередь тепеливо молчала, а потом кто-то из дальних рядов передил женщине свой полиэтиленовый пакет.

Уж сколько лет прошло с тех пор, сын мой вырос, а эа сценка у лотка так и стоит перед глазами. Ну скажите, разве у нас в Москве вы где-нибудь подобное видели. Нет? И я нет. Может, права моя самарская родственница, когда говорит: «То вы - Москва, а мы - Россия».

Терпение - вот что у нас в извечном дефиците. Терпение и доброе отношение к ближним.

Галина МУРВЬЕВА,
инженер.

МОСКВА.

Афоризмы от Леонида ШЕБАРШИНА

«С большим удовольствием прочел в «Трибуне» афоризмы Л. Шебаршина. Кинулся по магазинам искать книгу - не тут-то было! Может, подскажите, где ее можно найти?»

Николай КОВАЛЕНКО.

МОСКВА.

ОТ РЕДАКЦИИ. К сожалению, не подскажем: тираж книги Леонида Шебаршина «Хроники безвременья» - всего 1 тыс. экземпляров. А потому, откликаясь на просьбы читателей «Трибуны», публикуем следующую порцию афоризмов нашего знаменитого разведчика.

- Справочник «Кто ест кого в России».
- Не каждый гражданин способен ограбить банк, но банк может ограбить каждого.
- Россия - единственная страна, потерявшая независимость в конце XX века.
- Новый класс - всласть имущие.
- Из будущих мемуаров: мы жили в те жалкие времена, когда Горбачев и Ельцин казались крупными фигурами.



...то в трудную
...начинает пить таблет
...какие. Но тол
...мало, потому что
...тогда у

«плохо» вокруг, становится плохо и внутри тебя.

- Кто же объяснит несчастному богачу, что жизнь прекрасна? Включит он, к примеру, телевизор - а там все плохо.

- Желание получить негативную информацию весьма симптоматично. Мои будущие пациенты обожали смотреть телевизор, прямо оторваться от него не могли. Одна женщина так описала свое состояние: «Ужас! Видеть не могу - но смотрю. Волосы встают дыбом, глаза закрываю - но все равно смотрю!» Надо ли объяснять, насколько вредны для здоровья эти телевизионные пытки.

А детям что показывают? Даже мне хочется зажмуриться и заткнуть уши. Но эти кошмары смотрят несчастные малыши - а потом их приводят ко мне. Во время тестирования они рисуют черных динозавров или просто черные квадраты. И больше ничего. Ужас, девочки перестали рисовать цветочки!

- Какой диагноз вы им ставите?

- У таких детей глубокое чувство страха перед жизнью. Подобно взрослым, они панически боятся общественного мнения: а как я выгляжу, что скажут обо мне окружающие? И втягивают голову в плечи.

Но после занятий в нашем центре люди преобразуются. Они обретают гармонию с внешним миром и самими собой. В результате у них проходят многие болезни, в том числе - телевизионная зависимость.

Недавно я провела опрос бывших пациентов - оказалось, что все они перестали смотреть «ящик». Реальная жизнь дает им куда больше радости, чем голубой экран.

- Чего же можно найти утешительного в современном беспределе?

- Приходит ко мне женщина и говорит: «У меня муж золотой. Но иногда, злодей, поздно возвращается с работы». Тогда она начинает его «ковырять», «щипать», «кусать». В результате после диких сцен ревности супруг вообще не хочет идти домой и старается задержаться на работе как можно дольше. Так зачем же жена отваживает от семьи «золотого» мужа?

Больно смотреть на женщин, которые обращаются ко мне за помощью. Если бы вы увидели в метро такую страдалицу, то подошли бы к ней и стали успокаивать: ее лицо искажено от страха и боли. Но после нескольких сеансов эта

...денег не нужны. Сейчас многие бизнесмены не понимают, что деньги - это благо, которое дается для чего-то. Они смотрят на свои мешки с долларами и не знают, что с ними делать. Тогда появляются

нужные» деньги. Все начинается сначала.

Казалось бы, чего проще - дай «ненужные» деньги взаимы просящему. Но нашего бизнесмена уже несколько раз обманывали, не возвращая долг. И он затаил обиду на окружающих. Все его подводят, ни на кого нельзя положиться. «А вы себе-то доверяете?» спросила я его. - «Не всегда», - ответил он.

- Понятно: над златом чахнет, бедолага. К чему приводит эта хроническая обида на окружающих?

- Как правило, таких бизнесменов постигает финансовый крах. Одна моя пациентка шестнадцать лет назад приехала в Москву и устроилась на текстильную фабрику. Ей сказал плохое слово один человек, другой, третий. А она обиделась... на весь город. Мол, это

Избавившись от враждебности, вы с удивлением увидите, что исчезли ваши недоброжелатели и... болезни

не столица, а вертеп. В результате женщина потеряла семью и друзей, впала в тяжелейшую депрессию, разорилась и «села» в долговую яму.

- Может, наоборот - разорение вызвало обиду и депрессию?

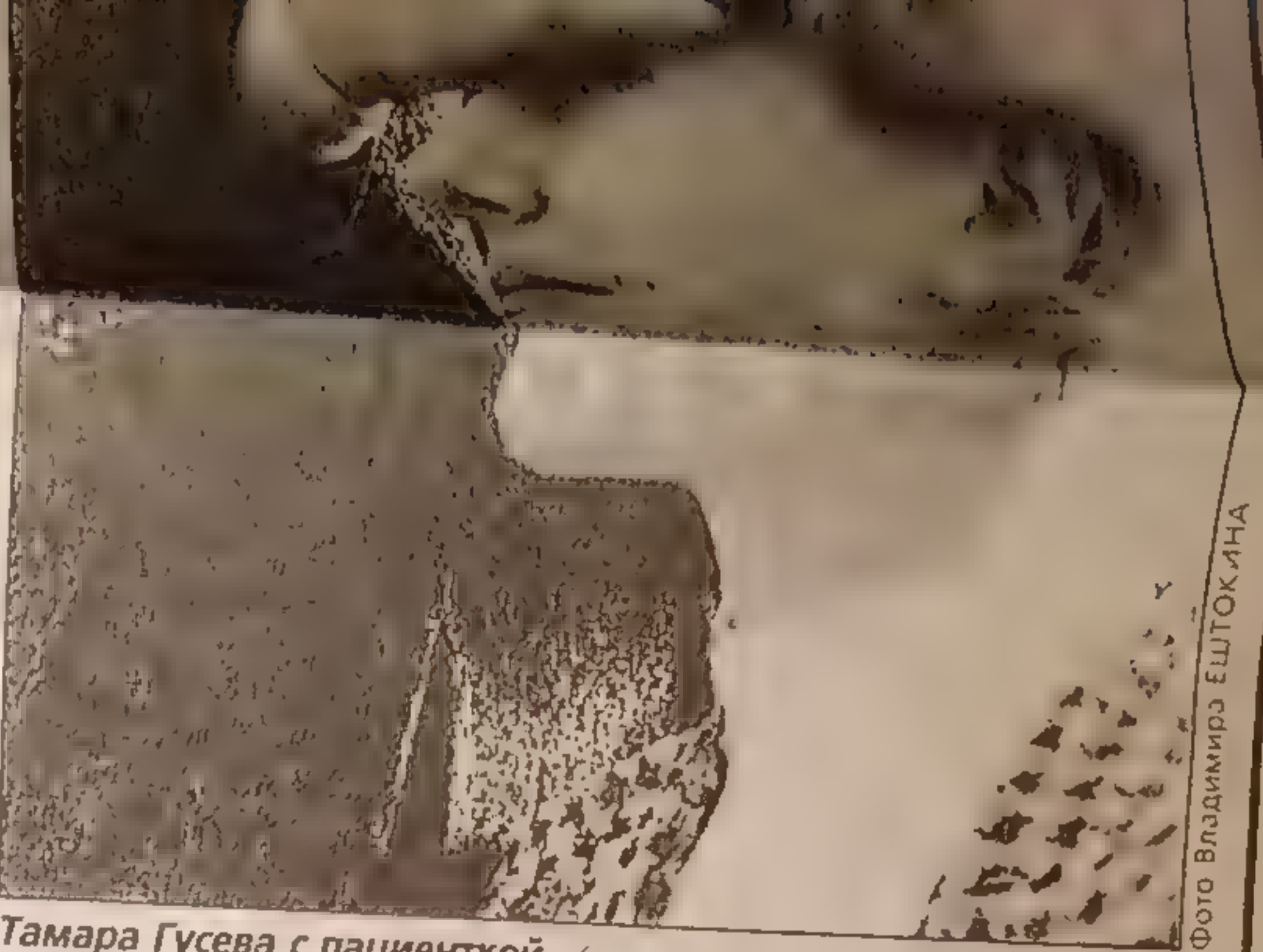
Здесь все перепутано. Обиженный держит в руках «корзину», куда все складывается. Но начались его несчастья с враждебного отношения к людям.

Моя пациентка некоторое время работала дистрибьютором. Предлагает она косметiku уважаемой женщине и начинает ей... завидовать. Почему у меня нет такого красивого костюма, почему я продаю ей духи, а не она - мне?

Но продавщица не понимает, что ее мысли написаны у нее на лице. Она наивно удивляется, что богатая клиентка ничего у нее не покупает. Одна, вторая, третья. Услуги такого горе-дистрибьютера никому не нужны.

Тогда обиженная женщина попыталась работать рекламным агентом. Звонит она на телевидение, предлагает рекламу - а ее «не слышат», потому что в голосе агента звучит враждебность. Пришлось бы оставить и этот бизнес, если бы она, прислушавшись к моему совету, не изменила форму обращения к клиентам. Они ее сразу услышали, и она стала преуспевать.

- Неужели клиенты так



Тамара Гусева с пациенткой.

нутри, провоцируя психосоматические заболевания. Мало того, внутреннее состояние всегда отражается во внешних обстоятельствах. Враждебный, агрессивный человек, как магнит, притягивает себе подобных. Они начинают затюкивать его, еще больше подрывая здоровье злопыхателя.

И наоборот, человек, избавившийся от враждебности, с

если не считать коррекцию психики.

Мне даже нет нужды ставить диагноз в привычном смысле этого слова. Есть жалобы на боль в ногах? Смотрю свою таблицу ага - «обиженный и отверженный», вариант - «обиженный и оскорбленный». Ну и давай убирать это состояние. В результате болезни ног как не бывало.

- Какие недуги вызываются другими негативными состояниями?

- Сейчас многие пребывают в состоянии «горя и вины, утратившего надежды». Это хроническая и глубокая обида на всех: жену (мужа), детей, начальников, правительство и так далее. Такое состояние приводит к тяжелым заболеваниям и конфликтам с окружающими.

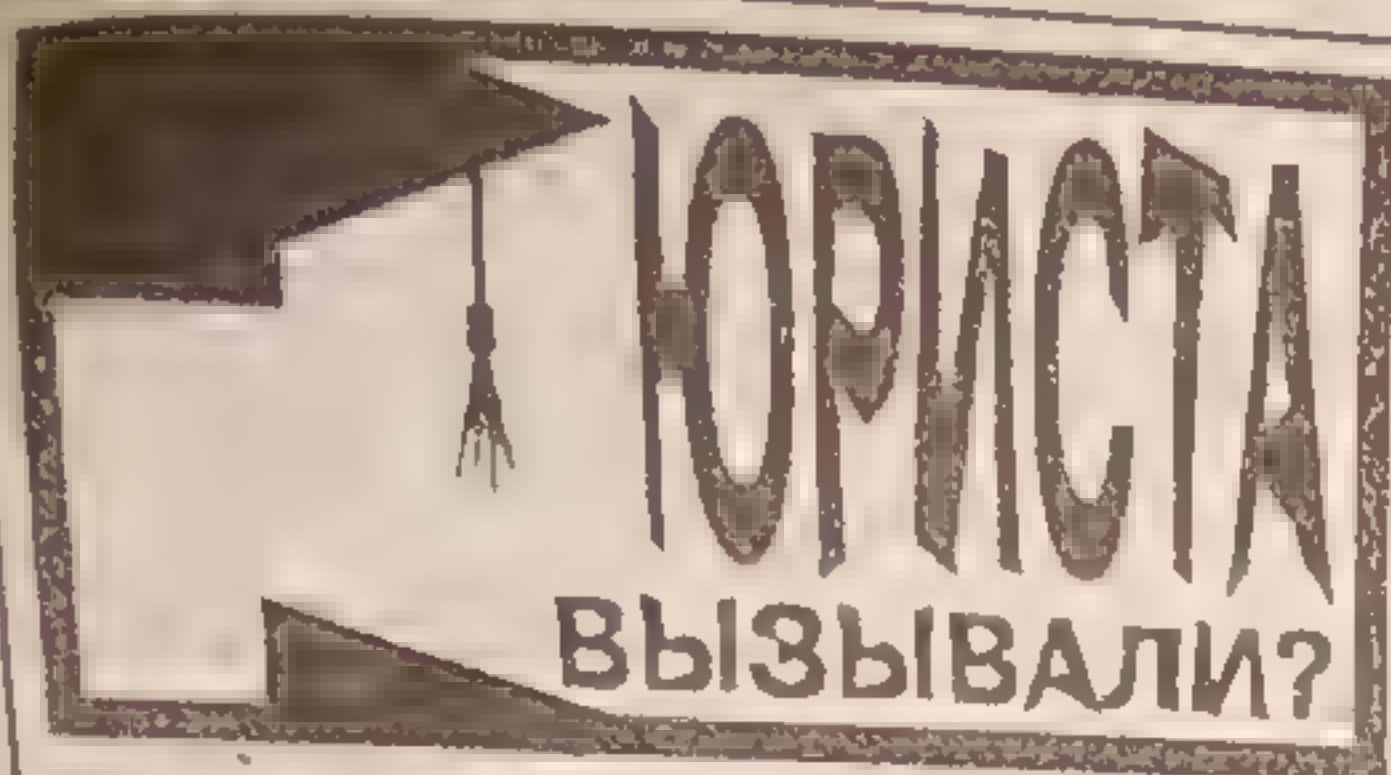
Вот характерный пример. Ко мне пришел, приволакивая ногу, мужчина с параличом малоберцового нерва. Врач написал ему - простудил. Но сам больной не помнит, чтобы его где-нибудь проняло холодом. А мы с ним выяснили, причина недуга - тяжелая обида. Жена после операции, двое маленьких детей, он один кормилец в доме - и вдруг директор увольняет его с работы.

Этот мужчина пришел ко мне с глазами, полными боли и ужаса. Но мы за один сеанс убрали его обиду. Так он не поленился, приехал ко мне через месяц и радостно сообщил, что нашел себе другое место работы, кучу подработок и может обеспечить семью тем количеством денег, к которому она привыкла. А его паралич, конечно же, исчез.

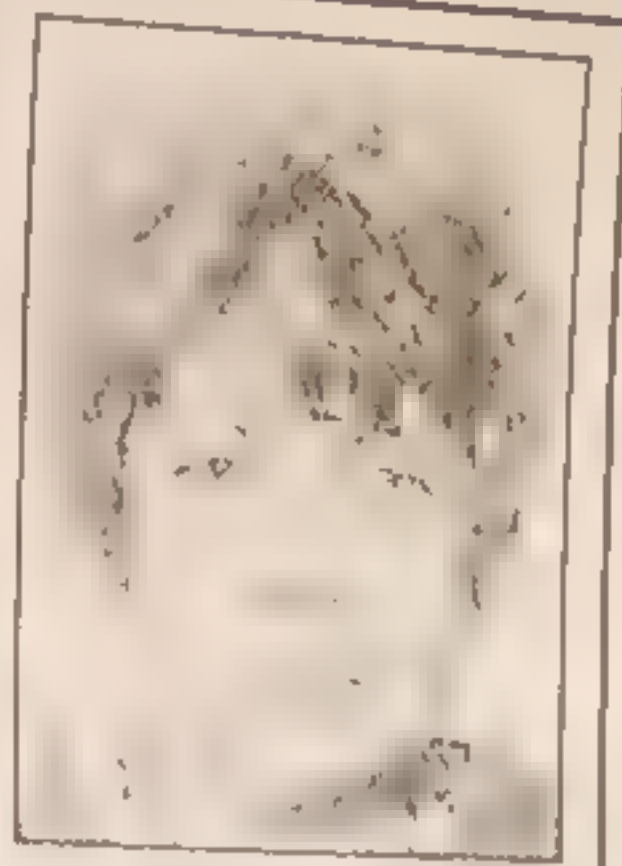
Но пусть у вас не складывается впечатление, что этот метод - панацея от всех бед. Он позволяет определить психологическую первопричину недуга. Ликвидировав ее, мы освобождаем путь к выздоровлению. При наличии тяжелых болезней эстафету лечения принимает следующий специалист нашего центра.

Беседу вел Михаил ДМИТРУК.

Фото Владимира Ештокина



Ведущая -
Надежда ГРИНЕВА.
Контактный телефон: 257-35-92.



ВОПРОС - ОТВЕТ

Чтобы страховка не подвела

Что такое обязательное страхование имущества, и обязательно ли платить страховку раз в год? Наши агенты ссылаются на указ Президиума Верховного Совета СССР от 1981 года. Разве он не устарел?

р. п. ПОГАР,
Брянская область.

В. ОБРАЖЕЙ.

Ст. 935 Гражданского кодекса РФ предусматривает, что гражданин не обязан страховать свою жизнь или здоровье. Это дело сугубо добровольное. А вот страхование недвижимости, принадлежащей гражданам, на случай причинения вреда домам, строениям вследствие пожара, наводнения, землетрясения и иных стихийных бедствий является для собственников этого имущества обязательным. Во всех случаях организация-страховщик (при обязательном страховании недвижимости - «Росгосстрах») выплачивает страхователю определенную договором или законом сумму при наступлении страхового случая, также

предусмотренного договором или законом.

Введено обязательное страхование домов и строений граждан Указом ВС СССР от 2 октября 1981 г. Этот нормативный акт не противоречит Конституции РФ и Гражданскому кодексу РФ, поэтому его следует считать действующим. Гражданин обязан платить страховые взносы раз в год. Обязательно производится так называемая «страховая оценка» застрахованного недвижимого имущества, в размере которой и выплачивается пострадавшему страховая сумма. Недоимки по обязательному страхованию недвижимости взыскиваются с граждан в таком же порядке, как и налоги

Вам помогут «Рахмилов и партнеры»

Адвокатское бюро «Рахмилов и партнеры» предлагает полный комплекс юридического обслуживания, в том числе услуги в области международно-правового сотрудничества с Северной Америкой.

Квалифицированные адвокаты оказывают юридическую помощь по гражданским и уголовным делам, консалтинговой деятельности, ведение дел клиентов на ПМЖ в Канаду, поиск партнеров, организация

программ обучения, помощь в приобретении недвижимости. Предлагаем абонентское обслуживание клиентов.

Кроме того, помощь в реализации рублевых и валютных остатков на счетах коммерческих банков, а также консультации по вопросам финансового и банковского права.

Москва, ул. Архитектора Власова, д. 51, оф. 428.

Тел./факс: (095)120-41-82.
e-mail: ast@cityline.ru

СИТУАЦИЯ

Отпуск по личным обстоятельствам

В каких случаях и на какой срок предоставляется военнослужащему отпуск по личным обстоятельствам?

А. АНДРЕЕВ.

ЕКАТЕРИНБУРГ.

Отпуск по личным обстоятельствам предоставляется на срок до 10 суток в случаях:

- тяжелого состояния здоровья или смерти (гибели) близкого родственника военнослужащего. К близким родственникам относятся супруг, отец, мать, тесть, теща, сын, дочь, родной брат, родная сестра, а также лицо, на воспитании которого находился военнослужащий;

- пожара или другого стихийного бедствия, постигшего семью или близкого родственника военнослужащего;

- в других исключительных случаях, когда присутствие военнослужащего в семье необходимо, - по решению командира воинской части

Продолжительность предоставляемого отпуска увеличивается на количество суток, необходимое для проезда к месту использования отпуска и обратно.

Съесть кекс не удалось

Я купила импортную смесь для приготовления кекса, но попробовать его не удалось. В данных на упаковке не оказалось способа его приготовления. Что мне делать? Продавец обратно товар не берет.

Н. РОМАШИНА.

ЛИПЕЦК.

Можно потребовать от продавца необходимую вам информацию. А если ее не будет, то в соответствии со ст. 12 Закона РФ «О защите прав потребителей» вы вправе требовать возврата денег.



Ведущий - Борис СЕДОВ.
А помогает ему многоопытный сосед по даче Максимыч.
Контактный телефон: 257-59-23.

А на второе

Безусловно, шампиньон, о котором рассказывалось в выпуске «СИО» за 12 марта, - самый уважаемый у нас домашний гриб. По сути, он стал монополистом дачных подвалов и сараев. А вот я хочу заступить за его сородичей, которые по урожайности не хуже, а по вкусу, пожалуй, превосходят шампиньон.

Начнем с кольцевика. В научном определителе он называется строфарией морщинистой-кольцевой. Вкус его острее, чем у шампиньона, а сам он мягче, нежнее. Молодые грибочки внешне напоминают боровики, но по мере созревания шляпки раскрываются, на ножках появляются характерные кольца.

Помимо отменного, изысканного вкуса, кольцевик славится ценными питательными свойствами, превосходящими привычный нам шампиньон. Содержание белка и полноценных аминокислот доходит до 25 процентов. Микологи, то есть специалисты по грибам, отмечают, что в кольцевике содержится чуть ли не весь необходимый для чело-

века набор веществ. Особо фосфора, калия, серы и таминов, особенно для поддержания здоровья. Кольцевик нежнее, чем в по не гриб, а ж Другой у шампиньон название - Финский бихонен так отстоинства: отнести к лсам. Вкусне крившейся шейся шля самые лучиства. Особи тушеном ви

Об агропишем, отличается пиньонов. сти для дач

Трудногрибницу? вопрос в ндениях, то ответ: мол

Картошке пора на

Благодарим за опубликованную в прошлом выпуске «СИО» таблицу сроков весенних работ в огороде. Но хорошо бы и в дальнейшем напоминать нам, что и когда сажать и сеять, а также какие работы выполнять в саду.

Мария ОЗЛОВА.

ТУЛА.
К этой просьбе присоединяются и другие читатели. Что ж, сделать это сложно. Только не забывая, что сроки тех или иных работ в каждой местности разные. А читателям сред

мян каба сонов. П чвенной с же, как у С 15 по рассаду с крытого п на подокс дней. С 15 по посева ред крытых с стояние м см Сеем Кода пои прорежив С 20

Коэффициент для пенсионера

Не могли бы вы рассказать, что за индивидуальный коэффициент такой при рас

не, но закон вводит и здесь ограничения. По закону, соотношение заработков не должно

стаж, превышающий эту цифру). Среднемесячный заработок по стране в 1986 году был

РАЗЪЯСНИТЕ

САД и ОГОРОД

Борис СЕДОВ.
му многоопытный сосед
имыч.
телефон: 257-59-23.



ЦИТАТА КСТАТИ

*Ранний сев часто обманывает, а поздний ни-
когда: урожай от него всегда плох.*

*...Охота и возможность действовать, при от-
сутствии знаний, часто приносит хозяину боль-
шой ущерб, так как бестолково выполненная ра-
бота только переводит зря деньги.*

КОЛУМЕЛЛА,
ученый агроном Древнего мира (жил в I веке н.э.)

КРУГЛЫЙ ГОД

Встречайте Светлый день

Сегодня день Матрены-наставницы, полурепницы. К этому дню реки поднимаются, вздуваются. Говорят об этой поро: «Вешний ледок, что чу- жой порог - ненадежен». Мат- рену называют полурепницей оттого, что поселяне отбирают годные репы для семян, что и составляет у них отдельную, не- прикосновенную половину. В течение долгих веков репа и ка- пуста были одним из основных продуктов питания русского крестьянина.

10 апреля - суббота на Страстной неделе великая, красивая.

11 апреля - Пасха. Велик день, Светлый день. У крес- тьян существовало поверье, что на Пасху «солнце играет». Как всякий большой празд- ник, Пасха заполнена различ- ными играми, развлечениями, хождением в гости. Принято поздравлять друг друга с вос- кресением Христовым, хрис- тосоваться и обмениваться крашеными яйцами. Радост- ное, праздничное настроение поддерживает колокольный звон.

12 апреля - Иоанн Ле- ствичник. В этот день пекут из теста лестницы для вос- хождения в будущей жизни на небо.

14 апреля - Марья-зажги снега, заиграй овражки, пу- стые щи. Марья половодье начинает и память о зиме уно- сит. В крестьянских семьях выходит запас капусты. Отсю- да прическа: «Захотел ты в апреле кислых щей».

15 апреля - Тит-Поликар- пов день. В народе его счита- ли началом бесхлебицы: ни крохи, ни зерна, ни капли, ни волосу.

16 апреля - Агафья, Ни- кита. В день святой Агафьи освящают в церкви хлеб, на- тыканный кусками соли, а по- том вешают этот хлеб на рога коров. На Никиту водяной просыпается от зимней спяч- ки.

17 апреля - Носиф-песно- певец. Окна настежь - теплу дорогу застишь! Начинает звучать голосок сверчка и впервые подает голос жу- равь.

18 апреля - Федул-ветря- ник. В народе говорят: «При- шел Федул - тепляк подул»: «Держись за землю-матушку - она одна не выдаст».

«Мужички, мужички,
Готовьте солнышки,
Мир-пашинку пашинку.
Пора сев начинать!»

По церковному календарю первое воскресенье после Пасхи - Красная горка. Счи- тается девичьим праздником, играют свадьбы и идет вес-

Второе — колпак с колечками

шампиньон, о-
ивалось в вы-
2 марта, - са-
у нас домаш-
и, он стал мо-
х подвалов и
чу заступить-
й, которые по-
уже, а по вку-
сходят шам-

евика. В науч-
он называет-
морщинисто-
о острее, чем
сам он мягче,
е грибочки
ют боровики,
ания шляпки
ножках появ-
е кольца.

ного, изыскан-
евик славится
ьными свой-
дящими при-
иньон. Сoder-
полноценных
дит до 25 про-
то есть специ-
отмечают, что
жится чуть ли
ый для чело-

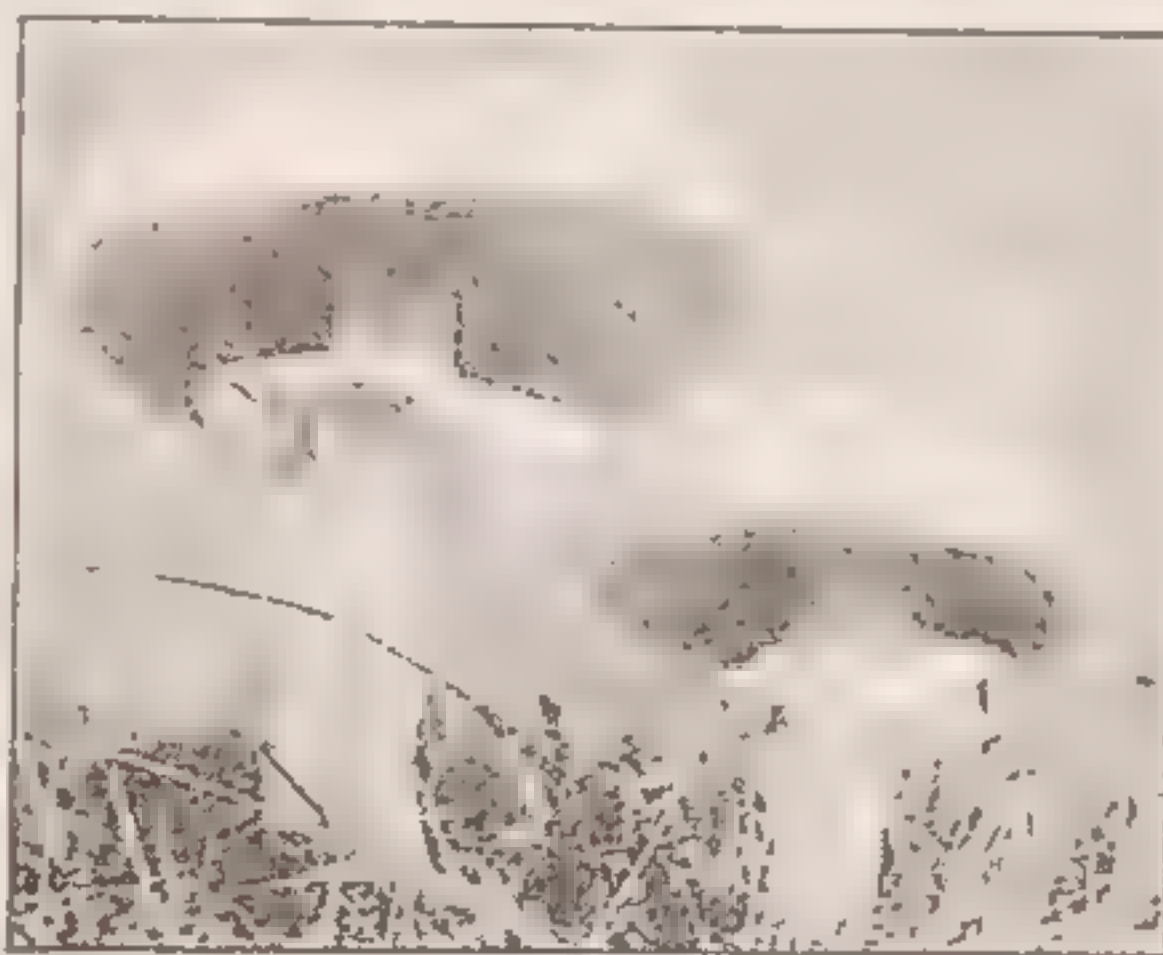
века набор минеральных ве- ществ. Особенно много калия, фосфора, кальция, железа, маг- ния, серы и марганца. Полно ви- таминов, особенно группы В. со- держание никотиновой кислоты в кольцевике в десять раз боль- ше, чем в помидорах. Словом, не гриб, а живая аптека

Другой уважаемый родич шампиньона носит смешное название - кольчатый колпак. Финский биолог Маури Кор- хонен так отзывается о его до- стоинствах: «Этот гриб можно отнести к лучшим деликате- сам. Вкусней всего он с нерас- крывшейся или полураскрыв- шейся шляпкой. Тогда у него самые лучшие вкусовые каче- ства. Особенно в жареном и тушеном виде».

Об агротехнике этих грибов не пишем, потому что она ничем не отличается от выращивания шам- пиньонов. То есть особой сложно- сти для дачников не представляет

Трудность одна: где достать грибницу? Когда я задавал этот вопрос в наших аграрных учре- ждениях, то получал недоуменный ответ: мол, грибы - не по сельско-

хозяйственному ведомству, а по лесному. Лесники же разводили руками: мы занимаемся возоб- новлением древесных посадок и к грибам не имеем ни малейшего отношения. Вот и встает странный



Гриб-кольцевик.

вопрос: по чьему же ведомству грибы? Ведь речь идет не только об огромных запасах деликатес- ных продуктов, которые беспо- лезно пропадают в тайге, но и с бурно развивающейся во всем мире новой отрасли земледелия грибоводстве

Обратимся к финским сосе- дям, у которых тоже полно в ле- сах грибов. Тем не менее там их

тщательно изучают и культивиру- ют. Появилась целая плеяда ми- кологов. Успешно работает фин- ское коммерческое общество по развитию грибоводства, в про- грамме которого значится: «Уди- вительный факт природы - потря- сающая скорость роста плодово- го тела гриба. Она является рекор- дной в растительном мире. В свя- зи с этим грибам будет прида- ваться все большее значение в рационе человека»

Впрочем, зачем в Хельсинки ездить, если в братской Беларуси, республике сплошь лесной, Мин- селхоз тем не менее готовит про- грамму «перехода от простого со- бирательства даров леса к их вы- ращиванию на специализирован- ных плантациях, на фермерских приусадебных и дачных участ- ках». Говорят, в Беларуси разно- образные грибницы можно ку- пить в магазинах «Семена», куда их поставляют с плантаций Инсти- тута леса Академии наук респуб- лики

Ну что ж, читатель, отправим- ся за колпаком с колечками в Минск?

Валерий КОНДАКОВ.

НЕ ЗАБУДЬТЕ

е пора на солнышко

а опублико-
тем выпуске
роков ве-
ороде. Но
днейшем
и ког-
а также
лнять в
ОЗЛОВА.

мян кабачков, тыквы и патис- сонов. Подготовка семян, поч- венной смеси производится так же, как у огурцов.

С 15 по 20 апреля посеите на рассаду семена **огурцов** для от- крытого грунта. Рассада растет на подоконнике не более 25 - 27 дней.

С 15 по 20 апреля - первый посев **редиса**. Высеем на от- крытых солнечных местах. Рас- стояние между бороздками 15 см. Сею на глубину 1,5 - 2 см. Когда появятся всходы, растения прореживаем

С 20 по 25 апреля сею лис- товую кудрявую, корневую пет-



Коэффициент для пенсионера

Не могли бы вы рассказать, что за индивидуальный коэффициент такой при расчете пенсий по-новому?

З. КОКОРЕВА.

ИВАНОВО.

Пенсионная реформа предполагает переход на принципиально новый порядок исчисления пенсий по индивидуальному коэффициенту пенсионера (ИКП). Напомним, что в настоящее время в связи со сложившейся финансовой ситуацией государство вынуждено вводить немало ограничений при определении ИКП. А определяем его так. Сначала берем страховой стаж. То есть период работы, когда за нас шли отчисления в Пенсионный фонд. Раньше это был фонд социального страхования. Причем периоды эти берутся календарно, без учета вставших ранее в трудовой стаж льгот. Например, работа или служба в годы Отечественной войны уже засчитывается в стаж месяц за месяц, а не за два-три, как было прежде. Период, когда упомянутые взносы не выплачивались, (например - время учебы), в страховой стаж не включаются. Вот почему у некоторых пенсионеров 35 лет трудового стажа, например, могут превратиться в 30 лет страхового стажа. Однако хотим еще раз напомнить: сегодня пенсионер может отказаться от применения ИКП и получать пенсию по-старому, если ему это выгоднее. Ниже мы приведем как раз такой пример.

Далее при определении ИКП необходимо выяснить соотношение заработков: нашего, из которого нам исчисляется пенсия, и среднемесячного по стране за тот же самый период. Наш заработок может быть разным, даже больше чем средний по стра-

не, но закон вводит и здесь ограничения. По закону, соотношение заработков не должно быть больше, чем 1,2, но пока начиная с 1 февраля 1998 года впрямь до особого решения Государственной Думы РФ установлен предел этого соотношения - 0,7. И, наконец, последнее действие: размер пенсии в процентах к заработку умножается на величину соотношения заработков. И получим ИКП. А для исчисления пенсии ИКП нужно умножить на среднемесячный заработок по стране за квартал, предшествующий моменту исчисления пенсии. Этот заработок устанавливается постановлением правительства по данным Госкомстата и Пенсионного фонда. Например, в IV квартале 1997 года среднемесячный заработок по стране был 760 рублей, в последующие кварталы 1998 года эта сумма не была повышена и по решению правительства применяется как исходная для исчисления пенсий и в этом году.

Рассмотрим такой конкретный пример. Человек вышел на пенсию в 1986 году. Стаж у него по данным пенсионного дела - 40 лет, а средний заработок, взятый за тот же 1986 год - 300 рублей. Определим страховой стаж. Исключаем три года учебы и один «льготный» год за работу во время войны. Получаем стаж 36 лет. Размер пенсии в процентах к заработку - 66 процентов (55 за 25-летний стаж плюс 11 процентов за

стаж, превышающий эту цифру). Среднемесячный заработок по стране в 1986 году был 206 рублей 10 копеек. Делим 300 рублей на 206,1 рубля - получим соотношение 1,45. Но это не годится. Пока - смотрите написанное выше - можно лишь 0,7. Значит, 66 процентов умножаем на 0,7 и получаем 0,462. Это и есть наш ИКП. Умножаем его на среднюю зарплату - 760 рублей и получаем пенсию в 351 рубль 12 копеек. Но пенсия, которая исчислена для нашего варианта по-старому, получается больше за счет «президентской» компенсации почти на 36 рублей. Напомним, что компенсационная выплата в 85 рублей начисляется ко всем пенсиям по Указу президента РФ № 550 от 15.04.96 г., кроме пенсий, перерассчитанных по Закону от 21.07.97 г. (с применением ИКП). В приведенном нами примере предпочтительнее получать пенсию, рассчитанную по-старому. А пересчитать ее по-новому лучше тогда, когда будут отменены все нынешние ограничения и когда «подрастет» среднемесячный заработок в стране. Если ИКП посчитать без ограничений, то это будет $0,66 \times 1,2 = 0,792$. И тогда вышеупомянутые 351 рубль 12 копеек уже вырастут до почти 602 рублей. Но это расчеты будущего

Юрий ЖУКОВ,
кандидат юридических наук.

В законе будут изменения

К слову сказать, уже сегодня появилась надежда на увеличение государственных пенсий, причем в обозримом будущем. Правительство РФ создало рабочую группу по доработке уточнений некоторых статей Закона «О порядке исчисления и увеличения государственных пенсий». В частности, уточнения коснутся и предельного соотношения среднемесячных заработков, содержащихся во второй и третьей частях ст. 4 Закона. О результатах деятельности рабочей группы мы сообщим.



Фото Владимира ВЕЛЕНГУРИНА

саду.

Мария КОДЛОВА.

ТУЛА.

К этой просьбе присоединяются и другие читатели. Что ж, сделать это возможно. Только не забывая, что сроки тех или иных работ в каждой местности разные. А читателям средней полосы России в апреле советую не забывать делать вот что.

До 15 апреля посейте теплолюбивые зеленные культуры на рассаду: лимонную мелиссу, базилик, эстрагон, иссоп, чабер, майоран и другие. Каждую культуру сею в отдельную коробочку и выращиваю без пикировки до высаживания в открытый грунт.

Пришла пора готовить картофель для посадки. Отбираю здоровые клубни и выкладываю их в один слой на полу или на подоконнике, где температура плюс 14 - 16°С. Можно клубни проращивать в капроновых сетках или в полиэтиленовых пакетах с отверстиями. Их подвешивают рядом с окном. Если воздух сухой, картофель два-три раза опрыскивают водой.

С 10 по 15 апреля посейте на рассаду для теплиц семена огурцов. Семена замачиваем на сутки. Перед посевом почву поливаем горячим раствором марганцовки красного цвета. Сею в горшочки или пакеты и ставим в теплое место, где температура 23 - 25°С, ночью до 15 - 16°С.

С 10 по 20 апреля посейте также на рассаду несколько се-

С 13 по 15 апреля посею редис. Когда появятся проростки, сразу же высею в каждую кудрявую кудрявую редиску, лишний укроп, корень сельдерея.

С 20 по 25 апреля сею в открытый грунт медного купороса (на 10 кг торфа, 2 ст. ложки золы).

В саду, если можно при зимних приносах в холоде. Их строго вертикально находится то, что привоя, ренка расползается по почве. Сразу выкопав обильно окультуривать верхнюю поверхность почвы черепицей плодовых деревьев ранней весной ко отделяется

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

Продаю:

Печь буржуйку с трубой 1.100 мм, диаметр 600 мм, толщина стенки 10 мм. Тел.: (244)6-74-08.

Пчел, 18 семей, зимуют на улице, в утепл. 12-14-рамочных ульях. 215010, Смоленская обл., г. Гагарин, ул. Советская набережная, д. 16. Терещенкову.

Семена и сырье уник. лекарственных раст. - эрва шерстистая, саженцы крупноплод. ягодников. Цены дост. 450069, Башкортостан, г. Уфа-69, а/я 2188. Батуриной Л.О.

Для дачи новую раскладушку, коляску на двух мягких колесах, чешск. журн. столик, холодильник, шв. машинку и стрит. инструменты. Недорого. Тел.: (095)208-53-49, 907-77-86, до 21 ч.

Высылаю:

Описание инструмента для прополки до 2 га в день. Метод получения крупного картофеля экономией семенных клубней. От Вас: конв. с о/а. 601254 Владимирская обл., Муромцево, ул. Шкунна, д. 8. Фокину В.В. Тел.: (09235) 4-13-63

Прол

Мой сын нович воюет землю по Непрецу. Приехала на уныло было руг ни ния... Коца подрмала: а даче... б

Решен нас заплашом баскраю я в фигуры величин краской «Какие лебеди!» Иван Ва

Так с жать на ждали н И вот вечером чивал небе по сак дик нашей ко кра

С 15 по 20 апреля - первый посев редиса. Высеваем на открытых солнечных местах. Расстояние между бороздками 15 см. Сеём на глубину 1,5 - 2 см. Когда появятся всходы, растения прореживаем.

С 20 по 25 апреля сеём листовую кудрявую, корневую петрушку, листовую сельдерей, укроп, кориандр (кинза), щавель.

С 20 по 25 апреля в солнечном и безветренном месте огорода делаем теплую грядку (под огурцы) из растительных отходов: листьев, хвойных и еловых иголок, мха, опилок, стружки, резаной соломы и др. Грядку поливаем горячим (90°C) раствором (на 10 л. воды 1 ст. ложка медного купороса и 1 ст. ложка карббфоса). Сверху слоем 12 - 15 см насыпаем почвенную смесь из торфа, дерновой земли, навозного перегноя и старых древесных опилок. Добавляем минеральные удобрения (на 1 кв. м - 2 ст. ложки суперфосфата, стакан золы).

В саду, если позволяет почва, можно приступать к посадке зимних прививок, хранившихся в холоде. Их высаживают в грунт строго вертикально. Над землей находится только одно междоузлие привоя, средняя почка черенка располагается на уровне почвы. Сразу после посадки прививки обильно полейте и на время окучьте землей, чтобы на поверхности осталась только одна почка черенка. Перепрививку плодовых деревьев проводят ранней весной, когда кора легко отделяется от древесины.



Еще в полях белеет снег...
А здесь огурчики растут для всех!

Фото Евгения ГРАБИЛИНА

равиль.
18 апреля - Федул-петри-
ник. В народе говорят: «При-
шел Федул - тепляк подул»,
«Держись за землю-матушку
- она одна не выдаст».
«Мужички, мужички,
Готовьте сошнички,
Пора пашенку пахать,
Пора сев начинать!»

По церковному календарю
первое воскресенье после
Пасхи - Красная горка. Счи-
тается девичьим праздником,
играют свадьбы и идет уси-
ленное сватовство.

19 апреля - Евтихий. На
Евтихия день тихий - к уро-
жаю ранних яровых.

20 апреля - Акулина. За-
мечали: «Если на Акулину
дождь - яровые плохие, кали-
на хорошая».

21 апреля - Родион-ледо-
лом, ледокол, ревучие воды;
Руф. По преданию, происхо-
дит встреча солнца с месяцем:
добрая - ясный день и хоро-
шее лето, худая - ненастье и
плохое лето. В большинстве
районов именно к Родионову
дню пахали под овес.

Весной час упустишь, го-
дом не наверстаешь. Овес сей
в грязь - будешь князь.

ЧТО РАСТЕТ НА ПОДОКОННИКЕ

Лимон потянул за килограмм

Престарелая жительница горо-
да Алексина Ольга Владимиров-
на Зинина круглый год пьет чай с
лимоном. Этот заморский фрукт
она выращивает у себя дома

Когда-то бабушке подарили
лимонное дерево в горшочке. С
него и началась «плантация»

У Ольги Владимировны такой
метод: от старого дерева она от-

деляет побег с двумя-тремя ли-
сточками, пересаживает в другой
горшок. При этом она отрезает
половину листа и накрывает бан-
кой. Получается малюсенькая теп-
лица со стеклянной крышей. Че-
рез некоторое время молодое де-
реце разрастается. На нем появ-
ляются небольшие цветочки, ко-
торые источают тонкий аромат

Затем возникает множество ма-
леньких плодов.

Недавно удивил лимон, кото-
рый желтел и зрел целый год. Ба-
бушка с внучкой Ульяной понес-
ли этот плод в магазин, чтобы
взвесить. Все ахнули: лимончик
весил 1 килограмм 23 грамма!

Игорь ДИВНОГОРЦЕВ.
ТУЛА.

ОБЪЯВЛЕНИЯ

улку с трубой
диаметр 600 мм,
нки 10 мм. Тел.:

мей, зимуют на
пл. 12-14-рамоч-
15010; Смоленс-
гарин, ул. Совет-
ская, д. 16. Тере-

сырье уник. ле-
- эрва шерстис-
и крупнопл. ягод-
дост. 450069,
ан, г. Уфа-69, а/я
иной Л.О.

вую раскладуш-
на двух мягких
шк. журн. сто-
телев., шв. ма-
бит. инструмен-
дого. Тел.:
3-49, 907-77-86,

О:
инструмента для
2 га в день. Ме-
ия крупного кар-
омней семенных
Зас конь с о/а.
имирская обл.,
Шугина, д. 8.
Тел.: (09235) 4-

КОНКУРС «И СЛУЧИТСЯ ЖЕ ТАКОЕ!»

Пролетали гуси над дачей

Мой супруг Николай Ива-
нович восемь лет назад взял
землю под дачу в урочище
Непрец, близ города Орла.
Приехала я туда, посмотрела
на унылую картину (дело
было ранней весной) - вок-
руг ни кустика, ни строе-
ния... Когда еще свои дерев-
ца подрастут! И вот я поду-
мала: а не соорудить ли на
даче... бассейн!

Решено - сделано. Скоро у
нас заплескалась в неболь-
шом бассейне вода. А на его
краю я вылепила из глины две
фигуры птиц в натуральную
величину. Покрасила их белой
краской, а носы - красной.
«Какие у вас чудесные гуси-
лебеди!» - похвалил сосед
Иван Васильевич.

Так стало радостно приез-
жать на дачу, где нас всегда
ждали наши птички.

И вот однажды воскресным
вечером, когда супруг закан-
чивал работы на участке, в
небе показался огромный ко-
сяк диких гусей. Пролетая над
нашей дачей, гуси стали гром-
ко кричать, косяк потерял

форму, и стая начала сни-
жаться.

Муж даже испугался, - что
такое, птицы как будто пада-
ли на него! Потом догадался -
гусей, видимо, привлекли
мои скульптуры

Эту картину наблюдали со-
седи и потом, собравшись у
нашего бассейна, долго об-
суждали случившееся. Всех
эта история развеселила.

Но каково же было удивле-
ние моего супруга, когда в по-
недельник утром, приехав на
дачу, он увидел вокруг водо-
ема оттиски следов гусей, по-
мет и даже несколько перы-
шек! Неужели это пролетавшие
гуси вернулись за своими со-
братьями? Или новый косяк,
убедившись в безопасности,
опустился на луг и дачу?

Вы можете мне не пове-
рить, но, уверяю, что это - не
первоапрельская история.

Скульптуры мои самодель-
ные целы и до сих пор. Но вот
гуси больше к нам с небес не
опускались...

Людмила ТАНИЧЕВА.

ОРЕЛ.

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!

Контрабанда пахнет укропом

Во время проверки докумен-
тов одного из белорусских
граждан, который возвращался
из-за кордона домой, внимание
пограничников привлек укроп-
ный запах.

При осмотре автомобиля,
который провели погранични-
ки вместе с работниками госу-
дарственной карантинной ин-
спекции, в багажнике обнару-
жили 50 килограммов семян
укропа, несколько тысяч паке-
тиков семян огурцов, десятки
килограммов высокоурожай-
ного чеснока, посадочный ма-
териал тюльпанов, семена
пряноароматических расте-
ний. Увы, голландские семена
не попали в белорусскую зем-
лю - в соответствии с законом
о карантине растений они

были изъяты и уничтожены.
И это только один из многих
случаев: «челноки», которые
не могут предъявить доку-
менты о качестве посевного
материала, ввозят большей
частью семена сомнительно-
го качества - не для нашей
климатической зоны, с низ-
кой энергией прорастания и
невысокой всхожестью, с
фальсифицированной сорт-
ностью.

Вес, указанный на упаков-
ке, может не соответствовать
реальному содержанию. Са-
мое опасное, что вместе с та-
кими семенами к нам попада-
ют в больших количествах
сорняки и болезни.

Михаил ВАЛЬКОВСКИЙ.
МИНСК.

Совсем скоро пора сеять мою любимую
морковку! Не забудьте: ее семена богаты
эфирными маслами и набухают медленно.
Сначала отсортируйте их в воде, на сутки-
две поместите между влажными тряпоч-
ками, обсушите, пока семена не начнут сы-
паться.

Перед посевом смешайте семена с пятью ча-
стями песка. Сеют морковь в бороздки на глубину 1-1,5
см, расстояние между рядками около 20 см. После посева
почву легонько прикатайте.

Ваш Максимыч



ПОНЕДЕЛЬНИК**12 АПРЕЛЯ****ОРТ**

- 7.00 Телеканал "Доброе утро"
 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Новости
 10.15, 18.00 Сериал "ВО ИМЯ ЛЮБВИ"
 11.20 "Здоровье"
 11.45 М/ф "Топтыжка"
 12.00 "Поле чудес"
 13.15 "Вместе"
 14.00 Х/ф "ВОКЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ" 1с
 15.20 Футбольное обозрение
 16.15 Сериал "КОСМИЧЕСКАЯ ПОЛИЦИЯ"
 16.45 М/ф "Чехарда"
 16.50 "Звездный час"
 17.30 "...До шестнадцати и старше"
 19.15 "Угадай мелодию"
 19.45 "Здесь и сейчас"
 20.05 "Человек в маске"
 20.45 Д/с "Жди и помни меня"
 21.45 "Спокойной ночи, малыши!"
 22.00 "Время"
 22.45 Д/ф "Юрий Гагарин Секретный отчет 13 апреля 1961 года "Новые страницы в истории первого полета Ю. Гагарина в космос"
 23.10 "Женские истории"
 23.45 "Взгляд"
 0.30 "Однако"
 0.45 Х/ф "ПЛАНЕТА БУРЬ"

КАНАЛ "РОССИЯ"

- 8.00, 10.35 "Доброе утро, Россия!"
 8.20 "У всех на устах"
 8.45 Телеигра "Программа передач"
 10.15, 1.30 "Дежурная часть"
 10.45 "Телемагазин"
 11.00 "Товары - почтой"
 11.10 Сериал "МИЛЕДИ"
 12.00, 15.00, 18.00, 21.00, 1.45 "Вести"
 12.30 Х/ф "ЛЮБИМЫЙ РАДЖА"
 13.30 Зеркало
 14.30, 2.20 "Магазин на диване"
 15.30 Сериал "МАТЕРИ, ЖЕНЫ И ЛЮБОВНИЦЫ"
 16.25 Сериал "БОГАТЫЕ И ЗНАМЕНИТЫЕ"
 17.15 "Музыка, музыка..."
 17.30 Сериал "ПЕРВЫЕ ПОЦЕЛУИ"
 18.30 (С) Мульти-пульти
 18.50 (С) Клип-анонс. Группа "Стрелки"
 18.55 (С) "Скучная зима самарских теплосетей"
 19.05 (С) "Что, где, почему?"
 19.10 (С) "Символ веры"
 19.20 (С) "Самарская коллекция"
 19.30 (С) "Новости губернии"
 19.50 (С) "Житейские истории"
 20.00 (С) "Авто о'кей"
 20.15 (С) "Отражения"
 20.45 (С) Прогноз погоды
 21.40 "Подробности"
 21.55 "Любовь с первого взгляда"
 22.30 Х/ф "МОЛОДЫЕ СТРЕЛКИ"
 0.25 "Акуна матата"

Волга-ТВ - СТС

- 17.00 М/с "Утиные истории"
 17.30 М/с "Ох, уж эти детки"
 18.00 Сериал "ВОЗДУШНЫЙ ВОЛК"
 19.00 Сериал "КВАНТОВЫЙ СКАЧОК"
 20.00 Сериал "НАПРЯГИ ИЗВИЛИНЫ"
 20.30 Сериал "АЛЬФ"
 21.00 Сериал "БЕВЕРЛИ ХИЛЛЗ 90210"
 21.30 Сериал "МЕЛРОУЗ ПЛЕЙС"
 21.50 Сериал "ПОЛИЦИЯ МАЙАМИ. ОТДЕЛ ПРАВОС"

ВТОРНИК**13 АПРЕЛЯ****ОРТ**

- 7.00 Телеканал "Доброе утро"
 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Новости
 10.15, 18.00 Сериал "ВО ИМЯ ЛЮБВИ"
 11.15 "Взгляд"
 12.00 М/ф "Зеркальце"
 12.15 "Смехоланорама Евгения Петросяна"
 12.50 "Домашняя библиотека"
 13.15 "Вместе"
 14.00 Х/ф "ВОКЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ" 2с
 15.10 "Возвращение Третьяковки", "История одного шедевра"
 15.35 М/с "Герой боевика"
 16.15 Сериал "КОСМИЧЕСКАЯ ПОЛИЦИЯ"
 16.45 "Счастливый случай"
 17.30 "...До шестнадцати и старше"
 19.15 "Угадай мелодию"
 19.45 "Здесь и сейчас"
 20.05 "Тема"
 20.45 Д/с "Жди и помни меня"
 21.45 "Спокойной ночи, малыши!"
 22.00 "Время"
 22.45 Х/ф "КОРОЛЕВА БЕНЗОКОЛОНКИ"
 0.10 "Однако"
 0.25 Авторская программа Эльдара Рязанова "Единица порядочности - один Гагари!"
 1.05 Х/ф "ВАЛЬС ТОРЕАДОРОВ"

КАНАЛ "РОССИЯ"

- 7.10 (С) "Утренний калейдоскоп"
 8.00, 10.35 "Доброе утро, Россия!"
 8.20 "У всех на устах"
 8.45 Телеигра "Программа передач"
 10.15, 1.45 "Дежурная часть"
 10.45 "Телемагазин"
 11.00 "Товары - почтой"
 11.10 Сериал "МИЛЕДИ"
 12.00, 15.00, 18.00, 21.00, 2.00 "Вести"
 12.30 Х/ф "ЛЮБИМЫЙ РАДЖА"
 15.30 Сериал "МАТЕРИ, ЖЕНЫ И ЛЮБОВНИЦЫ"
 16.25 Сериал "БОГАТЫЕ И ЗНАМЕНИТЫЕ"
 17.20 "Музыка, музыка..."
 17.30 Сериал "ПЕРВЫЕ ПОЦЕЛУИ"
 18.30 (С) Клип-анонс. Группа "Стрелки"
 18.40 (С) Фильмы-призеры российских фестивалей
 19.10 (С) Поэт Олег Предтеченский
 19.15 (С) "Что, где, почему?"
 19.20 (С) "Будь здоров, мой город!"
 19.30 (С) "Новости губернии"
 19.50 (С) "Версии"
 20.00 (С) "Слово депутату"
 20.15 (С) "Домашний доктор"
 20.35 (С) "Деревенские истории"
 20.45 (С) Прогноз погоды
 21.40 "Подробности"
 21.55 "Аншлаг" представляет
 22.30 Х/ф "НАЖИВКА"
 0.40 "Уриас Отт с Джуной"
 2.30 "Магазин на диване"

Волга-ТВ - СТС

- 17.00 М/с "Утиные истории"
 17.30 М/с "Ох, уж эти детки"
 18.00 Сериал "ВОЗДУШНЫЙ ВОЛК"
 19.00 Сериал "КВАНТОВЫЙ СКАЧОК"
 20.00 Сериал "НАПРЯГИ ИЗВИЛИНЫ"
 20.30 Сериал "АЛЬФ"
 21.00 Сериал "БЕВЕРЛИ ХИЛЛЗ 90210"
 21.30 Сериал "МЕЛРОУЗ ПЛЕЙС"
 23.00 Сериал "ПОЛИЦИЯ МАЙАМИ. ОТДЕЛ ПРАВОС"
 0.05 Сериал "ПОЛИЦЕЙСКИЕ ПОД ПРИКРЫТИЕМ"

ТВ-Центр

- 7.55 "Мир вашему дому"

СРЕДА**14 АПРЕЛЯ****ОРТ**

- 7.00 Телеканал "Доброе утро"
 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Новости
 10.15, 18.00 Сериал "ВО ИМЯ ЛЮБВИ"
 11.15 "Тема"
 11.55 М/ф "Машенька"
 12.10 "В мире животных"
 12.50 "Домашняя библиотека"
 13.15 "Вместе"
 14.00 Х/ф "СЛУЧАЙ В АЭРОПОРТУ" 1с
 15.20 "Возвращение Третьяковки", "История одного шедевра"
 15.35 М/с "Герой боевика"
 16.15 Сериал "КОСМИЧЕСКАЯ ПОЛИЦИЯ"
 16.45 "Классная компания"
 17.05 "Зов джунглей"
 17.30 "...До шестнадцати и старше"
 19.15 Х/ф "РЕКВИЕМ ПО ФИЛЕЮ"
 19.45 "Здесь и сейчас"
 20.05 "Человек и закон"
 20.45 Д/с "Жди и помни меня"
 21.45 "Спокойной ночи, малыши!"
 22.00 "Время"
 22.45 Х/ф "ОГНЕВАЯ МОЩЬ"
 0.40 "Однако"
 0.50 Примадонна в "Тихом доме"
 1.25 Х/ф "ЧУЖИЕ ПОХОРОНЫ"

КАНАЛ "РОССИЯ"

- 7.10 (С) "Утренний калейдоскоп"
 8.00, 10.35 "Доброе утро, Россия!"
 8.20 "У всех на устах"
 8.45 Телеигра "Программа передач"
 10.15, 1.10 "Дежурная часть"
 10.45 "Телемагазин"
 11.00 "Товары - почтой"
 11.10 Сериал "МИЛЕДИ"
 12.00, 15.00, 18.00, 21.00, 1.25 "Вести"
 12.30 Х/ф "ЛЮБИМЫЙ РАДЖА"
 13.30 "Диалоги о животных"
 14.30 2.25 "Магазин на диване"
 15.30 Сериал "МАТЕРИ, ЖЕНЫ И ЛЮБОВНИЦЫ"
 16.25 Сериал "БОГАТЫЕ И ЗНАМЕНИТЫЕ"
 17.15 "Музыка, музыка..."
 17.30 Сериал "ПЕРВЫЕ ПОЦЕЛУИ"
 18.30 (С) Мульти-пульти
 18.40 (С) Фильмы-призеры российских фестивалей
 19.15 (С) "Что, где, почему?"
 19.20 (С) "Самарская коллекция"
 19.30 (С) "Новости губернии"
 19.50 (С) "Сфера недвижимости"
 20.00 (С) "Авто о'кей"
 20.15 (С) "Территория закона"
 20.30 (С) "Самарский альбом"
 20.45 (С) Прогноз погоды
 21.40 "Подробности"
 21.55 "Сам себе режиссер"
 22.30 Х/ф "ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ"
 0.15 Сериал "ПСИ ФАКТОР"
 2.00 "Автошоу"

РИО-ТВ-6

- 18.00 "Благая весть"
 18.30, 20.55 Самарская погода
 18.35 Видеоклипы
 18.45 "РИО-Маркет" представляет. "Витрины Вавилона"
 19.00 "Студия ДВА" с Э.И.Виленским
 19.45 "Главные новости"
 20.00 Сериал "БЛЕСК И НИЩЕТА КУРТИЗАНОВ"
 20.50 "Оперативные хроники Самары"
 21.00 Новости дня
 21.30 Ток-шоу "Я сама", "Ради детей..."
 22.30 "В мире людей"
 23.00 Сериал "ЗОВ УБИЙЦЫ"
 23.55 "Дорожный патруль"
 0.10 "Шесть новостей дня"
 0.20 "Те Кто"
 0.35 "ДИСК-канал"

Волга-ТВ - СТС

- 17.00 М/с "Утиные истории"
 17.30 М/с "Ох, уж эти детки"
 18.00 Сериал "ВОЗДУШНЫЙ ВОЛК"
 19.00 Сериал "КВАНТОВЫЙ СКАЧОК"
 20.00 "Тин-клуб"
 20.30 Сериал "АЛЬФ"
 21.00 Сериал "БЕВЕРЛИ ХИЛЛЗ 90210"
 22.00 Сериал "МЕЛРОУЗ ПЛЕЙС"

ЧЕТВЕРГ**15 АПРЕЛЯ****ОРТ**

- 7.00 Телеканал "Доброе утро"
 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Новости
 10.15, 18.00 Сериал "ВО ИМЯ ЛЮБВИ"
 11.20 "Человек и закон"
 12.05 "Клуб путешественников"
 12.50 "Домашняя библиотека"
 13.15 "Вместе"
 14.00 Х/ф "СЛУЧАЙ В АЭРОПОРТУ" 2с
 15.20 "Возвращение Третьяковки", "История одного шедевра"
 15.35 М/с "Герой боевика"
 16.15 Сериал "КОСМИЧЕСКАЯ ПОЛИЦИЯ"
 16.45 "Волшебный мир или Синема"
 17.00 "Улица Сезам"
 17.30 "...До шестнадцати и старше"
 19.15 "Угадай мелодию"
 19.45 "Здесь и сейчас"
 20.05 "Чтобы помнили..."
 20.45 Д/ф "Алла Пугачева. Невенчанная история"
 21.45 "Спокойной ночи, малыши!"
 22.00 "Время"
 22.45 Алла Пугачева. "Избранное".
 Заключительный концерт симфонического оркестра
 1.15 "Однако"
 1.35 Х/ф "ГОРОД ОСТРОВ"

КАНАЛ "РОССИЯ"

- 7.10 (С) "Утренний калейдоскоп"
 8.00, 10.35 "Доброе утро, Россия!"
 8.20 "У всех на устах"
 8.45 Телеигра "Программа передач"
 9.20 Торговый дом "Де Монти"
 10.15, 1.10 "Дежурная часть"
 10.45 "Телемагазин"
 11.00 "Товары - почтой"
 11.10 Сериал "МИЛЕДИ"
 12.00, 15.00, 18.00, 21.00, 1.25 "Вести"
 12.30 Х/ф "ЛЮБИМЫЙ РАДЖА"
 13.30 "Диалоги о животных"
 14.30, 2.25 "Магазин на диване"
 15.30 Сериал "МАТЕРИ, ЖЕНЫ И ЛЮБОВНИЦЫ"
 16.25 Сериал "БОГАТЫЕ И ЗНАМЕНИТЫЕ"
 17.15 "Музыка, музыка..."
 17.30 Сериал "ПЕРВЫЕ ПОЦЕЛУИ"
 18.30 (С) Мульти-пульти
 19.05 (С) "Спортклуб"
 19.20 (С) "Что, где, почему?"
 19.30 (С) "Новости губернии"
 20.00 (С) "Дума о главном"
 20.15 (С) "Энергетика Вопросы-Перспективы События"
 20.25 (С) "Почта, почта"
 20.40 (С) "Самарская коллекция"
 20.45 (С) Прогноз погоды
 21.40 "Подробности"
 21.55 "Два рояля"
 22.40 Х/ф "ЗОЛОТО ПАРТИИ"
 0.25 "Слушается дело"

РИО-ТВ-6

- 18.00 Благая весть
 18.30, 20.55 Самарская погода
 18.35 Видеоклипы
 19.00 "Студия ДВА" о здоровье
 19.45 "Главные новости"
 20.00 Сериал "БЛЕСК И НИЩЕТА КУРТИЗАНОВ"
 20.50 "Оперативные хроники Самары"
 21.00 Новости дня
 21.30 "О.С.П-студия"
 22.35 "Знак качества", "Дорогая Алла Пугачева"
 23.10 Сериал "БАВИЛОН 5"
 0.10 "Дорожный патруль"
 0.20 "Шесть новостей дня"
 0.35 "Те Кто"

Волга-ТВ - СТС

- 17.00 М/с "Утиные истории"
 17.30 М/с "Ох, уж эти детки"
 18.00 Сериал "ВОЗДУШНЫЙ ВОЛК"
 19.00 Сериал "КВАНТОВЫЙ СКАЧОК"
 20.00 "Тин-клуб"
 20.30 Сериал "АЛЬФ"
 21.00 Сериал "БЕВЕРЛИ ХИЛЛЗ 90210"
 22.00 Сериал "МЕЛРОУЗ ПЛЕЙС"

ПЯТНИЦА

16 АПРЕЛЯ

ОРТ

- 7.00 Телеканал "Доброе утро"
 8.00, 10.00, 16.00, 19.00 Новости
 10.15, 18.00 - Сериал "ВО ИМЯ ЛЮБВИ"
 11.00 "Человек в маске"
 11.30 "Чтобы помнили..."
 12.40 "Смак"
 13.15 "Вместе"
 14.00 Х/ф "СЛУЧАЙ В АЭРОПОРТУ" 3 с
 15.15 "Возвращение Третьяковки". "История одного шедевра"
 15.35 М/с "Герой боевика"
 16.15 Х/ф "ЕСЛИ БЫ Я БЫЛ БЕЛЫМ АРАПОМ"
 17.40 М/ф "Дочь солнца"
 19.15 "Агентство шоу"
 19.45 "Играй, гармонь любимая!"
 20.15 "Здоровье"
 20.45 "Поле чудес"
 21.45 "Спокойной ночи, малыши!"
 22.00 "Время"
 22.45 Сериал "КОРОТКОЕ ЗАМЫКАНИЕ"
 0.10 "Тема недели"
 0.30 Х/ф "ГАРАЖ"

КАНАЛ "РОССИЯ"

- 7.10 (С) "Утренний калейдоскоп"
 8.00, 10.35 "Доброе утро, Россия!"
 8.20 "У всех на устах"
 8.45 Телеигра "Программа передач"
 9.15 "Тысяча и один день"
 10.15, 1.00 "Дежурная часть"
 10.45 "Телемагазин"
 11.00 "Товары - почтой"
 11.10 Сериал "МИЛЕДИ"
 12.00, 15.00, 18.00, 21.00, 1.15 "Вести"
 12.30 Х/ф "АЛАВЕРДОБА"
 13.10 Х/ф "ОХОТНИК АШОВ, МЛАДШИЙ БРАТ СЧЕТОВОДА АХМЕДА"
 13.30 "Диалоги о животных"
 14.30, 1.45 "Магазин на диване"
 15.30 Х/ф "ГРЕХ" 2 с
 16.35 Сериал "БОГАТЫЕ И ЗНАМЕНИТЫЕ"
 17.20 "Музыка, музыка..."
 17.30 Сериал "ПЕРВЫЕ ПОЦЕЛУИ"
 18.30 (С) "Филармонические вечера"
 19.10 (С) "Житейские истории"
 19.20 (С) "Что, где, почему?"
 19.30 (С) "Новости губернии"
 20.00 (С) "Женские хитрости"
 20.15 (С) "Действующие лица". Во время передачи работает телефон 16-20-80
 20.45 (С) Прогноз погоды
 21.40 "Подробности"
 21.55 "Городок"
 22.25 Х/ф "ОПАСНОСТИ ЛЮБВИ"
 0.30 "Подium д'Арт"

РИО-ТВ-6

- 18.00 "Благая весть"
 18.30, 19.20, 20.55 Самарская погода
 18.35 Видеоклипы
 18.45 "РИО-Маркет" представляет. "Витрины Вавилона"
 19.00 ТСН-6
 19.25 Анонс звездной "Студии ДВА"
 19.35 "Оперативные хроники недели"
 19.45 Главные новости
 20.00 "Звездная Студия ДВА"
 21.00 Новости дня
 21.30 "Скандалы недели"
 22.05 "Обоз"
 22.55 Х/ф "КРИМИНАЛЬНОЕ ВРЕМЯ"
 1.15 "Дорожный патруль"
 1.25 "Шесть новостей дня"

Волга-ТВ - СТС

- 17.00 М/с "Утиные истории"
 17.30 М/с "Ох уж эти детки"
 18.00 Сериал "ВОЗВРАЩЕНИЕ ВОЛГА"

СУББОТА

17 АПРЕЛЯ

ОРТ

- 9.00 Х/ф "ВРЕМЯ ЛЕТАТЬ"
 10.30 Слово пастыря. Митрополит Кирилл
 10.45 "Домашняя библиотека"
 11.00, 16.00, 18.50 Новости
 11.15 "100%"
 11.45 "Утренняя почта"
 12.20 "Каламбур"
 12.50 "Смак"
 13.15 "Возвращение Третьяковки". "История одного шедевра"
 13.40 "Загадка Набокова"
 14.20 Х/ф "ЗВЕЗДОПАД"
 16.15 "Цивилизация"
 16.45 "В мире животных"
 17.20 "Умники и умницы"
 17.55 Футбол. Чемпионат России. Торпедо - Динамо
 19.35 "Экстренный вызов"
 20.15 Х/ф "ТРЕВОЖНОЕ ВОСКРЕСЕНИЕ"
 22.00 "Время"
 22.50 Сериал "СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ"
 0.30 Новости культуры
 0.50 Х/ф "ПОЛУНОЧНЫЙ ЭКСПРЕСС"

КАНАЛ "РОССИЯ"

- 9.00 М/ф "Коля, Оля и Архимед"
 9.15 Х/ф "КОРОЛЬ ДРОЗДОБОРОД"
 10.30 М/ф "Шурале", "Сын камня и великан", "Пятачок"
 11.00 "Доброе утро, страна!"
 11.35 "Сам себе режиссер"
 12.05 "Сто к одному"
 12.50 "Любовь с первого взгляда"
 13.15 "Золотой ключ"
 13.30 "Домашние хлопоты с Натальей Варлей"
 13.55 Сериал "ТАЙНА САХАРЫ"
 15.00, 21.00 "Вести"
 15.30 "Неделя власти"
 15.55 Д/ф "День субботний"
 16.25 "Золотое кольцо" в Кремле. Фильм-концерт
 17.00 (С) Мульти-пульти
 17.40 (С) Программа о животных "От ушей и до хвоста"
 17.55 (С) "Хочу и буду"
 18.15 "Театр + TV". Галина Волчек
 19.00 "Моя семья"
 20.00 "Сиреневый туман"
 21.35 Х/ф "РЕБЕНОК НАПРОКАТ"
 23.10 Х/ф "ЛУНА-ПАРК"
 1.05 Горячая десятка

РИО-ТВ-6

- 8.30 "Благая весть"
 9.00 "Самарская погода"
 9.05 "РИО-Маркет" представляет "Витрины Вавилона"
 9.20 М/с "Сказки братьев Гримм". "Бутон розы"
 9.45 Сериал "НЕОНОВЫЙ ВСАДНИК"
 10.40 Сериал "ТАИНСТВЕННЫЙ ОСТРОВ"
 11.05 "Чердачок"
 11.25 "Star Start"
 12.10 Д/с "Путешествия с Национальным Географическим Обществом"
 13.10 ДИСК-канал
 13.40 Телемагазин "Спасибо за покупку!"
 13.50 Концерт, посвященный Международному дню детской книги
 14.55 "Территория ТВ-6"
 15.25 "О.С.П.-студия"
 16.20 "Это - Жириновский!"
 16.45 Сериал "ВОЗВРАЩЕНИЕ НА ОСТРОВ СОКРОВИЩ"
 17.45 Телемагазин "Формула здоровья"
 17.50 "Я сама". "Ради детей..."
 18.40 "Автодром"
 18.55 "Сызранские вести"
 19.15 "Рио-маркет". Телемагазин для каждой семьи
 19.45 Сериал "НАЙТМЕН"
 20.35 "СВ-шоу"
 21.05 Х/ф "СЛОВО ПОЛИЦЕЙСКОГО"
 23.00 "То Кто-то..."
 23.25 ДИСК-канал. "МАКСИДРОМ"
 0.00 "Дорожный патруль"

ВОСКРЕСЕНИЕ

18 АПРЕЛЯ

ОРТ

- 9.00 Х/ф "ПОЕЗД ВНЕ РАСПИСАНИЯ"
 10.15 "Ералаш"
 10.30 М/с "Русалочка"
 11.00, 16.00 Новости
 11.15 "Непутевые заметки"
 11.30 "Пока все дома"
 12.05 "Утренняя звезда"
 13.00 "Армейский магазин"
 13.35 "Играй, гармонь любимая!"
 14.00 "Крестьянские ведомости"
 14.30 Д/с "Все путешествия команды Кусто"
 15.25 "Смехопанорама Евгения Петросяна"
 16.15 "Клуб путешественников"
 17.05 Футбольное обозрение
 17.35 М/с "Тимон и Пумба"
 18.05 М/с "Аладдин"
 18.30 "Помню... Люблю..."
 19.00 "Колесо истории"
 19.45 "Ералаш"
 20.10 Х/ф "ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ-2"
 22.00 "Время"
 22.35 Х/ф "МАКСИМАЛЬНОЕ УСКОРЕНИЕ"
 0.25 Новости культуры
 0.40 "Абзажур"

КАНАЛ "РОССИЯ"

- 9.00 М/ф "Халиф-аист", "Утенок, который не умел играть в футбол"
 9.30 "Служу Отечеству"
 10.00 "Сельские вести"
 10.30 "Почта РТР"
 11.00 "Доброе утро, страна!"
 11.30 "Устами младенца"
 12.00 "Аншлаг" представляет
 12.30 "Городок"
 13.00 "Русское лото"
 13.40 "Мир книг" с Леонидом Куравлевым
 13.55 Сериал "ТАЙНА САХАРЫ"
 15.00 "Вести"
 15.30 "Федерация"
 16.10 "Парламентский час"
 17.10 Сериал "ЗАКОН И ПОРЯДОК"
 18.00 (С) Александр Князев. "Поворот судьбы"
 19.00 "Старая квартира. Год 1983-й". 1 ч
 20.00 "Совершенно секретно"
 21.00 "Зеркало"
 21.55 Х/ф "ЗА ПРЕКРАСНЫХ ДАМ"
 23.20 "К-2" представляет: "Персона"
 0.15 "Дежурная часть"
 0.45 Х/ф "ВОЗДУШНЫЙ ПОЦЕЛУЙ"

РИО-ТВ-6

- 8.30 "Благая весть"
 9.05 "Дорожный патруль"
 9.20 М/с "Сказки братьев Гримм". "Старый султан"
 9.45 Сериал "НЕОНОВЫЙ ВСАДНИК"
 10.40 Сериал "ТАИНСТВЕННЫЙ ОСТРОВ"
 11.05 ДИСК-канал
 11.35 Видеоклипы
 11.45 "Пальчики оближешь"
 12.15 Муз. фильм "Славлю Твое Воскресение"
 12.25 "Канон"
 13.00 "Шесть новостей недели"
 13.30 "Star Start"
 14.15 "Мир чудес Анжелики Эффи"
 14.25 Х/ф "ОДНОГЛАЗЫЕ ВАЛЕТЫ"
 16.55 Телемагазин "Спасибо за покупку!"
 17.10 "Звезды о звездах"
 17.40 "Мужской клуб"
 18.35 "Катастрофы недели"
 19.25 "Поздравляю и желаю!"
 20.00 Воскресная "Студия ДВА"
 21.00 "Обозреватель"
 22.00 Х/ф "ЗЛО"
 23.55 "Наша музыка". "Машина времени"

Волга-ТВ - СТС

- 10.30 М/с "Приключения Рокки, Бульвинкля и их друзей"
 11.00 Х/ф "ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ"

Волга-ТВ - СТС

17.30 М/с "Утиные истории"
18.00 Сернал "ВОЗДУШНЫЙ ВОЛК"
19.00 Сернал "КВАНТОВЫЙ СКАЧОК"
20.00 Сернал "НАПРЯГИ ИЗВИЛИНЫ"
20.30 Сернал "АЛЬФ"
21.00 Сернал "БЕВЕРЛИ ХИЛЛЗ 90210"
22.00 Сернал "МЕЛРОУЗ ПЛЕЙС"
23.00 Сернал "ПОЛИЦИЯ МАЙАМИ. ОТДЕЛ ПРАВОВ"
0.05 Сернал "ПОЛИЦЕЙСКИЕ ПОД ПРИКРЫТИЕМ"

ТВ-Центр

Технический перерыв до 18.00
19.00, 20.55, 2.05 Новости
19.15 "Деловая Москва"
21.30 Х/ф "НАВАРРО"
23.05 "Прикол. Еще прикол..."
23.20, 1.15 "Времечко"
0.00 Сернал "КОМИССАР ЛИА ЗОММЕР"
1.00 "Петровка, 38"

Терра - НТВ

7.30, 18.55 "СНН"
7.40 "Лига чемпионов"
8.00, 8.30, 9.00, 9.30, 10.00 "Сегодня утром"
8.10, 9.15 Спорт
8.20 "Градусник"
8.25, 9.45, 0.40 "Сегоднячко"
8.35 М/ф
8.45 "Карданный вал"
8.50, 18.30 "Впрок"
9.25, 19.40 "Криминал"
9.35 "Большие деньги"
10.10 Сернал "СОЛДАТЫ УДАЧИ"
11.00, 13.00, 15.00, 17.00, 20.00, 23.00 "Сегодня"
11.15 "Вчера в Итогах"
12.15 "Куклы"
12.30 "Итоги. Ночной разговор"
13.30 Х/ф "РОССИЯ МОЛОДАЯ"
15.30, 23.45 Сернал "ДЕТЕКТИВ НЭШ БРИДЖЕС"
16.20 "Сегоднячко". Красная стрела
17.30 Сернал "МАГИЧЕСКИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ"
18.20 М/ф
19.15 "Браво!"
20.40 "Герой дня"
21.00 Х/ф "ОТЦЫ И ДЕДЫ"
22.35 "Итого" с В.Шендеровичем
1.20 "Сегодня в полночь"

ТНТ

10.00, 18.30 Сернал "ВЕРНОСТЬ ЛЮБВИ"
11.00, 20.00 "Из жизни женщины"
11.30, 20.30 Сернал "ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО"
12.30 Сернал "СИКВЕСТ"
14.30 "Ворованный воздух"
15.00 М/с "Новые приключения Пинокио"
15.30 Сернал "ТИХИЕ ВОДЫ"
16.30 Сернал "ДОМ УИМЗИ"
17.00 Сернал "ЭМИЛИ ИЗ НЬЮ-МУН"
18.00 Сернал "ПРИЗНАНИЯ ЮНОСТИ"
19.30, 1.20 "Момент истины"
21.30 "Суперхоткей. Неделя НХЛ"
22.30 Х/ф "ОСЕННИЕ СОБЛАЗНЫ"
0.05 "Музыкальный антракт"
0.15 "Глобальные новости"
0.20 Сернал "ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ"
1.15 "Перед сном". "Служба спасения"

22.30 Х/ф "ПАЖИМКА"
0.40 "Урмас Отт с Джуной"
2.30 "Магазин на диване"

Волга-ТВ - СТС

17.00 М/с "Утиные истории"
17.30 М/с "Ох, уж эти детки"
18.00 Сернал "ВОЗДУШНЫЙ ВОЛК"
19.00 Сернал "КВАНТОВЫЙ СКАЧОК"
20.00 Сернал "НАПРЯГИ ИЗВИЛИНЫ"
20.30 Сернал "АЛЬФ"
21.00 Сернал "БЕВЕРЛИ ХИЛЛЗ 90210"
22.00 Сернал "МЕЛРОУЗ ПЛЕЙС"
23.00 Сернал "ПОЛИЦИЯ МАЙАМИ. ОТДЕЛ ПРАВОВ"
0.05 Сернал "ПОЛИЦЕЙСКИЕ ПОД ПРИКРЫТИЕМ"

ТВ-Центр

7.55 "Мир вашему дому"
8.15 "Слободка"
8.25 "Навигатор"
10.35, 19.15 "Деловая Москва"
10.45 "Доходное место"
10.55, 12.55, 14.55, 16.55, 18.55, 20.55, 2.05 Новости
11.15 Сернал "МЕЧТЫ И ЗЕРКАЛА"
12.20 "Исчезающий мир"
13.00 Сернал "АЛЕСКА КИД"
14.40, 1.00 "Петровка, 38"
15.35 "Острова Вячеслава Малежика"
16.15 "Охотный ряд"
17.30 Сернал "ЗОЛОТАЯ КЛЕТКА"
18.30 Сернал "БЕСТОЛКОВЫЕ"
21.30 "Лицом к городу"
22.25 "Брейн-ринг"
23.25, 1.15 "Времечко"
0.00 Сернал "КОМИССАР ЛИА ЗОММЕР"

Терра - НТВ

7.31, 18.55 "СНН"
7.40 "Браво!"
8.00, 8.30, 9.00, 9.30, 10.00 "Сегодня утром"
8.10, 9.15 Спорт
8.21 "Градусник"
8.25, 9.45, 0.40 "Сегоднячко"
8.36 М/ф
8.46 "Карданный вал"
8.50, 18.30 "Впрок"
9.25, 11.40, 19.40 "Криминал"
9.35 "Большие деньги"
10.10 Сернал "ЛЮБОВЬ И ТАЙНЫ САНСЕТ БИЧ"
11.00, 13.00, 15.00, 17.00, 20.00, 23.00 "Сегодня"
11.15 "Герой дня без галстука"
12.05 "Своя игра"
12.30 Дог-шоу "Я и моя собака"
13.30 Х/ф "РОССИЯ МОЛОДАЯ"
15.30, 23.45 Сернал "ДЕТЕКТИВ НЭШ БРИДЖЕС"
16.20 "Сегоднячко". Красная стрела
17.30 Сернал "МАГИЧЕСКИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ"
18.20 М/ф
20.15 "Люди и деньги"
20.35 "Герой дня"
20.55 Х/ф "АЛЬБИНО-АЛЛИГАТОР"
22.40 "Куклы"
1.20 "Сегодня в полночь"

ТНТ

10.00, 18.30 Сернал "ВЕРНОСТЬ ЛЮБВИ"
11.00, 20.30 "Из жизни женщины"
11.30 Сернал "ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО"
12.30 Х/ф "ОСЕННИЕ СОБЛАЗНЫ"
13.55 М/ф "Лев и заяц", "Легенда о Григе", "Кубик и Тобик"
14.30 "Момент истины"
15.00 М/с "Новые приключения Пинокио"
15.30 Сернал "ТИХИЕ ВОДЫ"
16.30 Сернал "ДОМ УИМЗИ"
17.00 Сернал "ЭМИЛИ ИЗ НЬЮ-МУН"
18.00 Сернал "ПРИЗНАНИЯ ЮНОСТИ"
19.30, 1.25 "Национальный интерес"
21.30, 0.25 Сернал "ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ"
22.30 Х/ф "БУНТАРЬ"
0.10 "Музыкальный антракт"
0.20 "Глобальные новости"
1.55 "Перед сном". "Лукоморье"

18.30, 20.55 Самарская погода
18.35 Видеоклипы
18.45 "РНО-Маркет" представляет. "Витрины Вавилона"
19.00 "Студия ДВА" с Э.И. Виленским
19.45 "Главные новости"
20.00 Сернал "БЛЕСК И НИЩЕТА КУРТИЗАНОВ"
20.50 "Оперативные хроники Самары"
21.00 Новости дня
21.30 Ток-шоу "Я сама". "Ради детей..."
22.30 "В мире людей"
23.00 Сернал "ЗОВ УБИЙЦЫ"
23.55 "Дорожный патруль"
0.10 "Шесть новостей дня"
0.20 "Те Кто"
0.35 "ДИСК-канал"

Волга-ТВ - СТС

17.00 М/с "Утиные истории"
17.30 М/с "Ох, уж эти детки"
18.00 Сернал "ВОЗДУШНЫЙ ВОЛК"
19.00 Сернал "КВАНТОВЫЙ СКАЧОК"
20.00 Сернал "НАПРЯГИ ИЗВИЛИНЫ"
20.30 Сернал "АЛЬФ"
21.00 Сернал "БЕВЕРЛИ ХИЛЛЗ 90210"
22.00 Сернал "МЕЛРОУЗ ПЛЕЙС"
23.00 Сернал "ПОЛИЦИЯ МАЙАМИ. ОТДЕЛ ПРАВОВ"
0.05 Сернал "ПОЛИЦЕЙСКИЕ ПОД ПРИКРЫТИЕМ"

ТВ-Центр

7.55 "Мир вашему дому"
8.15 "Слободка"
8.25 "Навигатор"
10.35, 19.15 "Деловая Москва"
10.45 "Доходное место"
10.55, 12.55, 14.55, 16.55, 18.55, 20.55, 2.05 Новости
11.15 Сернал "МЕЧТЫ И ЗЕРКАЛА"
12.20 "Исчезающий мир"
13.00 Сернал "АЛЕСКА КИД"
14.00 "На караул"
14.40, 1.00 "Петровка, 38"
16.00 "Лицом к городу"
17.30 Сернал "ЗОЛОТАЯ КЛЕТКА"
18.30 Сернал "БЕСТОЛКОВЫЕ"
21.30 Х/ф "БАНДА БЕНИКЕРА, ИЛИ ДОРОГАЯ ЛОЛА"
23.20, 1.15 "Времечко"
0.00 Сернал "КОМИССАР ЛИА ЗОММЕР"

Терра - НТВ

7.30, 18.55 "СНН"
7.40 "Между прочим"
8.00, 8.30, 9.00, 9.30, 10.00 "Сегодня утром"
8.10, 9.15 Спорт
8.20 "Градусник"
8.25, 9.45, 0.40 "Сегоднячко"
8.35 М/ф
8.45 "Карданный вал"
8.50, 18.30 "Впрок"
9.25, 19.40 "Криминал"
9.35 "Большие деньги"
10.10 Сернал "ЛЮБОВЬ И ТАЙНЫ САНСЕТ БИЧ"
11.00, 13.00, 15.00, 17.00, 20.00, 23.00 "Сегодня"
11.15 Х/ф "ЧЕТВЕРТАЯ ПЛАНЕТА"
12.40 "Среда"
13.30 Х/ф "КРАСНОЕ И ЧЕРНОЕ"
15.30 "Суд идет"
16.20 "Сегоднячко". Красная стрела
17.30 Сернал "МАГИЧЕСКИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ"
18.15 М/ф
19.15 "Какие люди!"
20.40 "Герой дня"
21.00, 23.45 Концерт на все времена. Ко дню рождения А.Пугачевой
1.20 "Дневник Лиги чемпионов"

ТНТ

10.00, 18.30 Сернал "ВЕРНОСТЬ ЛЮБВИ"
11.00, 20.00 "Из жизни женщины"
11.30 Сернал "ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО"
12.30 Х/ф "БУНТАРЬ"
14.05 М/ф "Кузнец-колдун", "Журавль и лягушка"
14.30 "Национальный интерес"
15.00 М/с "Новые приключения Пинокио"
15.30 Сернал "ТИХИЕ ВОДЫ"
16.30 Сернал "ДОМ УИМЗИ"
17.00 Сернал "ЭМИЛИ ИЗ НЬЮ-МУН"
18.00 Сернал "ПРИЗНАНИЯ ЮНОСТИ"
19.30, 1.45 "Момент истины"
21.30, 0.45 Сернал "ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ"
22.30 Х/ф "ПОВТОРНЫЙ БРАК"
0.30 "Музыкальный антракт"
0.40 "Глобальные новости"
2.15 "Перед сном". "Илья Муромец"

18.35 Видеоклипы
19.00 "Студия ДВА" с Э.И. Виленским
19.45 "Главные новости"
20.00 Сернал "БЛЕСК И НИЩЕТА КУРТИЗАНОВ"
20.50 "Оперативные хроники Самары"
21.00 Новости дня
21.30 "О.С. П-студия"
22.35 "Знак качества". "Дорогая Алла Бодиссон"
23.10 Сернал "ВАВИЛОН 5"
0.10 "Дорожный патруль"
0.20 "Шесть новостей дня"
0.35 "Те Кто"

Волга-ТВ - СТС

17.00 М/с "Утиные истории"
17.30 М/с "Ох, уж эти детки"
18.00 Сернал "ВОЗДУШНЫЙ ВОЛК"
19.00 Сернал "КВАНТОВЫЙ СКАЧОК"
20.00 "Тин-клуб"
20.30 Сернал "АЛЬФ"
21.00 Сернал "БЕВЕРЛИ ХИЛЛЗ 90210"
22.00 Сернал "МЕЛРОУЗ ПЛЕЙС"
23.00 Сернал "ПОЛИЦИЯ МАЙАМИ. ОТДЕЛ ПРАВОВ"
0.05 Сернал "ПОЛИЦЕЙСКИЕ ПОД ПРИКРЫТИЕМ"

ТВ-Центр

7.55 "Мир вашему дому"
8.15 "Слободка"
8.25 "Навигатор"
10.35, 19.15 "Деловая Москва"
10.45 "Доходное место"
10.55, 12.55, 14.55, 16.55, 18.55, 20.55, 2.05 Новости
11.00 "Страна советов"
11.15 Сернал "МЕЧТЫ И ЗЕРКАЛА"
12.20 "Исчезающий мир"
13.00 Сернал "АЛЕСКА КИД"
14.25 "Архитектурная галерея"
14.40, 0.55 "Петровка, 38"
16.00 "Звездный экспресс"
16.15 "Футбол в диалогах"
17.30 Сернал "ЗОЛОТАЯ КЛЕТКА"
18.30 Сернал "БЕСТОЛКОВЫЕ"
21.30 Х/ф "ПОЦЕЛУЙ И СКАЖИ"
23.15, 1.10 "Времечко"
0.00 Сернал "КОМИССАР ЛИА ЗОММЕР"
2.05 "Париж - Метелица" - Париж"
2.15 Х/ф "БЕЗУМНАЯ ШЕСТЕРКА"

Терра - НТВ

7.30, 18.55 "СНН"
7.45 "Неофициальные новости"
8.00, 8.30, 9.00, 9.30, 10.00 "Сегодня утром"
8.10, 9.15 Спорт
8.20 "Градусник"
8.25, 9.45, 0.40 "Сегоднячко"
8.35 М/ф
8.45 "Карданный вал"
8.50, 18.30 "Впрок"
9.25, 19.40 "Криминал"
9.35 "Большие деньги"
10.10 Сернал "ЛЮБОВЬ И ТАЙНЫ САНСЕТ БИЧ"
11.00, 13.00, 15.00, 17.00, 20.00, 23.00 "Сегодня"
11.15 Х/ф "ТАЙНЫ ЮЖНОЙ КАРОЛИНЫ"
12.50 М/ф
13.30 Х/ф "КРАСНОЕ И ЧЕРНОЕ"
15.30, 23.45 Сернал "ДЕТЕКТИВ НЭШ БРИДЖЕС"
16.20 "Сегоднячко". Красная стрела
17.30 Сернал "МАГИЧЕСКИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ"
18.15 М/ф
19.15 "Какие люди!"
20.40 "Герой дня"
21.00 Х/ф "ОГАРЕВА, 6"
22.40 "Профессия - репортер"
1.20 "Сегодня в полночь"

ТНТ

10.00, 18.30 Сернал "ВЕРНОСТЬ ЛЮБВИ"
11.00, 20.00 "Из жизни женщины"
11.30, 20.30 Сернал "ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО"
12.30 Х/ф "ПОВТОРНЫЙ БРАК"
14.20 М/ф "Зай и Чик"
14.30 "Момент истины"
15.00 М/с "Новые приключения Пинокио"
15.30 Сернал "ТИХИЕ ВОДЫ"
16.30 Сернал "ДОМ УИМЗИ"
17.00 Сернал "ЭМИЛИ ИЗ НЬЮ-МУН"
18.00 Сернал "ПРИЗНАНИЯ ЮНОСТИ"
19.30, 1.45 "Национальный интерес"
21.30, 0.45 Сернал "ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ"
22.30 Х/ф "ПРОЕКТ ОХОТНИК ЗА ТЕНЬ"
0.30 "Музыкальный антракт"
0.40 "Глобальные новости"
2.15 "Перед сном". "Пикник"

Волга-ТВ - СТС

17.00 М/с "Утиные истории"
17.30 М/с "Ох, уж эти детки"
18.00 Сернал "ВОЗДУШНЫЙ ВОЛК"
19.00 Сернал "КВАНТОВЫЙ СКАЧОК"
20.00 "Ваш ход"
20.30 Сернал "АЛЬФ"
21.00 Сернал "БЕВЕРЛИ ХИЛЛЗ 90210"
22.00 Х/ф "НЕПРИЯТНОСТИ С ГАРРИ"
0.30 Сернал "ПОЛИЦЕЙСКИЕ ПОД ПРИКРЫТИЕМ"

ТВ-Центр

7.55 "Мир вашему дому"
8.15 "Слободка"
8.25 "Навигатор"
10.35, 19.15 "Деловая Москва"
10.45 "Доходное место"
10.55, 12.55, 14.55, 16.55, 18.55, 20.55, 1.20 Новости
11.00 "Страна советов"
11.15 Сернал "МЕЧТЫ И ЗЕРКАЛА"
12.25 "Исчезающий мир"
13.00 Сернал "АЛЯСКА КИД"
14.00 "Музыка в музеях мира"
14.25 "Раста, малыш"
14.40, 1.05 "Петровка, 38"
15.30 Д/ф "Прости нас, Москва"
16.15 М/ф
16.25 "Галерея Бориса Ноткина"
17.30 Сернал "ЗОЛОТАЯ КЛЕТКА"
18.30 Сернал "БЕСТОЛКОВЫЕ"
21.30 Х/ф "БЕЗЖАЛОСТНЫЙ"
23.15 "Времечко"
0.00 "Третья кнопка"
1.30 Х/ф "БЕЗЖАЛОСТНЫЙ-4"

Терра - НТВ

7.25, 18.55 "СНН"
7.35 "Галерея звезд"
8.00, 8.30, 9.00, 9.30, 10.00 "Сегодня утром"
8.10, 9.15 Спорт
8.20 "Градусник"
8.25, 9.45 "Сегоднячко"
8.35 М/ф
8.45 "Карданный вал"
8.50, 18.30 "Впрок"
9.25, 19.40 "Криминал"
9.35 "Большие деньги"
10.10 Сернал "ЛЮБОВЬ И ТАЙНЫ САНСЕТ БИЧ"
11.00, 13.00, 15.00, 17.00, 20.00, 23.00 "Сегодня"
11.15 Х/ф "ОГАРЕВА, 6"
12.45 М/ф
13.30 Х/ф "КРАСНОЕ И ЧЕРНОЕ"
15.30 "Арина"
16.20 "Сегоднячко". Красная стрела
17.30 Сернал "МАГИЧЕСКИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ"
18.20 М/ф
19.15 "Какие люди!"
20.40 "Герой дня"
21.00 Х/ф "ЧЕЛОВЕК С ПИСТОЛОТОМ"
23.45 Д/ф "Криминальная Россия". "Деревенский киллер"
0.15 Х/ф "БЕЛАЯ СВАДЬБА"
1.55 "Футбольный клуб"

ТНТ

10.00, 18.30 Сернал "ВЕРНОСТЬ ЛЮБВИ"
11.00, 20.00 "Из жизни женщины"
11.30, 20.30 Сернал "ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО"
12.30 Х/ф "ПРОЕКТ: ОХОТНИК ЗА ТЕНЬЮ"
14.20 М/ф "Как Ниночка царицей стала"
14.30 "Национальный интерес"
15.00 М/с "Новые приключения Пинокио"
15.30 Сернал "ТИХИЕ ВОДЫ"
16.30 Сернал "ДОМ УИМЗИ"
17.00 Сернал "ЭМИЛИ ИЗ НЬЮ-МУН"
18.00 Сернал "ПРИЗНАНИЯ ЮНОСТИ"
19.30, 2.50 "Ворванный воздух"
21.30 Сернал "ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ"
22.30 Сернал "ЗА ЧЕРТОЙ ОПАСНОСТИ"
23.30 "Музыкальный антракт"
23.40 "Глобальные новости"
23.45 Х/ф "УЖАС ВНУТРИ"
1.35 "Лучшие матчи НХЛ"
3.20 "Перед сном "Золушка"

Волга-ТВ - СТС

10.30, 16.00 М/с "Приключения Роки, Бульвинкля и их друзей"
11.00 Х/ф "НЕПРИЯТНОСТИ С ГАРРИ"
13.00, 19.00, 0.45 Музыка на СТС
13.30, 19.30 Сернал "ЧУДЕСА НАУКИ"
14.00 Сернал "КОМАНДА "А"
15.00 Сернал "РЫЦАРЬ ДОРОГ"
16.30 М/с "Ох, уж эти детки"
17.00 М/с "Привет, Арнольд!"
17.30 Х/ф "БЕДНЫЙ ДЖОНИ И АРНИКА"
20.00 Сернал "ИГРОКИ"
21.00 Сернал "АЛЬФ"
21.30 Шоу-бизнес крупным планом
22.00 Х/ф "ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ"
0.30 "Стильные штучки"

ТВ-Центр

9.45 "На караул"
10.20 Сернал "КЭТУИЗЛ"
11.45 "Витамин роста"
11.55 М/с "Корова и цыпленок"
12.15 "Арабелла"
12.25 "Золотая клетка"
12.35 "Полет в космос"
13.30 Х/ф "КЛУБ ШПИОНОВ"
14.55, 20.55 Новости
15.15 "Футбол в диалогах"
15.55 М/ф
16.25 "Хрустальный глобус"
17.15 Х/ф "ДОЧЬ ДАРТАНЬЯНА"
20.00 Х/ф "ЕВГЕНИЙ ОНЕГИН"
21.30 Х/ф "ДОКТОР СЭВИДЖ... ЧЕЛОВЕК ИЗ БРОНЗЫ"
23.25 "Слово и дело"

Терра - НТВ

9.00 Х/ф "ВОЗДУШНЫЙ ИЗВОЗЧИК"
10.15 М/ф
10.30 "Фитиль"
11.00, 12.00, 17.00, 20.00, 23.00 "Сегодня"
11.15 "Криминал"
11.40 "Впрок"
11.55 Сернал "МИГО-ИНОПЛАНЕТЯНИН"
12.25 "Пойми меня"
13.15 "Профессия - репортер"
13.30 "Своя игра"
14.00 Российский хоккей на НТВ. Финал 7-й матч
16.30 "Русский век"
17.15 Сернал "ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО"
18.10 "Суд идет"
19.00 "Потребительские университеты"
19.10 "Неофициальные истории"
19.30 "Герой дня без галстука"
20.40 Х/ф "СЕМЕЙНЫЙ ОТПУСК"
22.30 "Итого" с В. Шендеровичем
23.45 Х/ф "ПИРАТЫ XX ВЕКА"
1.15 "Про это"
2.00 "Футбольный клуб представляет Чемпионат России 3-й тур"

ТНТ

9.00, 15.30 "Хрустальный лабиринт"
10.00, 20.30 Сернал "СУПРУГ ЕЕ ПРЕВОСХОДИТЕЛЬСТВА"
11.00 М/с "Детская власть"
11.30 Сернал "МОЙ ЛЮБИМЕЦ И Я"
12.00 Х/ф "КАЖДИЙ ВСЯКИЙ ЗНАЕТ"
13.25 М/ф "Кот-риббон", "Красный мис", "Огонь"
14.00 "Открытые небеса"
15.00 "Кино кино кино"
16.30 "Суперхотел Неделя НХЛ"
17.30 "Футбольный клуб"
18.00, 1.35 Х/ф "ОДНАЖДЫ В РИМЕ", "МАРТА"
18.30 Сернал "СИКВЕСТ"
19.30 М/ф "Перфал и Фоча", "Пещерные люди", "Пришельцы в лапуста"
20.00 "Стриж и другие"
21.30 "Встреча с..."
22.30 Сернал "ЗА ЧЕРТОЙ ОПАСНОСТИ"
23.30 "Глобальные новости"
23.35 "35 мм"
0.05 Х/ф "КОРОЛЕВА МАРГО"
2.05 "Встреча с..." Марина Хлебникова

Волга-ТВ - СТС

10.30 М/с "Приключения Роки, Бульвинкля и их друзей"
11.00 Х/ф "ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ"
13.30, 19.30 Сернал "ЧУДЕСА НАУКИ"
14.00 Сернал "КОМАНДА "А"
15.00 Сернал "РЫЦАРЬ ДОРОГ"
16.00, 0.30 "Шоу-бизнес крупным планом"
16.30 "Стильные штучки"
16.45, 19.00 Музыка на СТС
17.00 Х/ф "КТО ЖЕ МИЛЛИАРДЕР?"
20.00 Сернал "ПРАВОСУДИЕ ПО СВИФТУ"
21.00 Сернал "АЛЬФ"
21.30 Сернал "ДИНОЗАВРЫ"
22.00 Х/ф "ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЕ"

ТВ-Центр

12.15 Сернал "КЭТУИЗЛ"
12.45 "Витамин роста"
13.55 М/с "Корова и цыпленок"
14.15 "Арабелла"
14.25 "Золотая клетка"
14.35 "Полет в космос"
15.30 Х/ф "КЛУБ ШПИОНОВ"
14.55, 20.55 Новости
15.15 "Футбол в диалогах"
15.55 М/ф
16.25 "Хрустальный глобус"
17.15 Х/ф "ДОЧЬ ДАРТАНЬЯНА"
20.00 Х/ф "ЕВГЕНИЙ ОНЕГИН"
21.30 Х/ф "ДОКТОР СЭВИДЖ... ЧЕЛОВЕК ИЗ БРОНЗЫ"
23.25 "Слово и дело"

Терра - НТВ

9.00 Х/ф "СКАЗКА О КУПЕЧЕСКОЙ ДОЧЕРИ И ТАИНСТВЕННОМ ЦВЕТКЕ"
10.20 М/ф
10.30 "Фитиль"
11.00, 13.00, 17.00 "Сегодня"
11.15 Х/ф "ПИРАТЫ XX ВЕКА"
12.40 М/ф
13.15 "Большие деньги"
13.45 Х/ф "МОЯ ЖИЗНЬ"
15.50 М/ф
16.20 Д/с "Жизнь замечательных зверей"
17.20 Лига чемпионов
17.40 "Терра Фаталис"
18.00 "Галерея звезд"
18.40 "Арина"
19.30 "Итоги Предисловие"
20.00 Х/ф "ЯГУАР"
22.00 "Итоги"
23.05 "Куклы"
23.20 Сернал "СОЛДАТЫ УДАЧИ"
0.15 "Итоги Ночной разговор"
0.45 Х/ф "КУКЛЫ"

ТНТ

9.00, 15.30 "Хрустальный лабиринт"
10.00, 20.30 Сернал "СУПРУГ ЕЕ ПРЕВОСХОДИТЕЛЬСТВА"
11.00 М/с "Детская власть"
11.30 Сернал "МОЙ ЛЮБИМЕЦ И Я"
12.00 Х/ф "КАЖДИЙ ВСЯКИЙ ЗНАЕТ"
13.25 М/ф "Кот-риббон", "Красный мис", "Огонь"
14.00 "Открытые небеса"
15.00 "Кино кино кино"
16.30 "Суперхотел Неделя НХЛ"
17.30 "Футбольный клуб"
18.00, 1.35 Х/ф "ОДНАЖДЫ В РИМЕ", "МАРТА"
18.30 Сернал "СИКВЕСТ"
19.30 М/ф "Перфал и Фоча", "Пещерные люди", "Пришельцы в лапуста"
20.00 "Стриж и другие"
21.30 "Встреча с..."
22.30 Сернал "ЗА ЧЕРТОЙ ОПАСНОСТИ"
23.30 "Глобальные новости"
23.35 "35 мм"
0.05 Х/ф "КОРОЛЕВА МАРГО"
2.05 "Встреча с..." Марина Хлебникова

*В программе возможны изменения - не учтены передачи региональных телекомпаний.

Каду́йский анекдот

В райцентре Каду́й на базе местного орс, вот уже более полугода прямо под открытым небом лежит на боку ящик с новым памятником Ленину. Сквозь дыры в рубероиде можно разглядеть величавую трехметровую фигуру Ильича с традиционно зажатой в руке кепкой. Заказанный несколько лет назад и обошедшийся каду́йской казне в 23 тысячи рублей, этот памятник прибыл в райцентр только нынешней весной.

А в местной районной газете между тем разгораются нешуточные страсти по вопросу о будущем данного памятника. Одни предлагают всем верным ленинцам скинуться по 30 рублей и установить памятник на народные деньги, другие громогласно объявляют, что не пожалеют пол-литры для того тракториста, который завезет ящик с монументом куда подалее... Такой вот он, плюрализм, по-каду́йски.

Владимир РОМАНОВ.
Вологодская область.

Хотите верьте...

СНЕЖНЫЙ ЧЕЛОВЕК НАПОМИНАЕТ О СЕБЕ

Фантастика, но факт. Архангельский профессор медицины Николай Алеутский клянется: своим спасением от разъяренной медведицы он обязан... «снежному человеку».

На излете лета с целью пополнения запасов сырья для своей зеленой аптеки отправился Николай Николаевич в компании одного студента в глухие таежные места по берегам речки Мегры. Километрах в ста от Архангельска. На полянке у озера разбили палатку. Как-то после дождика отправился Алеутский по грибы на другой берег. Кузов быстро наполнялся. Вдруг из кустов подбежал к нему... медвежонок и забавно по-собачьи затыкал. В ответ на его зов раздался рев приближающейся медведицы. Встреча с ней не сулила ничего хорошего, и, бросив кузов, профессор кинулся к лодке.

Странный вопль заставил оглянуться. Огромное гориллообразное существо держало в

своих бревноподобных «руках» медведицу. Ростом оно было никак не меньше двух с половиной метров, голова с низкопокатым лбом, все тело покрыто густой коричневой шерстью за исключением белешей груди, выдававшей женскую особь. Осклаившись и издав страшный вопль, от которого заложило уши, существо разорвало бедную медведицу пополам.

Вскоре стали происходить странные вещи: ни с того ни с сего пилот вертолета слез в больницу. Следом тяжелый недуг поразил студента. Сердечный приступ уложил на больничную койку и Алеутского.

Оказывается, коренные жители издавна знают о существовании странного существа. Рассказывают, что псывляется оно близ жилья примерно раз в пять-шесть лет. Кто его увидит, того непременно ждет смерть или тяжкая болезнь.

Владимир АНУФРИЕВ.
АРХАНГЕЛЬСК.

Расскажи

соседу по очереди

Доктор: — На что жалуетесь?

Пациент: — На жизнь.

Доктор: — Не беспокойтесь, это пройдет.

Партийная жизнь. Рабочий геолого-изыскательской партии Иванов и Петров за время обеденного перерыва играют многократно разиграть партию в шахматы.

— Наши партократы, — устно отзываются о них коллеги.

Меры мара и бдительная москвичка. Не узнав подзагулявшего мужа после его позднего визита к друзьям, жена потребовала от него визитку. К ее ужасу визитка оказалась чужой...

Внештатный сотрудник откровенничал: Хочу в Штаты.

Электрик: — Гони, бабуля, на бутылку, иначе будет вообще конец света.

Вячеслав ФЕДОРЕНКО.
МОСКВА.

Телевидение на нед

Понедельник, 23 декабря

ПЕРВАЯ ПРОГРАММА. 6.30 — «Утро». 9.05 — «Вальс длиною в жизнь». Худ. фильм. 1-я и 2-я серии. 11.20 — Мультфильмы. 12.00, 15.00, 18.00, 23.20 — ТСН. 12.10 — Программа Львовского телевидения. 12.50 — «Приглашение к музыке». 13.35 — «Размышления у папиры». Док. фильм. 14.00 — «Вам это нужно?». 14.10 — «Телемист». 15.15 — «Это было... было». 15.30 — «Вход в лабиринт». Худ. фильм. 1-я серия. 16.45 — Детский час. 17.45 — «Мир увлеченных». «Дай лапу, друг!». 18.15 — По законам рынка. 18.45 — «Сердце не камень». Худ. фильм. 1-я и 2-я серии. 21.00 — Информационная программа. 21.35 — Премьера фильма А. Габриловича «Мой друг — стукач». 22.10 — Авторское телевидение. 23.35 — «Молитвы грешных». 0.20 — Авторалли. 1.00 — «Свидание с вальсом».

РОССИЙСКИЙ КАНАЛ. 8.00 — Утренняя гимнастика. 8.15 — Время деловых людей. 9.15 — Итальянский язык. 9.45 — В мире животных. 10.30 — Мультфильм. 10.45 — И. Брамс — Трагическая увертюра. 11.00 — «Соседи». О поселении немцев в Ленинградской области. 11.30 — Т. ИИ. КО. 12.00 — «Огненный крест Юрия Власова». 13.00 — Премьера док. фильма «Моя фамилия». 13.30 — Беседы о русской культуре. 14.10 — Фильм-концерт. 17.00 — «Ключи радости». 17.15 — В мире животных. 18.00 — Мультфильмы. 18.25 — Телевизионный музыкальный абонемент. 19.00 — ТНЮ «Результаты». «Наша экспертиза». 19.10 — Грани. 20.00, 23.00 — Вести. 20.20 — «Спокойной ночи, малыши!». 20.35 — «...И милость к падшим...». 20.50 — Прощу слова. 21.00 — Премьера телесериала Ф. Дюрренматт — «Кумир». 21.55 — Пятое колесо.

зрение «Дальний Восток». 20.00, 23.00 — Вести. 20.20 — «Спокойной ночи, малыши!». 20.35 — С.К.В. 20.45 — «Аркадий Арканов с друзьями и для друзей». 22.00 — Без ретуши. 23.25 — «Папа Римский Иоанн Павел II». Док. фильм.

МОСКОВСКАЯ ПРОГРАММА. 7.00 — Обзор теленовостей Би-би-си. 7.40, 15.30 — «Капитан Пауэр и солдаты будущего». 19-я серия. 11.30 — Концерт. 14.00 — Телесериал. «Монти Пайси». 14.30 — Шоу-журнал «Теннис». 15.00 — «Евромикс». 16.00 — «Противостояние». Телевиз. худ. фильм. 2-я серия. 18.45 — Новости. 19.00 — Панорама Подмосковья. 19.30, 21.45 — Добрый вечер, Москва! 21.00 — Информационная программа. 23.00 — «Квартет гварьер». Тел. худ. фильм. 1-я серия.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ. 7.35 — Час кино. 9.05 — История. 10-й класс. 9.35 — «Таушен». Док. фильм. 10.05 — Физика. 10.20 — «Мой оркестр «Сакс-хорус». 10.45 — Док. фильм. 11.05, 0.05 — «Как поспорил Иван Иванович с Иваном Никифоровичем». Худ. фильм. 12.10 — Фильм-концерт. 12.40, 23.25 — «Лири». 13.40 — Док. телефильмы. 14.15 — «На все сто!». 15.15 — «Не хочу быть несчастлив». Худ. фильм. 16.25 — «Сказка за сказкой». 16.55 — «Про то, как...» Док. телефильм. 17.05, 22.00 — Телеслужба «Чапыгина». 6. 17.30 — Телестанция «Факт». 17.35 — История. 18.05 — «Зубрилки, вперед!». 18.45 — «Фантадром». Мультфильм. 19.05 — Творческое объединение «Область» показывает. 19.50 — Слово депутатам городского совета. 20.00 — «Большой фестиваль». 20.20 — Телестанция «Факт». 20.45 — Спорт, спорт, спорт. 21.00 — Информационная программа. 21.35 — «600 секунд». 21.50 — Актуальное интервью. 22.20 — Исторический альманах. 1.10 — «Танцуи, Испания!».

Молодежная программа. 23.00 — «О-ля-ля». 0.15 — «Карнавал». Худ. фильм. 1-я и 2-я серии.

Четверг, 26 декабря

ПЕРВАЯ ПРОГРАММА. 6.30 — «Утро». 9.05 — «Женщина: вариант судьбы». Худ. телефильм 1-я серия. 10.30 — Док. фильм. 11.00 — Детский час. 12.00, 15.00, 18.00, 23.35 — ТСН. 12.10 — По сводкам МВД. 12.25 — Книжный двор. 13.25 — Мультфильм. 13.35 — «Простор +». 14.05 — «Блокнот». 14.10 — «Телемист». 15.15 — «Если вам за...» 16.00 — Худ. телефильм «Вход в лабиринт». 4-я серия. 17.05 — Мультфильм. 17.20 — Экология. Общественно. Человек. 18.15 — По сводкам. МВД. 18.25 — «...До шестнадцати и старше». 19.05 — Политическое расследование. 19.45 — Премьера худ. телефильма «Женщина: вариант судьбы». 2-я серия. 21.00 — Информационная программа. 21.35 — «Музыка в эфире». 23.50 — Рафаэлла Карра (Италия). 0.45 — «Авиашоу». 1.15 — Док. телефильм. 2.05 — Концерт.

РОССИЙСКИЙ КАНАЛ. 8.00 — Утренняя гимнастика. 8.20 — Испанский язык. 1-й год обучения. 8.50 — Испанский язык. 2-й год обучения. 9.20 — Мультфильм. 9.30 — Русская речь. 10.00 — Век Моцарта. 11.00 — Дом на Чистых Прудах. 12.30 — Ансамбль танца «Алан». 13.00 — Док. телефильм. 13.50 — Выступает ансамбль «Орловский сувенир». 14.10 — Здоровье. 14.40 — Ритмическая гимнастика. 17.00 — «Разминка для эрудитов». 17.30 — Мультфильм. 17.45 — «Рождественский пирог». 18.00 — «Жизнь и смерть О. Мандельштама». 19.00 — Парламентский вестник России. 19.15 — Грани. 20.00, 23.00 — Вести. 20.20 — «Спокойной ночи, малыши!». 20.35 —

следование. 19.40 — «Поле чудес». 21.00 — Информационная программа. 21.35 — «Вид» представляет... 1.05 — «Тем более, что жизнь короткая такая...». 2.45 — Концерт ВСО.

РОССИЙСКИЙ КАНАЛ. 8.00 — Утренняя гимнастика. 8.15 — Время деловых людей. 9.15 — Английский язык. 1-й год обучения. 9.45 — Английский язык. 10.15 — Мультфильм. 11.00 — Пятое колесо. 13.00 — Муз. телефильм. 14.15, 17.00 — Док. телефильм. 14.45 — Передача из Ростова-на-Дону. 17.40 — Мультфильмы. 18.00 — Коррупция: кролики и удавы. 19.00 — «Рождественский пирог». 19.15 — Видеоканал «Урал ТВ». 20.00, 23.00 — Вести. 20.20 — «Спокойной ночи, малыши!». 20.35 — Док. телефильм (Би-би-си, 8-я серия. 21.40 — На сессии Верховного Совета РСФСР. 22.00 — Театральный развезд. БДТ. 23.20 — Новоселье на Арбате. 0.30 — «Джаз-тайм».

МОСКОВСКАЯ ПРОГРАММА. 7.00 — Обзор теленовостей Би-би-си. 7.40, 15.30 — Мультфильм. 11.30 — Худ. фильм «Тарзан в Манхеттене». 14.30 — Док. фильм. 15.00 — «Евромикс». 16.00 — Худ. телефильм «Противостояние». 5-я серия. 17.30 — Концерт Джуди Тзук. 18.45 — Новости. 19.00 — Панорама Подмосковья. 19.30, 21.45 — Добрый вечер, Москва! 21.00 — Информационная программа. 21.35 — Хроника. 23.00 — Худ. телефильм «Кукурузник». 2-я серия.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ. 7.35 — Час кино. 9.05 — Литература. 9-й класс. 9.35 — 10.35 — Основы информатики и ИТ. ПТУ. 10.05 — Химия. 11-й класс. 11.05 — Худ. фильм «Физики». 12.45 — Док. телефильм. 13.00 — «Плоды просвещения». 15.20 — Мультфильм. 15.35 — Фильм-концерт. 16.20 — Док. фильм. 17.05, 22.00 — Телеслужба «Чапыгина на 6». 17.30, 20.20 — Теле-

Среда, 25 декабря

Правительство должно позорно пасть

Полвека назад в «датском городе» Таллинне от сердечной недостаточности 54 лет от роду умер Игорь Васильевич Лотарев. Русский поэт, псевдоним которого Игорь-Северянин (по аналогии с именами тита Дмитрий Донской) знала накануне первой мировой вся читающая Россия. Сам он считал: «Кто не слышал меня, тот меня не постиг». Авторское «пение» стихов и впрямь было магическим. Он имел головокружительный успех. Слава Северянина была такова, что он обошел Маяковского и Бальмонта на литературном вечере 27 февраля 1918 года в Политехническом музее, когда избирали «короля поэтов». Вскоре дачник Эстляндской губернии оказался отрешен от родины и забыт.

Северянин не затворничал. Сочинял стихи есенинской пронзительной силой тоски о России. Пророческой веры в ее путь («Вселенную, знайте, спасет наш варварский русский



Восток!»). Философски-публицистично утверждал: «Правительство, грозящее цензурой Мыслителю, должно позорно пасть». Поэт издавал воспоминания, объездил с концертами пол-Европы, жил в Румынии и Югославии.

Вячеслав ЩЕПКИН.

РЕКЛАМА

«РТ»

ЗВОНИТЬ ПО ТЕЛЕФОНАМ

257-23-51
257-27-90

40 % ГОДОВЫХ!!!

Именно такой доход будут приносить вам ваши деньги, если вы разместите их на депозит во

ВСЕРОССИЙСКИЙ БИРЖЕВОЙ БАНК

— КРУПНЕЙШИЙ
КОММЕРЧЕСКИЙ
БАНК РОССИИ

и только 12 % годовых, если вы разместите ваш депозит в другом банке.

Минимальная сумма безотзывного депозитного вклада - 100 тысяч рублей.
С 31 декабря 1996 года при погашении сертификата выплачивается ТРОЙНАЯ НОМИНАЛЬНАЯ СТОИМОСТЬ.

ТЕЛЕФОН: 166-17-07.
ТЕЛЕФАКС: 166-17-02.

а/о Агентство столичных сообщений

е дел ю

«Поле чужой информации» — «Вид» — «Тем бою» — «Тар» — «ВСО» — «АЛ» 8.00 — «АЛ» 8.15 — «АЛ» 9.15 — «АЛ» 10.15 — «АЛ» 11.15 — «АЛ» 12.15 — «АЛ» 13.00 — «АЛ» 14.00 — «АЛ» 15.00 — «АЛ» 16.00 — «АЛ» 17.00 — «АЛ» 18.00 — «АЛ» 19.00 — «АЛ» 20.00 — «АЛ» 21.00 — «АЛ» 22.00 — «АЛ» 23.00 — «АЛ» 24.00

21.55 — Театральный развезд. БДТ: вчера, сегодня, завтра. «Е. Лебедев. В. Стрельчик. О. Басилашвили и другие». Часть 2-я. 23.00 — Росмузипорт.

МОСКОВСКАЯ ПРОГРАММА. 7.00 — Обзор теленовостей Би-би-си. 9.30. 15.30 — «Волтрон». Мультфильм. 3-я серия. 11.30 — «Калитан Скарлетт». Худ. фильм. 14.30 — «Здравствуй, Австрия!». 15.00 — «Евро-микс». 16.30 — Журнал «Видеомода». 17.30 — Музыкальная программа с участием группы «Куин». 18.45 — Новости. 19.00 — Панорама Подмосковья. 19.30 — Добрый вечер, Москва! 21.00 — Информационная программа. 21.35 — «Добрый вечер, Москва! 23.00 — «Кукурузник». Тел. худ. фильм. 3-я серия.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ. 8.00 — час кино. 9.00 — «Не хочу быть несчастливой». Худ. фильм. 10.10 — «Поэт, море и вдохновение». 10.50 — Творческое объединение «Область» показывает: «Моя земля». 11.40 — «Жизнь — явление космическое». 12.25 — «Встретимся в метро». Худ. фильм. 1-я и 2-я серии. 14.45 — Мультфильм. 14.55 — «Зубрилки, вперед!» 15.35 — В эфире телекомпания «ТС-1». 16.05 — «Сергей Прокофьев. Сюита жизни». Опус 1-й. Премьера фильма-монографии. 17.15 — Телеслужба «Чайкина». 6. 17.35 — Дайджест «Лири»-91. 19.10 — Телестанция «Факт». 20.30 — «Большой фестиваль». 20.45 — «Экспресс-кино». 21.00 — Конькобежный спорт. 21.35 — Музыкальный теле-фест. 21.45 — Поп-магазин. 22.00 — «Лири». 0.00 — Шлягер. 1.00 — Ночной канал.

Воскресенье, 29 декабря

ПЕРВАЯ ПРОГРАММА. 8.00 — «АЛ» 8.30. 15.00. 16.00 — «АЛ» 16.45 — Тираж. 17.00 — «АЛ» 17.45 — Тираж. 18.00 — «АЛ» 18.45 — Тираж. 19.00 — «АЛ» 19.45 — Тираж. 20.00 — «АЛ» 20.45 — Тираж. 21.00 — «АЛ» 21.45 — Тираж. 22.00 — «АЛ» 22.45 — Тираж. 23.00 — «АЛ» 23.45 — Тираж. 24.00 — «АЛ» 24.45 — Тираж.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ПОНЕДЕЛЬНИК, 23 ДЕКАБРЯ

11.00 — Песни идущих за солнцем. 11.30. 22.10 — «Смерть под парусом». Телефильм. 1-я серия. 12.35 — Артисты цирка Ермолаевы. 17.00 — «Завтра будет день хороший». 17.40 — «...До 16 и старше». 18.25 — «Солисты Большого балета». 19.00 — Институт человека. 19.40 — Мастера искусства. Ю. Яковлев 21.00 — Итальянский язык. 21.30 — Беседы о русской культуре. 23.15 — «Великий Гигельс».

ВТОРНИК, 24 ДЕКАБРЯ

11.00 — «Шопениана». 11.30. 22.00 — «Смерть под парусом». Телевиз. худ. фильм. 2-я серия. 12.35 — «Даррелл в России». Док. фильм. 11-я и 12-я серии. 17.00 — «Оскудение». Док. фильм. 17.20 — Марафон-15. 17.35 — Вместе с чемпионами. 18.20 — «Человек на все времена». Академик Д. Н. Прянишников. 19.20 — Беседы с епископом В. Родзянко. 19.40 — «Рудольфио». Фильм-спектакль. 21.00 — Французский язык. 1-й год обучения. 21.30 — Французский язык. 2-й год обучения. 23.05 — «Посвящается Марио Ланца».

СРЕДА, 25 ДЕКАБРЯ

11.00 — Музей на Делегатской. «Чудеса из бабушкиного сундука». 11.30. 21.50 — «Д'Артаньян и три мушкетера». 1-я серия. 12.55 — «Утро туманное». Фильм-концерт. 17.00 — «Пусть будут меня... сильнее буду... А. Жибрак». 17.40 — Детский музыкальный клуб. 17.55 — Вместе с чемпионами. 18.40 — Школа менеджеров. 19.10 — Беседы с епископом В. Родзянко. 19.35 — Под знаком «Л». 20.50 — Немецкий язык. 1-й год обучения. 21.20 — Немецкий язык. 2-й год обучения. 23.15 — Вечные образы искусства. «Аве, Мария».

ЧЕТВЕРГ, 26 ДЕКАБРЯ

11.00 — «Ленинградские анварели». 11.30 — «Княгиня Наталья Петровна». 11.55.

Редакция экономической и коммерческой информации ТАСС совместно с рекламным обществом ОБЕКС предлагает Вам включиться

10.10 — Вести.
11.30 — 3 ночи, ма-
... 20.50 — Промы-
... 21.00 — Времена теле-
... Ф. Дорренматт —
«Мар», 21.55 — Пятые коле-

«Факт», 20.45 — Спорт, спорт,
спорт, 21.00 — Информацион-
ная программа 21.35 — «600
секунд» 21.50 — Актуальное
интервью, 22.20 — Историче-
ский альманах, 1.10 — «Тан-
цуй, Испания!»

17.30 — Мультфильм, 17.45 —
«Рождественский пирог»,
18.00 — «Жизнь и смерть
О. Мандельштама», 19.00 —
Парламентский вестник Рос-
сии 19.15 — Грани, 20.00,
23.00 — Вести, 20.20 — «Спо-
койной ночи малыши!» 20.35 —

12.45 —
«Нады» про...
15.20 — Мультфильм
15.35 — Фильм-концерт
16.20 — Док. фильм, 17.00,
22.00 — Телеслужба «Чап-
на. 6», 17.30 20.20 — Теле-

МОСКОВСКАЯ ПРОГРАММА.
7.00 — Обзор теле новостей Би-
би-си, 7.40, 15.30 — «Капитан
Пауэр и солдаты будущего»,
18-я серия, 10.00 — ТВ биржа,
11.30 — «Что? Где? Когда?»
14.00 — Телесериал «Монти
Наш», 15.00 — «Евроникс»,
16.00 — «Противостояние» Тел.
худ. фильм 1-я серия, 17.30 —
«Компьютер-инфо», 18.45 —
Новости, 19.00 — Панорама
Подмосковья, 19.30 — Добрый
вечер Москва! 21.00 — Инфор-
мационная программа, 21.35 —
Хроника 21.45 — Добрый ве-
чер, Москва! 23.00 — «Маллу-
вей» Худ. фильм.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ. 7.35 —
Час кино, 9.05 — Физика, 11-й
класс, 9.35 — Док. телефильм,
10.05 — Физика, 10.35 — «Ди-
гилевские сезоны в Петербур-
ге», 11.20 — «Вот опять окно»,
Худ. фильм, 12.20 — «Свобо-
да — наше естество», Док.
фильм, 2-я серия, 13.35 —
«Альтернатива» 15.00 — «Вол-
динское притяжение», Док.
фильм, 15.40 — «Мой оркестр
«Сакс-Хорус», 16.05 — «Сказ-
на за сказкой», 16.40 — Док.
фильм, 17.30 — Телестанция
«Факт», 17.35 — Музыка — де-
тям, 17.55 — Мультфильм,
18.15 — Док. телефильм,
18.30 — «Телебика», 19.05 —
Фильм-концерт 19.35 — «Соб-
ственность: чья или наша?»
20.00 — «Большой фестиваль»,
20.20 — Телестанция «Факт»,
20.45 — Спорт спорт спорт,
21.00 — Информационная про-
грамма, 21.35 — «600 секунд»,
21.50 — Телеслужба «Чап-
нына, 6», 22.10 — Час, мэра,
23.15 — «Свобода — наше есте-
ство», Док. фильм, 3-я серия.

Вторник, 24 декабря

ПЕРВАЯ ПРОГРАММА. 6.30 —
«Утро», 9.05 — «Сердце не ка-
мень», Худ. фильм, 1-я и 2-я
серии, 11.20 — Мультфильм,
11.30 — Концерт хора студен-
тов МГА им. М. В. Ломоносова,
12.00, 15.00, 18.00, 0.10 — ТСН,
12.10 — Детский час, 13.10 —
Концерт, 13.35 — Киножур-
нал, 13.50 — Торговый ряд,
14.05 — «Простор +», 14.35 —
Биржевые новости, 14.50 —
«Блокнот», 15.15 — «О спорте,
и не только», 15.35 — «Вход в
лабиринт», Худ. фильм, 2-я се-
рия, 16.45 — Детский музы-
кальный клуб, 17.30 — Вместе
с чемпионами, 17.45 — «Мир
увлеченных», «Домком», 18.20 —
Мультфильм, 18.25 — Студия
«Антропопримат» представляет...
18.40 — «Прок-бизнес и поли-
тика», 19.25 — Премьера телеви-
худ. фильма «451° по Брэдбер-
ри», 21.00 — Информационная про-
грамма, 21.35 — Политическое
расследование, 22.10 — «Иро-
ния судьбы, или с Рождеством
Христовыми!» 0.25 — Концерт
артистов балета, 1.15 — Мульт-
фильмы для взрослых.

РОССИЙСКИЙ КАНАЛ. 8.00 —
Утренняя гимнастика, 8.20 —
Французский язык, 1-й год обу-
чения, 8.50 — Французский
язык, 2-й год обучения, 9.20 —
Мультфильм, 9.30 — Док.
фильм, 9.55 — Авторские про-
граммы Т. Шах-Азизовой,
В. Розов и его герои, 11.00 —
«Пятые колеса», 13.00 — «Здо-
ровье», 13.30 — П. Хинде-
мит — «Музыкальный день в
Плене», 14.55 — Ритмическая
гимнастика, 17.00 — «Поет
«Вольный Дон», 17.20 —
Мультфильм, 17.30 — Клуб пу-
тешественников, 18.30 —
«Рождение царя» Мультфильм,
19.00 — Парламентский вест-
ник России, 19.15 — Телеобо-

Среда, 25 декабря

ПЕРВАЯ ПРОГРАММА. 6.30 —
«Утро», 9.00 — «451° по Брэд-
берри», Тел. худ. фильм, 10.30 —
Вместе с чемпионами, 10.45 —
Детский музыкальный клуб,
11.30 — Премьера тел. док.
фильма «Ваходир», 12.00,
15.00, 18.00, 0.00 — ТСН, 12.10 —
«Что? Где? Когда?» 13.20 —
Мультфильм, 13.30 — «Блок-
нот», 13.35 — «Партнер»,
14.05 — «Виржевой пилот»,
14.15 — «Телемист», 15.15 —
«Сегодня и тогда», 15.45 —
«Вход в лабиринт», Тел. худ.
фильм 3-я серия, 17.00 —
Детский час, 18.15 — Док.
фильм «Цивилизация любви»,
19.10 — Политическое рассле-
дование, 19.35 — Премьера
тел. худ. фильма «Женщина:
вариант судьбы», 1-я серия,
21.00 — Информационная про-
грамма, 21.35 — Книжный
двор, 22.35 — Концерт лауреа-
тов конкурсов им. П. И. Чай-
ковского 0.15 — Музыкальный
прогноз, 0.45 — Авторалли Па-
риж — Триполи — Кейптаун,
1.25 — «Звезда и лира».

РОССИЙСКИЙ КАНАЛ. 8.00 —
Утренняя гимнастика, 8.15 —
Немецкий язык, 1-й год обуче-
ния, 8.45 — Немецкий язык,
2-й год обучения, 9.15 — «Али-
са в Стране чудес», Мульт-
фильм, 9.45, 17.00 — Ключ к
мировому рынку, 10.15 —
М. Бетховен — Концерт № 4
для фортепиано с оркестром,
11.00 — Без ретуши, 12.00 —
«Телепресс» 13.00 — Восхож-
дение к профессии — инже-
нер 13.30 — Поют лауреаты
телеаудиоконкурса «Голоса
России», Р. Идрисова и Г. Фа-
зуллин, 13.45 — «Бестужевка»,
Док. фильм, 14.35 — Право на
выбор, 17.30 — Стихи М. Ю.
Лермонтова читает Г. Сорокин,
18.00 — «Тихая ночь», 18.30 —
«Рождественский пирог»,
18.45 — Криминальные вести,
19.00 — «История Рождества»,
19.35 — Лицом «России», 20.00,
23.00 — Вести 20.20 — «Спо-
койной ночи малыши!» 20.35 —
«Круиз-аукцион», 21.30 — На
сессии ВС РСФСР, 22.00 —
Концерт «Посвящение Пана-
ротти».

МОСКОВСКАЯ ПРОГРАММА.
7.00 — Обзор теле новостей Би-
би-си, 7.40, 15.30 — «Капитан
Пауэр и солдаты будущего»,
20-я серия, 14.00 — Телесериал
«Монти Наш», 14.30 — «Евро-
па-фильм», 15.00 — «Евро-
микс», 16.00 — «Противостоя-
ние» Тел. худ. фильм, 3-я се-
рия, 18.45 — Новости, 19.00 —
Панорама Подмосковья, 19.30,
21.45 — Добрый вечер, Моск-
ва! 21.00 — Информационная
программа 21.3 — Хроника,
23.00 — «Квартет гварнери»,
Тел. худ. фильм, 2-я серия.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ. 7.30 —
Час кино, 9.05 — История, 8-й
класс, 9.35, 10.35 — Физика,
10.05 — Химия, 10-й класс,
11.05 — Киноканал «Осень»,
12.35 — «Реликтовая чайка»,
Док. телефильм, 13.00 — «Тан-
цуй, Испания!» 14.10 — «Кар-
навал», Худ. фильм 1-я и 2-я
серии, 16.35 — Литература,
17.05, 21.50 — Телеслужба «Чап-
нына, 6», 17.30, 20.20 — Те-
лестанция «Факт», 17.35 —
Фильм-концерт 18.15 — «Фан-
тадром-3. Пожар», Мультфильм,
18.25 — «Пути милосердия»,
19.35 — «Золотая рыбка»,
19.50 — Слово депутатам об-
ластного совета, 20.00 — «Большой фе-
стиваль», 20.45 — Спорт,
спорт спорт, 21.00 — Турнир
ветеранов хоккея, 21.35 —
«600 секунд», 22.10 — «Мы».



«О вкусах не спорят...»

Рисунок из польского еженедельника «Форум».

Худ. фильм «Рождественский
подарок для Норы» (США),
21.25 — На сессии Верховного
Совета РСФСР, 21.55 — Пятые
колесо.

МОСКОВСКАЯ ПРОГРАММА.
7.00 — Обзор теле новостей Би-
би-си, 7.40, 15.30 — Мульт-
фильм, 9.30, 13.00 — Док. фильм,
14.00 — Телесериал «Монти Наш»,
14.30 — Журнал «Видеомода»,
15.00 — «Евроникс», 16.00 —
Худ. телефильм «Противостоя-
ние», 4-я серия 18.45 — Ново-
сти, 19.00 — Панорама Подмо-
сковья, 19.30, 21.45 — Добрый
вечер, Москва, 21.00 — Инфор-
мационная программа, 21.35 —
Хроника, 23.00 — Худ. теле-
фильм «Кукурузник», 1-я се-
рия.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ. 7.30 —
Час кино, 9.05 — Литература,
7-й класс, 9.25 — Док. теле-
фильм, 9.35 — История, ПТУ,
10.05 — География 7-й класс,
10.35 — Химия ПТУ, 11.05,
0.00 — Худ. фильм «Прикло-
чения Али-Бабы и сорока раз-
бойников» 1-я и 2-я серии,
13.15 — Исторический альма-
нах, 14.15 — Фильм-концерт,
14.40 — «Мы!» Программа для
молодежи, 15.25 — «Пути ми-
лосердия», 16.25 — Химия,
11-й класс, 17.05, 21.50 — Те-
лестанция «Чапнына 6», 17.30,
20.20 — Телестанция «Факт»,
17.35 — Фильм-концерт, 17.55 —
Мультфильм 18.10 — Док. те-
лефильм, 18.30 — «Телебик-
жа», 19.00 — Гражданин и за-
кон, 20.00 — «Большой фести-
валь», 20.45 — Спорт, 21.00 —
Информационная программа,
21.35 — «600 секунд», 22.15 —
«Плоды просвещения».

Пятница, 27 декабря

ПЕРВАЯ ПРОГРАММА. 6.30 —
«Утро», 9.05 — Худ. телефильм
«Женщина: вариант судьбы»,
2-я серия, 10.15 — «До шест-
надцати и старше», 11.00 —
«Три встречи на Урае»,
12.00, 15.00, 18.00 — ТСН,
12.10 — «Музыка в эфире»,
14.10 — «Виржевые новости»,
14.25 — «Блокнот», 11.30 —
«Брида», 15.15 — Русские пес-
ни поет Т. Петрова, 15.30 — Худ.
телефильм «Вход в лабиринт»,
5-я серия, 16.35 — «На балу у
Золушки», 17.35 — «Русская
песня», 18.15 — Человек и за-
кон, 18.55 — Политическое рас-

станция «Факт», 17.35 —
Фильм-концерт, 17.55 — Мульт-
фильм, 18.05 — Мелодии прош-
лых лет, 18.35 — «Человек на
земле», 19.35 — «Золотая рыб-
ка», 19.50 — Слово депутатам
горсовета, 20.00 — «Большой
фестиваль», 20.45 — Спорт,
20.59 — Конькобежный спорт,
21.35 — «600 секунд», 21.50 —
Актуальное интервью 22.30 —
Худ. фильм «Неизвестное из-
вестное» 1.05 — Худ. теле-
фильм «Физики».

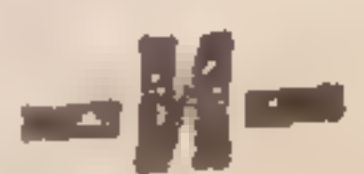
Суббота, 28 декабря

ПЕРВАЯ ПРОГРАММА. 6.30 —
Мультфильмы, 7.00 — Ритми-
ческая гимнастика, 7.30 —
Субботнее утро делового че-
ловека, 8.30 15.00, 22.50 —
ТСН, 8.45 — Videokanal «Со-
дружество», 10.00 — Наш сад,
10.30 — Институт человека,
11.10 — Утренняя развлека-
тельная программа, 11.40 —
«Центр» 12.25 — Фильмы ре-
жиссера М. Калика, «Цена»,
14.15 — «Музыкальный ки-
оск», 14.45 — Экологическая
хроника, 15.15 — «Гонг»,
16.30 — В мире сказок и при-
ключений, 17.40 — «Веди»,
18.25 — «Любовь с первого
взгляда» День первый, 19.05 —
«Пчела Майя» Мультфильм,
19.30 — Кинопанорама,
21.00 — Информационная про-
грамма, 21.35 — «Что? Где?
Когда?» 23.10 — «Европа плюс»,
0.10 — «Феликс — европе-
ский брат «Оскара», 1.40 —
«Ночная феерия».

РОССИЙСКИЙ КАНАЛ. 8.00 —
Утренняя гимнастика, 8.15 —
«Кавказ-ревию», 9.00 — Ба-
скетбольное обозрение НБА,
9.30 — «Остров Жемчужина»,
10.00 — «Тихая ночь», 10.30 —
«Не ваяла дурака, Америка!»
Док. фильм 11.00 — Видеока-
нал «Плюс одиннадцать»,
13.00 — Театральный календ-
арь 15.00 — Спаси и сохра-
ни 16.00 — Со своей колоколь-
ни 16.20 — «Новый Пигмали-
он», 17.05 — «Аты-баты»...
«Обратите внимание», 17.10 —
«Рождественский пирог»,
17.55 — Вокруг Булгакова,
18.55 — Парламентский вест-
ник России 19.10 — «Познер
и Донахью», 20.00, 23.00 — Ве-
сти, 20.20 — «Спокойной ночи,
малыши!» 20.35 — «Белая во-
рона» 21.35 — Премьера теле-
визионного цикла «Потомки».

СОУЧРЕДИТЕЛИ:

журналистский
коллектив
газеты
«Рабочая трибуна»



Федерация
независимых
профсоюзов
России

Телефон для справок: 257-27-51
Справки по письмам: 257-22-92

Газета передана в г. Саратов по фототелеграфу.
Отпечатана типографией по адресу ул. Волжская, 28.
«Рабочая трибуна» выходит пять раз в неделю.
Индекс 50109. Тираж — 932.000 экз. Тип. № 12954.

Адрес
125880.
д.137, ул.
Телекс: 1

20 декабря

МОСКОВСКАЯ ПРОГРАММА. 8.00 — На барядку становись! 8.15 — Нижегородская элегия. 8.45 — Мультифильм 9.10 — Люди из прошлого. 10.15 — «Самые знаменитые рождественские гимны». 10.40 — «Воспоминания о лете». 11.15 — «Хорошо забытое старое». 12.00 — «НЛО. Реальность». 12.45 — Художник Г. Чуданова. 13.15 — Гольф. Кубок «Данкис». 14.10 — Святое и вечное. 14.30 — Телевизионный театр России. 16.00 — Тележурнал. 16.30 — В гостях у РТР «50 X 50». 17.45 — «Рождественский пирог». 18.00 — Чемпионат мира по баскетболу среди профессионалов НБА. 19.00 — «Полет над пропастью». 19.35 — «Лицом к России». 20.00, 23.00 — Вести. 20.20 — «Спокойной ночи, малыши». 20.35 — Док. телефильм (Би-би-си). 8-я серия. 21.45 — Театральный развезд. Часть 3-я. 23.20 — «К-2 представляет»

РОССИЙСКИЙ КАНАЛ. 8.00 — На барядку становись! 8.15 — Нижегородская элегия. 8.45 — Мультифильм 9.10 — Люди из прошлого. 10.15 — «Самые знаменитые рождественские гимны». 10.40 — «Воспоминания о лете». 11.15 — «Хорошо забытое старое». 12.00 — «НЛО. Реальность». 12.45 — Художник Г. Чуданова. 13.15 — Гольф. Кубок «Данкис». 14.10 — Святое и вечное. 14.30 — Телевизионный театр России. 16.00 — Тележурнал. 16.30 — В гостях у РТР «50 X 50». 17.45 — «Рождественский пирог». 18.00 — Чемпионат мира по баскетболу среди профессионалов НБА. 19.00 — «Полет над пропастью». 19.35 — «Лицом к России». 20.00, 23.00 — Вести. 20.20 — «Спокойной ночи, малыши». 20.35 — Док. телефильм (Би-би-си). 8-я серия. 21.45 — Театральный развезд. Часть 3-я. 23.20 — «К-2 представляет»

МОСКОВСКАЯ ПРОГРАММА. 6.30 — Ритми. 7.30 — Музыкального телеканала «Со- Наш сад. человека. развлечения. 11.40 — Фильмы ре- «Цена». льный ки- ологическая «Гонг». зок и при- «Веди». с первого ый. 19.05 — ультфильм. опанорама. онная про- «Что? Где? она плюс». европей- . 1.40 —

КАНАЛ. 8.00 — а. 8.15 — а. Ба- ние НБА. емчужина». . 10.30 — Америка! — Видеоска- тнадцатый. и катует- и сохра- колоколь- Пигмали- ты-баты... . 17.10 — пирог». Булгакова. кий пест- «Познер 00 — Ве- ной ночи. Новая ве- ера теле- Потомки».

... 20.30 — немецкий язык. 1-й год обучения. 21.20 — немецкий язык. 2-й год обучения. 23.15 — Вечные образы искусства. «Аве, Мария».

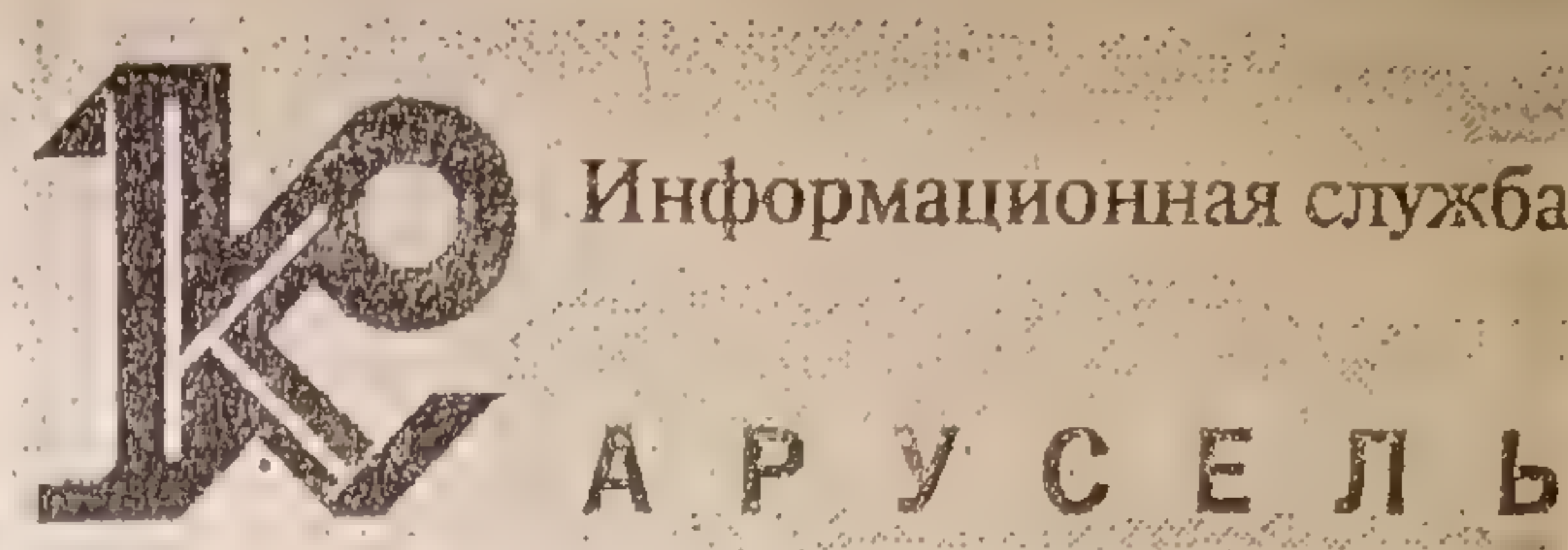
ЧЕТВЕРГ, 26 ДЕКАБРЯ
11.00 — «Ленинградские ак- парел». 11.30 — «Книжкина Наталья Петровна». 11.55, 21.55 — «Д'Артаньян и три мушкетера». 2-я серия. 17.00 — «Лавровый рай». 17.20 — На- балу у Золушки. 18.20 — Ве- седы с епископом В. Родвян- ко. 18.50 — Предприниматель- ство и традиции. 19.05 — «В объективе — Германия. Фри- венланд». 20.05 — Клуб путе- шественников. 20.55 — Испан- ский язык. 1-й год обучения. 21.25 — Испанский язык. 2-й год обучения. 23.30 — Авто- ралли Париж — Триполи — Кейптаун. 0.00 — Антология Сарсуэлы.

ПЯТНИЦА, 27 ДЕКАБРЯ
11.00 — Поэт Е. Готовцева. 11.20, 22.00 — «Д'Артаньян и три мушкетера». 3-я серия. 12.30 — «Синие розы для ба- лерины». 17.00 — «А окна бы- ли тогда резные...». 17.25 — «Осенние протоколы». 18.15 — «Великобритания сегодня». Пе- редача на английском языке. 18.50 — «Генеральная репети- ция». Тел. худ. фильм. 1-я и 2-я серии. 21.00 — Английский язык. 1-й год обучения. 21.30 — Английский язык. «Семейный альбом США». 23.10 — Авто- ралли Париж — Триполи — Кейптаун. 23.40 — Фестивали народного творчества в Китае.

СУББОТА, 28 ДЕКАБРЯ
9.00 — Человек. Земля. Вес- ленная. 9.30 — Мир денег Адама Смита. 10.10 — Автор- ские программы Т. Шах-Ази- зовой. «Он человек был...» А. Анкет. 11.10 — Француз- ский язык. 11.40 — Вечные образы искусства. «Аве, Ма- рия». 12.20 — немецкий язык. 13.05 — Мир увлеченных. 13.20 — Детский час. 14.20 — Л. Ветховен — Симфония № 7. 15.00 — Мир увлеченных. 15.15 — «Рыжий, честный, влюбленный». 1-я серия. 16.30 — «Признание в любви». 16.45 — Спешите спасти пла- нету. 17.50 — ТелеЭКО. 18.20 — Н. И. Чайковский — балет «Спящая красавица». 21.00 — Испанский язык. 21.30 — Ан- глийский язык. 22.00 — Фран- цузский язык. 23.40 — Авто- ралли Париж — Триполи — Кейптаун. 0.10 — Док. фильм.

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 29 ДЕКАБРЯ
9.00 — Разминка для эруди- тов. 9.30 — Итальянский язык. 10.00 — Беседы о русской культуре. 10.40 — Француз- ский язык. 11.10 — Наш сад. 11.40 — немецкий язык. 12.10 — Мир увлеченных. 12.25 — «Виржевой пилот». 12.35 — Детский час. 13.35 — Турнир по кикбоксингу. 14.20 — «Ры- жий, честный, влюбленный». 2-я серия. 15.35 — Деловая женщина. 16.05 — «Даррелл в России». 17.05 — «Если вам за...». 17.50 — «Ангажемент». 19.10 — Тео Адам приглашает. 20.30 — «Кто где, когда». Учим итальянский. 21.00 — Испанский язык. 21.30 — Ан- глийский язык. 22.00 — Мир глазами ООН. 22.30 — Авто- ралли Париж — Триполи — Кейптаун.

Редакция экономической и коммерческой информации ТАСС совместно с рекламным обществом ОРЕКС предлагают Вам включиться в информационную инфраструктуру на рынках России, Беларуси, Украины, стран Балтии, Средней Азии и Западной Европы.



Служба «К» дает Вам:

1. Прямые связи для:
 - снабжения сырьем
 - сбыта продукции
 - организации совместных предприятий
 - внедрения технологий и разработок
2. Источники финансирования и иностранных инвестиций
3. Партнеров для совместной реализации Ваших проектов
4. Распространение Ваших предложений среди постоянно расширяющегося числа участников службы «К»

Всего за 9800 руб. обслуживание в течение года.

СЛУЖБА «К» НЕ БЕРЕТ ПРОЦЕНТОВ С ВАШИХ СДЕЛОК!

Адрес службы «К»:
117311, г. Москва,
ул. Строителей, д. 3

Тел./факс: (095) 131.22.74
(095) 202.94.66 ЭКОТАСС

а/о агентство столичных сообщений

**ДЯТЬКОВСКОМУ ЛЕСОКОМБИНАТУ
ТРЕБУЕТСЯ
БРИГАДА НА ЛЕСОЗАГОТОВКУ**

Техника и спецодежда предоставляются.

Обращаться: г. Дятьково, ул. Партизанская, Лесо-
комбинат.
тел. 2-20-32, 2-10-22.

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

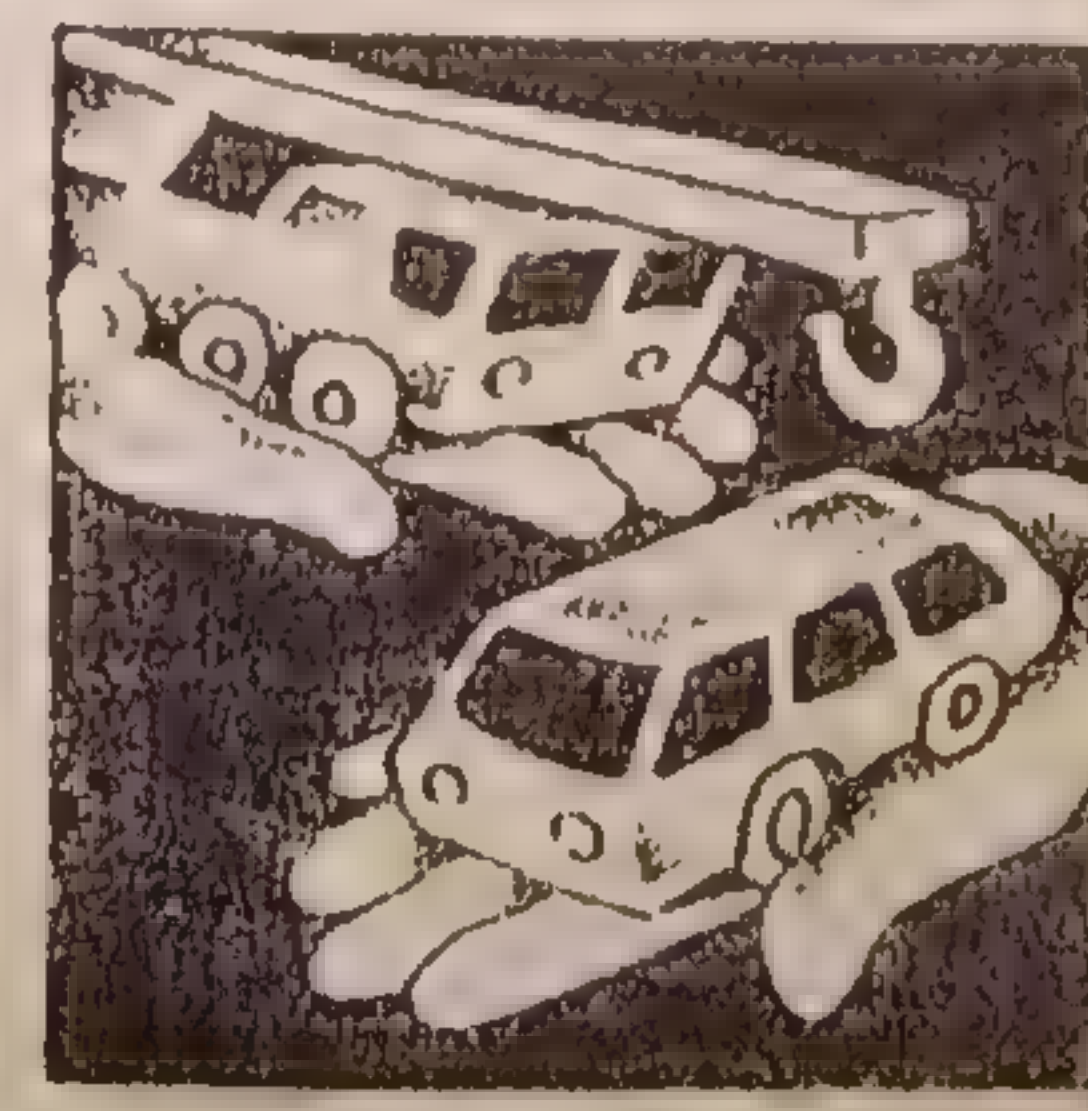
Главный редактор А. ЮРКОВ.

Номер выпустили Ю. Манарцев — ве-
дущий редактор, А. Козлов — де-
журный редактор, О. Галайдина — зам.
ответственного секретаря, Н. Ворон-
кова — зав. корректорской.

Номер подписан в 17.50
(по графику — 17.30).

Адрес редакции:

125880, ГСП, Москва.
А-137, ул. «Правды», 24.
Телекс: 114040 «Досье».



МЕНЯЕМ

ДВА МИКРОАВТОБУСА «РАФ»

[новые] на новый кран грузоподъем-
ностью не ниже 12 тонн на базе ав-
томобиля с дизельным двигателем и
стрелой телескоп.

Обращаться: г. Рига, Шампетера, 1,
клуб «Засулаукс», к. 6, тел: 628347,
587057.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ за правильность содержания рекламных
текстов, почтовых, банковских реквизитов и телефонов
НЕСЕТ РЕКЛАМОДАТЕЛЬ.

Как граждане города Бреста целых три дня не опохмелялись

Существует немало способов заставить людей не употреблять спиртное. Например, можно вырубить виноградники или закрыть «точки», пустить под автоген пивные заводы, можно, наконец, подавить тракторами пустые бутылки и вылить на землю тысячи тонн вина...

А вот во французском городе Бресте энтузиасты-чудаки поступили как-то странно. Призвали людей без угроз и насилия постараться не пить всего три дня подряд, чтобы убедиться, бросить это достаточно неблагоприятное занятие в общем-то нетрудно. Призвали без административного расения, с хорошим юмором, с выдумкой. Народ откликнулся на призыв с чувством глубокого удовлетворения. А когда три дня прошли, то многие французы с законной гордостью констатировали, что не пить — это даже интересно.

Е. К.



Счастливые! Талонов не считают. Часов не наблюдают.

Козерогу-женщине планеты благоволят за ее твердое убеждение избегать случайных связей. Козерог-мужчина — аскет во многих отношениях, в том числе и в сексе. Водолео даровано блаженство супружества и упрочение предбрачных уз. Рыбам небеса повелевают пятницу целиком посвятить любви. Мужчина-Рыба сколько-нибудь нехителен и готов отдаться женской инициативе. Женщина свойственно контролировать свои порывы. Овену предначертана супружеская гармония. Обручение воркует словно голубки. Помните своих идеальных партнеров? Это Лев, Весы и Стрелец. Мужчина — мастер говорить комплименты, он побит преодолевать препятствия в любви. За женщиной всегда свита поклонников. У Тельца-женщины вся неделя пройдет под знаком любви; замужние в ней простокупаются. Покинутые или до сих пор незамеченные влюбятся к полной взаимности. Кого выйдете замуж за иностранца. Мужчины, своей нудной супружеской любовью вы рискуете оладить чувства подруги. Близнецы под властью рося: сплошные флирт и волюнтарство. Пик активности — 23 и 25 декабря. Женщина впадет в любовную интригу едва не каждый час, ибо терпеть не

может... партнер... чести его... страсть и... обаяние... но воробы... ветку... Ран пре... жет проч... шения. Не... случится... Мужчины... похощены... Лев даж... ружества... игривым... Дева, ув... блемами. С... просто дав... решат заб... и взять по... зойдуются... Весы даж... шенные, с... ным-забав... стрелы-Ку... писных не... ны: превзо... искусство с... ны, помни... слишком б... характере... У Скорпи... ключом, 23... возможны... Стрелец... возлюблен... подарни. Л... бавит огня... сти, супру... преданности

УСТРОИВШИСЬ в кресле, оно стояло в углу в белом чехле, стал развивать тему о коронации. И про шалку Мономаха вспомнил, и про бармы царские. И во что наряжать членов Политбюро.

В. Кафтаны, кафтаны! И Молотова, и Маленкова, и еврея нашего почетного Кагановича, всех в кафтаны... И хоругви чтоб несли. И в колокола ударим... Их, правда, все к черту перелили. Вот Кагановичу и поручим достать. Распяли Христа — пусть грехи замаливают, — весело засмеялся. — Ну что, там еще при коронации бывает?

— Ходынка, — ляпнул. Я. Смех прекратился. Поджал губы.

— Знаешь, что за такие штучки положено? Скажи мне такое Молотов или придурковатый наш Клим, да я бы их... — и покачал вдруг примирительно головой. — Ох, капитан, капитан. Шутник ты все же большой. Только потому, что сталинградец, прощаю. А то сделал бы тебя своим Балакиревым, придворным шутом. Колпак с погремушками на голову — и сиди у трона, шутки шути, остроты пускай. Ох-хо-хо.

Гроза миновала.

— Слушай, а что если я тебя в Политбюро введу? Русский, фронтовик, что еще надо? Они же, серуны, и пороха не нюхали. Или в секретариат. Жданов пусть музыкой занимается, чижика-пыжика на рояле одним пальцем умеет, а ты литературой. Будешь подсказывать мне, кого в кино пригласить, «Тарзана» посмотреть, вылить потом, а кого под задницу. Поприжать их всех на паразитов. Расплодился, артист Дани себе неастро... А у тебя, как панна... А у те...

мешал, то ли важность того, что сообщено было мне, поставило меня в тупик, но только сейчас, столько времени спустя, я понял окончательно, какую промашку дал.

После телефонного звонка Сталин начал ходить по комнате. Из угла в угол, туда и обратно, своей неторопливой, неслышной походкой. Какое-то время постоял у окна. Я продолжал сидеть за столом, новыря вилкой остатки вчерашнего сациви.

дарок был? Интеллигентный был шах, падишах в то время назывался. И жена красавица... — он причмокнул языком и тут же добавил. — А язык вырву. Как его прадедушка вырывал...

Мне стало как-то не по себе, хотя он тут же улыбнулся своей чернозубой улыбкой и похлопал меня по плечу.

— Уж и пошутить нельзя, пугливые вы все какие-то... и без всякого перехода. — По-

К царям всегда с дарын приходят. Шубу там соболью, коня резвого, яхонты, алмазы... А нам вот с псалем горилки с перцем, ашей украинской не хватает. Ну что делать с ним будем? Иакажем?

— Так я, товарищ Сталин, сейчас...

— Да хрен с тобой. На первый раз прощаю. Налейка ему, капитан. Полный, полный. Бери! Да не распе-

— А по не знаете?

— Квар...

— Квар...

что, нету?

— Вероя...

— А ещ...

говорил?

— Говор...

— Про ч...

— Какун...

— Богдан...

— Что...

Убрать что...

уберем, — о...

вдохнул.

Иди оно...

было бы пре...

было приказ...

дачу на б...

квартиру не...

нейчука («...

няк, и Некр...

потом пред...

традиции...

совсем уже...

есть такое...

ние — изоб...

медведем...

поднесен...

гу совсем...

смеялся,

На этом...

годарить...

Никиту...

улететь...

там дач...

лауреат...

плеча.

Но...

нил в...

взял т...

нул.

шал?

занят...

ку.

голиз...

Чел...

нок.

жет...

мат...

зай...

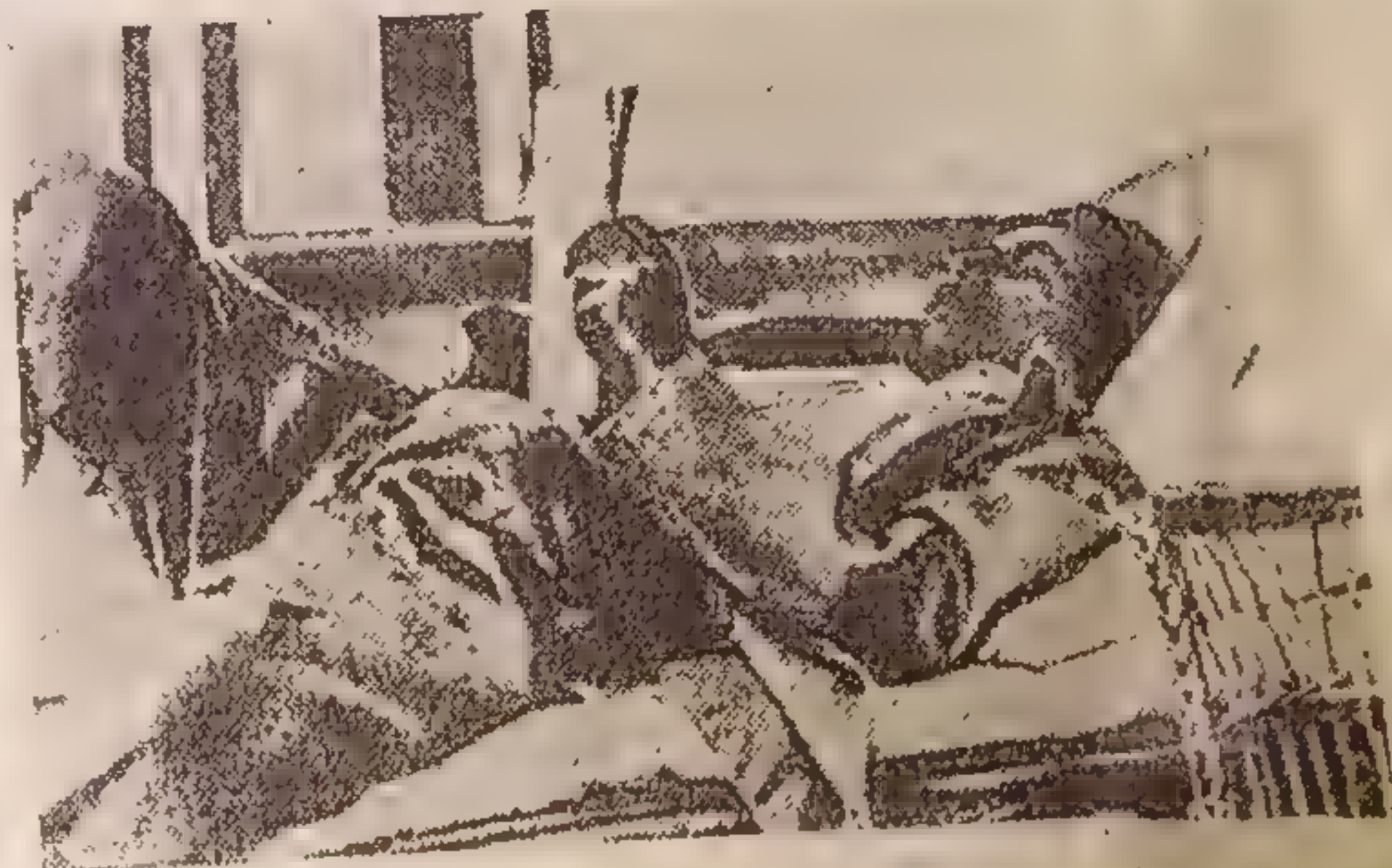
Виктор НЕКРАСОВ

...ВСЮ НОЧЬ «ГУДЕЛИ» ДО УТРА

Сталин подошел к столу и как-то странно посмотрел на меня. Потом направился к двери, приоткрыл и к чему-то прислушался, неслышно заворил, вернулся к столу. Да, подумал я, боги, оказывается, вовсе не благодушествуют на своих облаках, они тоже чего-то все время остерегаются, озираются, к чему-то прислушиваются...

Сталин внимательно смотрел на меня. Во взгляде его было что-то новое — не то что недоверие, а какая-то неожиданная для меня неуверенность, будто он сомневался в чем-то, на что-то не решался. И это Сталин... Длилась пауза секунд пять, может, десять.

Никому не говорил, а тебе скажу, — произнес он наконец, и глаза его сузились. — Молчать умешь?



Снимков вождя народов в интимной обстановке крайне мало. Вот один из них: то ли Сталин спит, то ли читает. Хотя вождь — это тоже известно — никогда не дремал...

слушай, а ты дневник вел? Когда-нибудь? А?

— Пытался в Сталинграде, но не получилось.

сбивай. Руки чего дрожат? Со страху, что ли?

Очевидно, действительно от страха, но руки у Никиты

много любви

Минздрав предлагает, джентльмены решают...

21 декабря 1991 г. «РТ»-3

Нет, определенно мужчины от Иванова до Украины, а может, и других мест «но в курсе» собственного воззрения. Иначе непременно выстроились бы в очереди у аптеки. Ведь там всего за четыре рубля 20 копеек можно приобрести проверенные электроникой, эластичные и гигиеничные австрийские изделия, 12 штук в коробке! Те самые, что в московских коммерческих

киосках «идут» по тройку за каждый. Закупив значительную партию противозачаточных средств (с инструкцией подробной и на русском языке!), некая оптовая структура Минздрава разослала их по городам и весям. Цель понятна — уменьшить спрос на столь дефицитные и полезные изделия. Оказалось, что в провинции интерес к презервативам куда

меньший, чем считается. С чего бы тогда лежали они на прилавках, допустим, Черингова? Медики уверяют: предохраняться нынче надо, как никогда.

Следовать ли их советам — дело каждого гражданина. Личное. А мы предупреждаем: то, что вам необходимо, в продаже есть, джентльмены.

[Соб. инф.]

Своей девушке в Нью-Йорк звоните утром...

Абоненты московской телефонной сети получили автоматическую связь с большинством городов всех стран земного шара. Представляете, набираешь сумму цифр и из собственного дома болтаешь с Гонолулу или там с Киото. Дух захватывает: полторы сотни стран. Можно вызвать еще какой-нибудь Саскачеван или Манитоба. Это зарубежные территории такие. Где-то около США. Всего 12 рублей за минуту разговора.

Где, правда, несколько оговорок. Звонить можно в большинство точек земного шара только с 0 до 9 часов. Порядок пользования следует узнавать из справочника «Междугородный и международный телефон в Москве». Если купите это издание. Вполне доступное каждому за восемьдесят копеек. На кой, было бы кому звонить. И сможете ли на «ихнем» языке сразиться. Тут уж, как говорится, личные трудности каждого.

[Соб. инф.]

БРОКЕР С КОРОВОЙ

Так назвал Всероссийскую крестьянскую биржу «Фермер» ее генеральный директор И. Чумаченко отырывая первые торги, состоявшиеся в конференц-зале столичной гостиницы «Молодежная».

Товары предлагались разные: племенной скот, семена, техника. Первый блин не стал номом — объем сделок составил, около 30 миллионов рублей.

На состоявшейся пресс-конференции министр сельского хозяйства и продовольствия РСФСР В. Хлыстун поздравил учредителей с первым успешным шагом крестьянской биржи.

— Аркадий ЗЮЗИН.

То ли электроника... соврала. То ли...

Верховный Совет Украины принял заявление по поводу начавшихся различных интерпретаций соглашения, достигнутого в Беларуси руководителями трех славянских республик.

В заявлении указывается, что разного рода «прочтения» документа направлены не на пользу Украины. Поэтому парламент посчитал необходимым расставить точки над «и» и дать официальное толкование соглашения, к слову, согласованное с президентом. Оно состоит в том, что Украина остается субъектом международного права и выступает против предоставления таких возможностей Содружеству, как и против наделения его властными полномочиями.

Голосование было поименным. За принятие заявления проголосовало 226 депутатов, что как раз хватило для его утверждения. Но, как выяснилось, не голосовало сто депутатов, и некоторые из них после распечатки итогов с недоумением просили разобраться, почему на их «да» машина ответила «нет».

Г. ДОЛЖЕНКО.

КИЕВ.

Требуется

КАПИТАЛ

не менее

500 000 000 000

(пятьсот миллионов долларов)

- для решения в стране жилищной проблемы;
- не откажемся от акционерного капитала одной или нескольких стран.

Наши адрес: 103287, г. Москва, 1-я Хутурская ул., д. 9/55, корп. 12.
Тел. 255 10 97 (станция метро Дзятловская)

Дирекция МП «Северное товарищество»

В кадре — «клубничка», а в «кадрах» — теща

Все семейство пристроил в начальники генеральный директор частной телекомпании

«АТБ» со всебразило у доверчивых горожан 20 миллионов рублей. Вза-

с даром там...
— А почему...
— Квартирному...
— Квартирному? А у вас...
— Нету! Там это ж по те...
— Вероятно, не...
— А еще про что-нибудь...
— Говорил...
— Про что? ...
— Про булав...
— Какую булав...
— Богдана Хмельницкого...
— Что на...
— Убрать что ли надо? Вмиг...
— Уберем. — он...
Иди оно так, как шло, все...
было бы прекрасно. Хрущеву...
было приказано отгрохать мне...
дачу на берегу Днепра, и...
квартиру не хуже, чем у Кор...
нейчука («Ах, у него особня...
няк, и Некрасову особняк!»),...
потом предложено было по...
традиции сплести гелана и...
совсем уже не по традиции...
есть такое русское...
пре — изобразить буржуа с...
медведем, и в награду пре...
поднесен был келех, и бед...
гу совсем развезло. Сталин...
смыкался, хлопал в ладоши...
На этом бы и кончить, побла...
годарить за гостеприимство...
Никиту взять под микитки и...
улететь бы, с ним в Киев, а...
там дача, особняк и прочие...
лауреатские блага с царского...
плеча.

Но не тут-то было, позво...
нил вдруг телефон. Сталин...
взял трубку.

— Ну что там, — Сур...
нул. — А кто еще пригла...
шал? Занят. я.. Скажи, — что...
занят. — и положил трубку...
— Тоже мне борец с алко...
голизмом...

Через минуту — опять зво...
нок.

— Ну что? Какое там мо...
дело?

«Клубничка», а в «кадрах» — теща

Все семейство пристроил в начальники генеральный директор частной телекомпании

Ну что? Какое там может быть важное дело? — матюкнулся. — Ладно, пусть анкет.

Зашел Берия.

— Ну чего принесло? Видишь, прием. О серьезном разговариваем. Чего тебе надо? Короче.

Берия приоткрыл рот, но Сталин перебил:

— А ны, дыхни! Трезвый! А трезвый человек — человек подозрительный. На, выпей. — Сталин налил полный стакан. — Штрафую.

Берия взял стакан и злобно посмотрел сначала на Хрущева, тот примостился уже на моей кушетке, потом на меня.

— Чего косишься на него? Писатель. Мы тут с ним литературные проблемы решаем, а ты со своей мурой. Сажать сегодня никого не буду, ясно? Пей! И залпом!

Лаврентий Павлович с трудом, но выполнил приказание. Сталин ткнул вилкой в огурец.

— Закусывать надо. А то окосеешь и заведешь волюнку... Ну, докладывай, раз пришел.

— Разговор конфиденциальный, — сказал Берия.

— Ах, конфиденциальный! Серьезный? Жизнь страны от него зависит? Да? А может, я не хочу сейчас о стране говорить? Хочу о литературе. С писателем. Ты Щедрина читал, когда-нибудь? Нет. А был такой губернатор-писатель. И не плохой. Лучше вашего Горького. Вот пойдни, почитай. Потом доложишь. Кру-угом, марш!

Около года назад появилось в Харькове коммерческое телевидение. И сразу «забило» все остальные программы — и российские, и украинские. Еще бы: американские кинобоевики и мелодрамы с эротической «клубничкой» перемежались оперативными новостями из жизни города. Любый местный скандал становился достоянием гласности. Но иногда на экран проникали и скандалы внутренние, раздражающие владельцев телепрограммы «АТВ», идущей по 7 коммерческому каналу — телекомпании «Тонис-центр».

Именно так случилось в один из вечеров, когда в очередном выпуске новостей диктор «Тониса» зачитал такую новость: их шеф, редактор отдела новостей Игорь Байша, уволен за финансовые нарушения. Речь шла о присвоении крупных сумм, вымогательстве и т. д. Правда, на следующий день по тому же каналу прозвучало нечто наподобие опровержения.

Теперь-то все знают, что «Тонис» — типичная частная семейная компания. Прикрывшаяся фигурой листком соучредителей в лице Фонда культуры, Госкино и даже Минобороны бывшего СССР. Генеральный директор «Тонис-центра» Владлен Литвиненко довольно умело произвел расстановку кадров. Жену назначил своим заместителем. Теща возглавляет отдел кадров. Папе генерального досталась в вотчину телепрограмма «АТВ» со всеми творческими и техническими службами. Но, как и положено во всех «кланах», управляет делами, и особенно творческими, жена. Человек энергичный правда, от тележурналистики далекий. И это порождает в коллективе конфликт за конфликтом.

Семейственность в частных компаниях законом не возбраняется. Но она, надо думать, противопоказана в делах творческих. Не буду перечислять имена дикторов и ведущих, которые успели полюбить телезрителям, да не поладили с руководством «Тониса». А вот уход Сергея Потимкова и его творческой группы стал по мнению многих большой потерей. За полгода он яркими репортажами, тонкими и ненавязчивыми комментариями стал как бы членом каждой харьковской семьи. Сергей сносил в «Тонисе» многое. В конце концов и он не выдержал вмешательства в свои творческие дела папы, жены и тещи генерального директора.

Местная пресса оживленно обсуждает скандалы в телесемействе. Интерес закономерен: у маленького 100-ваттного передатчика «Тониса» миллион зрителей. Большая их часть смотрит: мультики и эротика бесплатно. Меньшая часть — 150 тысяч — получают телевизионные удовольствия за деньги. Задумывая вещание на 7 канале, семейство Литвиненко пустило шапку по кругу и со-

брало у доверчивых горожан 20 миллионов рублей. Взамен пообещав установить к телевизорам дешифраторы: мол, за 115 рублей вы попадете в круг избранных.

Дешифраторы так и не появились. Зато «Тонис» разбогател: деньги стекаются и за рекламу, и за публикацию телепрограмм. Один только харьковский писатель-миллионер А. Безмяный, ринувшись в предвыборную президентскую кампанию на Украине, отвалил «Тонису» сотни тысяч рублей. Те харьковчане, которых «Тонис» сумел нагреть на 115 рублей, справедливо возмущаются:

— Раз они заняли на 20 миллионов, чтобы открыть дело, пусть выдадут акции и начисляют дивиденды. Вот это был бы цивилизованный рынок. А не так, как в семье Литвиненко: — скинулись — по тройку и стали миллионерами...

Не буду комментировать конфликт «Тониса» с Игорем Байшей: суд разберется. А у «Тониса» новые проблемы: посмеивая харьковский люд пошлым телешоу с тараканьими бегами, задумали здесь провести большую тусовку всех коммерческих телекомпаний бывших союзных республик. Всех, кроме харьковских. Зачем же учить соперников искусству богатеть с помощью обмана доверчивых горожан или видеопиратства.

Николай БЕЛОВ.

[Наш соб. корр.]

ХАРЬКОВ.

Застенчивая Анастасия

Кто бережет уста свои, тот и душу бережет. А кто красоту своего тела выставляет напоказ?

Американская актриса польского происхождения Анастасия Кински так отвечает на вопрос о смысле эротики на экране: «Есть фильмы, где это использовалось без достаточной необходимости. После съемок в таких сценах я думаю: зачем это было нужно? К сожалению, люди пытаются использовать секс и насилие для привлечения зрителя».

Хорошо помню ее первые интервью по телевидению в Западной Европе, когда она только переехала в США. Она смотрелась тогда как маленькая скромная девочка, окунаясь в рациональный мир, где денежные мешки покупают все. Ныне А. Кински — мировая знаменитость, входящая в десятку лучших актрис мирового кинематографа. Ее беззащитность можно было принять за отсутствие интеллекта. Она как бы озиралась по сторонам... Вы видели фильмы с ее участием, например, «Люди-кошки»? Обратили внимание: у нее всегда печальные глаза, говорящие о чувстве, спрятанном внутри. «Единственное, в чем баланс у меня не нарушен, — семья. Там я мать и жена. Там я среди людей, которые меня любят».

Юрий МАКОВ.



Газета социального партнерства и социальной защиты

РАБОЧАЯ ТРИ

СУББОТА, 13 МАРТА 1993 г. — № 46(708).

ИЗДАЕТСЯ С ЯНВАРЯ 1990 ГОДА

Съезд народных депутатов Российской Федерации:

ВЕТВИ ВЛАСТИ УВЯДАЮТ?

«Россия еще немного ослабла». Таким, по мнению заместителя Председателя Совета Министров России Сергея Шахрая, является один из результатов проходящего в Москве VIII Съезда народных депутатов. На совместной с Председателем Совета Национальностей Верховного Совета РФ Рамазаном Абдулатиповым пресс-конференции он дал оценку событиям, происходящим на Съезде.

Говоря о перспективах развития ситуации, Сергей Шахрай отметил, что «и над Съездом, и над Президентом есть арбитр. Это — народ». «К сожалению, спектр рычагов, с помощью которых можно удержаться на грани легитимности, сузился до двух — референдум и досрочные выборы». По мнению заместителя премьера, «лучше идти к избирательным урнам, чем выходить на улицу, на митинги».

Сергей Шахрай исключил возможность действий по роспуску законодательных органов

власти в центре и на местах. «Этот путь исключен», — подчеркнул он. — Никаких политических демаршей со стороны правительства не будет».

В свою очередь Рамазан Абдулатипов заявил, что, по его мнению, «никого конфликта между законодательной и исполнительной властями нет». «У всех властей есть конфликт с действующей Конституцией», — подчеркнул он. «Чем больше мы говорим о политике, тем больше загоняем себя в тупик».

Верховный Совет, по мнению Председателя Совета Национальностей, «призван следовать закону», и если Съезд примет решение о проведении референдума, то он будет проведен. «Уход от действующей Конституции лишь осложняет ситуацию», — подчеркнул Рамазан Абдулатипов.

(ИТАР—ТАСС)

Ситуация

Развод по-русски

Весь третий день Съезда власти шли «к согласию». Правда, весьма странными путями, обвиняя друг друга во всех мыслимых и немыслимых грехах.

В итоге Президент России покинул заседание съезда после того, как депутаты большинством голосов отклонили две его принципиальные поправки.

Борис Ельцин просил исключить из проекта постановления два пункта. Один из них признает утратившим силу постановление VII съезда о стабилизации конституционного строя; другой вводит в действие ряд статей Конституции, на которые был наложен мораторий предыдущим съездом, в том числе статью 121-6, немедленно прекращающую полномочия Президента в случае его попытки «ропуска либо приостановления деятельности любых законно избранных органов государственной власти».

Борис Ельцин — человек отвлеченный, что он не раз доказывал, — ответственностью не исполнял. Возможно, поэтому он сказал, что сейчас в стране создается крайне

по новому проекту постановления в ведение правительства по настоянию Президента перешел целый ряд ведомств, имеющих финансовое и имущественное значение. В том числе Центральный банк России и Федеральный фонд имущества, чего последние так не хотели.

Да, не все предложения Президента были учтены в новом постановлении, но, думается, в количестве, вполне достаточном для усиления исполнительной вертикали. Надо учесть, что и право на проведение референдума у Президента никто не отнимал.

Но тем не менее сейчас идет мучительный процесс поиска выхода из ситуации. Однако многое в этой ситуации вызывает вопросы. Еще не закончился первый день Съезда, когда пресс-секретарь Президента Костиков, не однажды выступавший с сенсационными разоблачениями, озабоченно говорил о коммунистическом реванше.

А на третий день для него была отведена роль Руслана Хасбулатова, который аннулировал, якобы, съезд и намерен сконцентрировать в своих руках всю

Мнение эксперта

Корабль тонет — пузыри идут...

Дело в том, что есть объективный пласт событий и есть игра политических сил. Объективно те обещания, которые давало нынешнее правительство по многим параметрам, скажем, отношение к собственности, к уровню жизни народа, — они не сдержались. Теперь нужно удержаться у власти от «врага». Врага легче найти в какой-то противоположной ветви власти.

У депутатов есть шанс, тот, кто вел себя относительно к своим избирателям прилично, имеет шанс вновь вернуться в представительные органы власти. У исполнительной власти таких шансов нет. Оттого и задор очень большой. Оттого понятна и склонность этой стороны к сценариям, которые сначала приводят всех в изумление, а потом лопаются, как мыльные пузыри... Таковым, на мой взгляд, оказалось конституционное соглашение, которое родилось на стремлении всех к примирению. Сейчас, похоже, настроения другие. Пузырь просто лопнул. И вместо того чтобы заниматься делом, в Кремле перебирают его остатки...

Позволю спрогнозировать: референдума не будет. Исполнительная власть боится его не меньше, чем депутаты.

Слово профсоюзу

Будет согласие —

С открытым письмом к VIII Съезду Президенту Б. Ельцину и Председателю Р. Хасбулатову обратились по поводу сего комитета независимых профсоюзов.

Шубуна

УЧРЕДИТЕЛИ: Российский союз промышленников и предпринимателей

Федерация независимых профсоюзов России

Журналистский коллектив «РТ»

СВОБОДНАЯ ЦЕНА



У России талант являть миру талант?

Продолжим традиции или растрянжим все?

Некрасиво это зовется батиком. Попросту — росписью по шелку. И так уж повелось — на протяжении многих веков считалось оно неизблемым приоритетом малайцев. Воздушные палантин и пано будоражили сердца модниц, опьяняли причудливыми переливами красок. Обладателям сказочных вещей оставалось лишь позавидовать.

СЛУЧИЛОСЬ: в начале 60-х годов нынешнего столетия монополия азиатских мастеров была поколеблена. Взялись освоить роспись на шелке в Иванове — центре русского текстиля. Что толкнуло на столь дерзновенный поступок молодых художниц — выпускниц местного училища? Желание испытать свои силы в неизведанном? Горделивая мысль, что истинному творцу подвластны все секреты творчества? Что может он не только распознать, но и повторить их, обогатить собственным опытом? Так или иначе, а вскоре первые ивановские модницы стали щеголять в расписных шелковых нарядах местного производства. Сие было началом. Главная задумка новорожденных мастеров багала в том, чтобы чарующему искусству Древнего Востока придать «нашенский»

[Окончание на 3-й стр.]

На снимках: художник-новатор Нина Девичина. В плену батика.

Фото А. ДВОРЖЕЦА.



союза

Приватизация — в чьих интересах?

дут реформы

«Искусство Доктора»

Что касается законодательных инициатив, то ни одна из них почти за трехмесячный срок так и не была внесена. Понятно, до этого ли правительству, занятому не менее сложными проблемами восстановления экономики? Проблем будет еще больше, ведь

К сожалению, никто не может быть уверен в его благополучном окончании.

Евгений АНДРЮЩЕНКО,
доктор социологии

«Мы, — говорится в письме, — призываем вас использовать свою власть (нажды свою), чтобы в самом срочном порядке был дан режим наибольшего благоприятствования предпринимателям (в том числе государственным и частным) в хозяйственном, а не спекулятивном. От имени Советского правительства и лично за мы призываем вас прекратить дорожающие членов профсоюзных личных отношений и использовать все свои полномочия для восстановления социального мира в стране».

Услада, редакция, 12 марта.

Приватизация — в чьих интересах?

«ЧУВСТВО ЛОКТЯ» ОТ... УДАРОВ ЛОКТЯМИ

Отчего невесел сегодня уральский рабочий

С шахтостроителем Евгением Николаевичем Чудиновым мы соседни. «Как здоровые?» — по-свойски звучит между нами, а потом уже: «Как дела, работа?». Впрочем, вопрос о работе с неких пор потеснил все остальное. Год минувший для Чудинова и его товарищей из треста «Востокшахтопроходка» выдался неказистый: их коллектив — известный в горняцком мире высоким качеством подготовки подземных горизонтов — из-за охватившего страну обвального экономического эксперимента не только попал в глубокую яму противоречий, но и раскололся на шесть «осколков». Сработали они так, что объем производства

оказался втрое меньше, нежели во времена «застоя».

В копеечку влетел тресту «переезд» из государственной, арендуемой «квартиры» в частную. Приведение его статуса в соответствие с положениями российского законодательства и директивами Госкомимущества РФ загнало коллектив в тупик несбыточных здесь прежде разногласий.

Судите сами. Следуя букве и параграфу закона, антимонопольный комитет в дуэте с комитетом по управлению имуществом ультимативно потребовали от «Востокшахтопроходки» выделить из структуры треста участки и управления, расположенные за пределами

Свердловской области. Мыслим на сей счет горняков волгоградского, бакальского, челябинского звеньев единого уральского «организма» никто не интересовался. Территориально-всдомственные споры по поводу занесения треста в Государственный реестр предприятий-монополистов президенту фирмы «Востокшахтопроходка» Леониду Мартюшеву и его команде удалось разрешить далеко не с первой попытки.

Пока в чиновных кабинетах шли баталии, на шахтных горизонтах нарастала неопределенность. А она, изматывающая тревогой, кого хочешь доконает.

Борис КОРТИН.
[Наш соб. корр.]

Слово — Евгению Николаевичу ЧУДИНОВУ

Полтора года назад выступление в «Рабочей трибуне» я подписывал как проходчик треста «Востокшахтопроходка». Сегодня хожу в той же должности и той же спецовке, спускаюсь на тот же шахтный горизонт, трудовую книжку в отделе кадров не забираю. А вот где тружусь — ей-Богу, не ведаю. Знаю только, что в товариществе с ограниченной

ответственностью. В полном смысле слова, ограниченной по отношению к своим работникам.

В октябре минувшего года «травмировался» я в шахте: давануло механизмами. Загипсовали, оперся на клюку. Перевели на легкий труд. 26 декабря «легкий труд» закончился... Выезжаем из шахты, а на бирках записка: «Зайти на участок». Слышу:

через два дня уходим в неоплачиваемый отпуск. На месяц.

На нашем, чисто подземном, горно-капитальном участке № 7 отлученными от работы оказались 55 человек. По какому принципу отбирали — никто не понял: много молодых рабочих отучились не у дел. Их места за-

[Окончание на 2-й стр.]



Одним абзацем

● ПХЕНЬЯН. КНДР не может больше выполнять свои обязательства по договору по нераспространению ядерного оружия и выходит из него. Такое решение приняло правительство республики. «Мы не берем на себя ответственность за дальнейшее развитие обстановки», — заявил на пресс-конференции первый заместитель министра иностранных дел КНДР Кан Сек Чу.

● АФИНЫ. Закрывается база электронной разведки США близ города Ираклиона на острове Крит. Процесс ее эвакуации завершится в следующем году. Решение о закрытии базы принято Вашингтоном в рамках общего сокращения расходов на военные нужды и свертывания американского присутствия за рубежом.

(ИТАР — ТАСС).

Страшная военная тайна

Итальянская газета «Коррьере дельла сера» и мюнхенская радиостанция «Свобода» распространили информацию, которая, по их мнению, достойна того, чтобы считаться сенсационной.

А тайна действительно устрашающая: советские военные сейсмологи проводили исследования по программе создания тектонического оружия. Такого рода задачи решала якобы и сейсмолaborатория, располагавшаяся в абхазском селе Нижние Эшеры. Из-за ее секретов, утверждает мюнхенская радиостанция «Свобода», затягивается вывод российских войск из Абхазии...

За разъяснениями «РТ» обратилась к помощнику начальника Главного управления Генерального штаба Вооруженных Сил РФ генерал-лейтенанту авиации Сергею Зеленцову:

— Прежде всего о сейсмолaborатории в Нижних Эшерах и других ей подобных, входящих в наш Главк. Если верить авторам, то их персонал экспериментировал с управляемыми ядерными взрывами. Будь такое на самом деле, нашему правительству давно бы пришлось объяснить мировому сообществу, почему мы проводим необъявленные испытания.

Чем же в действительности занимался и продолжает заниматься персонал лабораторий (за исключением лабораторий, разрушенной артогнем

враждующих сторон), гистацией сейсмических колебаний, вызванных как приземными тактиками, так и применением ядерного оружия. Поиском отличительных признаков надвигающегося землетрясения, позволяющих его прогнозировать. Не открою секрета, если скажу, что подобные лаборатории и наблюдательные станции есть в США, Франции, Великобритании, Японии, других странах.

Что же касается «тектонического оружия», то здесь вообще больше фантазии, чем фактов. Да, термин такой придуман журналистами, а вот военные лаборатории и наблюдательные станции есть в США, Франции, Великобритании, Японии, других странах.

Итак, нас решили в очередной раз погугать. Впрочем, кого сегодня устроит тектоническое оружие! Тут каждый день общество трясет то съездом, то референдумом — и ничего, живы.

Сергей ДОРОНИН,
военный обозреватель «РТ».

«Рабочей трибуны» — самые вер-

слава тех, кто читает и пишет

у на газету — не деньги сегодня!

Москва, редакция, 12 марта.

Кому льгота, а кому и кондуктор

С первого марта бесплатно ездит на всех видах городского общественного транспорта, кроме такси, пенсионеры и инвалиды Самары. Администрация города пошла навстречу пожилым людям, учитывая их низкую социальную обеспеченность. Для покрытия расходов транспортным организациям из городского бюджета будет выделено дополнительно несколько миллионов рублей.

Зато именно с начала марта на автобусных маршрутах Иркутска вновь появилась уже забытая фигура кондуктора. Решение об этом приняла власть города, одновременно повысив оплату за один проезд до трех рублей на всех видах транспорта. Однако если на трамвай и троллейбус сохранены абонементные талоны, то пассажиры автобусов отныне будут платить только наличными. (ИТАР—ТАСС).

В Беларуси они все растут...

Правительство объясняет эту меру необходимостью увеличения цен на энергоресурсы, поставляемые из России. С учетом возможности бюджета республики по дотированию основных продуктов питания и тарифов на услуги, а также увеличения минимальной заработной платы с 1 января принято решение о повышении с первых чисел марта розничных цен на свинину в 1,7 раза, масло — в 1,6 раза,

мясопродукты и вареные колбасные изделия в 1,5 раза.

На жилищно-коммунальные услуги для населения с 1 марта 1993 г. установлены пограничные коэффициенты повышения тарифов: пользование водопроводом и канализацией — коэффициент 3, тепловая энергия для тепла и горячего водоснабжения — 4,5, электроэнергия для коммунально-бытовых услуг населению — 3.

(Постфактум).

...а под Тверью — уменьшаются

Колбаса по двадцать, а сливочное масло по одиннадцать рублей. Такие цены у большинства россиян сегодня могут вызвать лишь нервный смех. Но они существуют. Для этого надо только быть работником колхоза «Заря коммуны» в Тверской области.

Все началось с того, что председатель колхоза Владимир Соловьев прикомандирован в районном центре Кувшиново

выброшенное оборудование для колбасного производства. И этот хозяйственный человек подобрал его, отремонтировал и открыл цех по производству вареной и полукопченой колбасы из колхозного мяса. Затем колхоз взял в аренду принадлежащий сырозаводу так называемый «низовой завод» и начал делать сливочное масло.

(ИТАР — ТАСС).

«ЧУВСТВО ЛОКТЯ» ОТ... УДАРОВ ЛОКТЯМИ

(Окончание.
Начало на 1-й стр.).

няли ветераны. Нередко пенсионеры. Им и семью-то кормить не надо (дети уже самостоятельны, живут, как говорится, своим «углом»), да и пенсия от государства — какой-никакой, но приварок. А молодой проходчик: куда ему податься, на что опереться?

В прежние времена поднимались мы из шахты со своими проблемами в партком или профком. А сегодня? Первых нет. Вторые у нас — и не спрашивайте, к «независимым» относятся или к каким-то иным, не знаю. Одно очевидно — независим стал наш профсоюз от своих членов.

Вот и в случае с «отпуском» вожаки первички Александр Волженни лишь руками развел, демонстрируя бессилие. В общем, не собрали нас, шахтостроителей, не объяснили ситуации — гуляй, где знаешь, на что ума и средств хватит.

Одного машиниста электроваза встретил на базаре. За день, говорит, денег больше приносит, чем за месяц в «подземье».

И я задумался. У меня же 1 ноября будет двадцать лет проходческого стажа: с тех пор, как начал работать в шахте.

как младенцам, надо заново учиться ходить по земле самостоятельно. Разобраться, где мое, а что — наше. Познакомиться с собственной «собственностью».

Сидим, рассуждаем: заболела страна самостийностью. Сначала республики отгородились друг от друга частотным суверенитетом. Затем размежевались отрасли. За ними ушли в отхожий промысел предприятия. Какие-то из них, впрочем, остались при этом государственными, и «свобода» им не светит по причине стратегической важности. Другие, как наш бывший трест, барахтаются в экономической своей несостоятельности. Все вокруг приватизируется, акционизируется, переодевается в одежду капитализма.

Не знаю... Возьмите меня, рядового члена профсоюза, обычного российского горнорабочего. Что может приватизировать шахтостроителя? Несколько метров подземного горизонта? Да куда с этим «закатком» потом денешься?

С другой стороны, один свой штырек не пройдешь... Нам говорят: ваучер — ключ к собственности. И в который раз удостаивают звания «хозяин производства». А на что мне оно, это звание, если я не могу сделать — вижу,

лий и металлоконструкций — сами по себе.

Мы, строители, довольствовались, к примеру, кайлом, лопатой да носилками. Недавно слышу в постройке: давайте, мужики, откажемся от стимуляции за прошлый год и купим... крап. Такая выкроилась у нас «приватизация», такой «справедливый» прошел раздел добра, накопленного за десятилетия.

Или другой момент «разгосударствления». При создании нашего товарищества от каждого потребовали «на бочку» 10 тысяч рублей. Я, будучи в ту пору безработным, смог внести только пять тысяч. Еще столько же остался должен. Интересно: для каких целей проводится сбор дани? Вразумительного ответа не получил до сего дня. Ребята по бригаде досадливо иронизируют: дескать, радоваться надо, что не двадцать, не тридцать тысяч заломили «вступительный взнос».

Тут бы профсоюзному лидеру, другим членам построюкома решительно воспротивиться происходящему, но они жмутся в сторонку, очертив круг своей «компетенции» делением дефицита, оформлением больничных листов да санаторно-курортных карт. Раньше, правда, еще порядок в очереди

Орден за здоровье

Он учрежден указом президента Ислама Каримова. А его наименование отражает одну из главных задач молодого государства — «За здоровое поколение». Наградой двух степеней будут отмечены заслуги в охране материнства и детства.

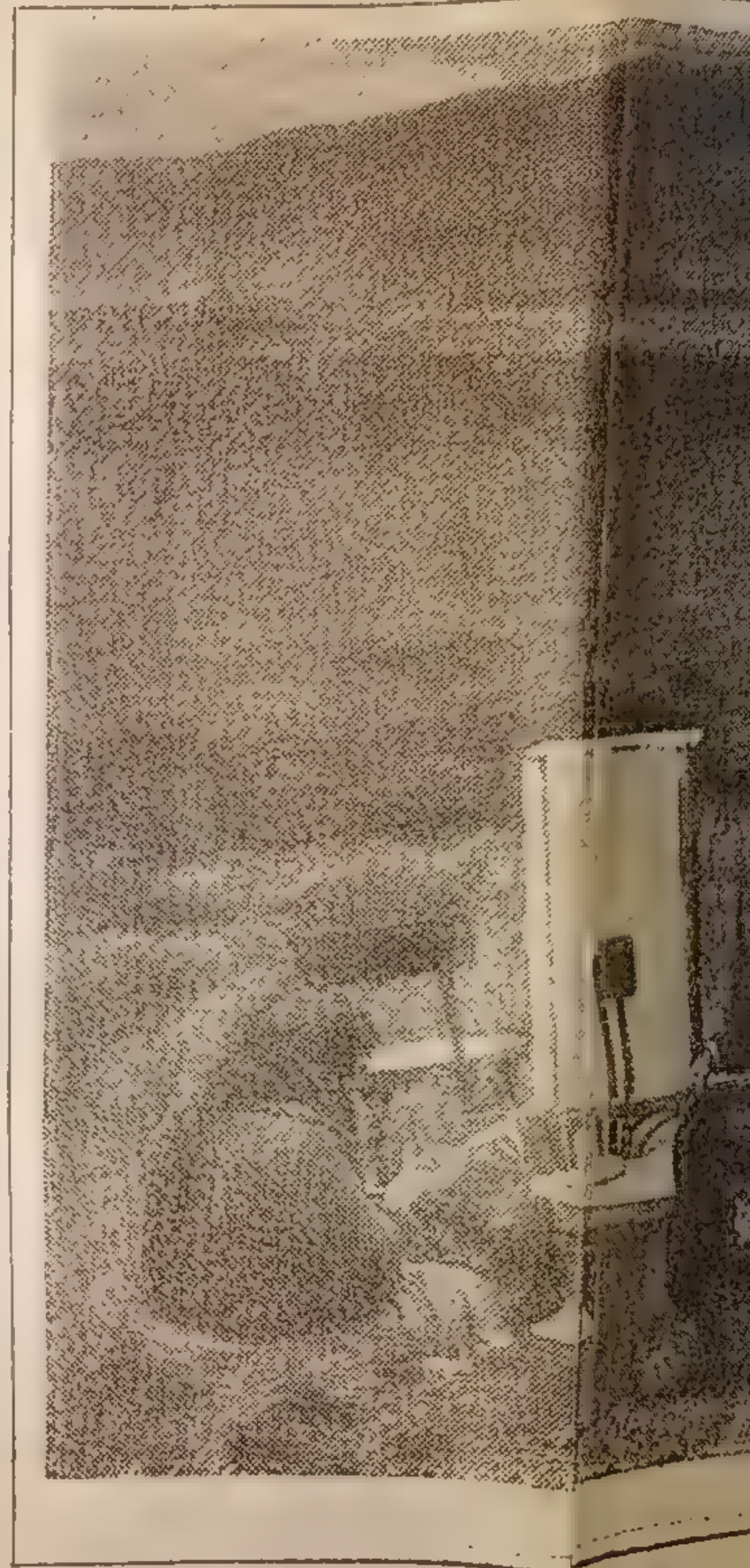
Рустем ТЭЛЛЬ.

(Наш соб. корр.).

ТАШКЕНТ.

Стане между

долго идя, аэропорт, лет строится в полусотне род, и на 1 марта пренай генералконструкции порт между американоисонс. На 27 завершение подготовки эн В создании анства «Омский



СПОР НИ О ЧЕМ,

который, впрочем, мог обернуться настоящей бедой для трудового коллектива

«Кому мешает дело?» — под таким заголовком 2 марта в «РТ» была опубликована статья, рассказывающая историю акционирования домостроительного комбината «Тверской». Став акционерным обществом открытого типа, строительная фирма «Бетиз» поправила дела на некогда убыточном комбинате, создала условия для работы и быта строителей. Сегодня это уже вполне современное предприятие, коллектив которого способен и спроектировать, и построить вам его «под ключ».

Кому это мешает? — спрашивал со страниц газеты директор «Бетиза» Николай Зименков. От принес в редакцию докумен-

За Вс

Топонимический ориентир «Западный» — верной точкой считать гео-

В октяб пришлось ждать огня мша Фарнута. Иной ок Он не

Смогут ли отечественный долгострой международным аэропортом?

Ждали омичи нового аэропорта, что уже несколько лет строится и достраивается. И наконец дождался... С 1-го августа приступила к работе генеральным планом реконструкции долгострой в аэропорту международного класса. На 27 августа намечено завершение проектирования и подготовка экспертной оценки. В здании акционерного общества «Омский международный

аэропорт» контрольный пакет акций остается у российской стороны, точнее у областной администрации и областного фонда имущества. Сумма контракта 535 тысяч долларов и 20 миллионов рублей для оплаты труда наших специалистов, транспорта, расходов на жилье, питание переводчиков — представителей «Парсонса». По условиям договора валютная часть контракта состоит из двух частей: 385 тысяч долла- ров непосредственно в СКВ и

150 тысяч долларов акциями названного акционерного общества. То есть американская сторона будет кровно заинтересована в эффективной работе аэропорта в будущем. Поэтому помимо проектных услуг «Парсонс» намеревается инвестировать и строительство. Разумеется, что главным вкладчиком в строительство остаются правительством России и областные органы управления.

Николай КУТОРГИН.

13 марта 1993 г. «РТ»-2

Призовем варягов. Улицы чистить

Необычную форму сотрудничества предложил жителям карельского города Костомукша на границе с Финляндией рабочий дорожной службы из города Кухмо Маркку Пиерайнен. Вместе с друзьями он намерен создать совместное финляндско-русское предприятие по уборке улиц карельского города.

Как это будет выглядеть на практике, финский рабочий блестяще продемонстрировал всем жителям Костомукши. В течение трех дней он на собственном грейдере очищал улицы города от снежных заносов и ледяных наростов. В результате дороги стали ровными и гладкими, как в Финляндии.

Примечательно, что Маркку Пиерайнен трудился все эти дни бесплатно. Дружеские связи с жителями города у него давние: десять лет назад он в составе большого коллектива финских строителей соорудил здесь горно-обогатительный комбинат и жилье для рабочих и специалистов этого предприятия.

(ИТАР — ТАСС).

цинской клинике. Пять лет тому назад, когда в Ходженте открывали новый кардиологический центр, нагрянули в Новосибирск эмиссары от таджикской медицины, попросили помочь. Пляскин и еще несколько его коллег согласились поехать. И дело было перспективное, и городок понравился. Ждал квартиру здесь, получил трехкомнатную там. Их не вызывали, не травили, не выставляли из Ходжента, даже уговаривали остаться. Но он с семьей уехал. Константина Павловича нетрудно понять. Приказы, постановления, специальная литература и даже рецептура — все на таджикском. Как же работать? Плюс еще вмиг ставшие холодными глаза «местных», напряженность в русском и, главное, абсолютная неизвестность, чем все это кончится. Таких, как Пляскины, набралось более 20 тысяч человек. В основном классные врачи, уникальные специалисты. В Таджикистане, и об этом писала пресса, пришлось даже закрывать некоторые больницы. С работой у Константина Павловича в родном городе проблем не оказалось, а вот с жильем... Пока разместились у матери на 17 «квадратах» вчетвером. И это на общем фоне считается неплохим. Город сам в тисках острой нехватки жилья. Бесквартирных — более 100 тысяч семей. Так что дать крышу над головой каждой вновь прибывшей Новосибирск просто не в состоянии. Года два назад поселили 7 семей в гостиницы, раскошались за счет областного бюджета. Теперь гостиничную дороговизну оплатить невозможно. Ни-

Фото Петра НОВИКОВА.

Занесенные ветром

Этих людей приводит в центр
Сибири горький путь беженца

Топонимика новосибирских железнодорожных вокзалов сориентирована на стороны света — «Южный», «Восточный», «Западный»... Но все стальные пути в итоге сходятся в северной точке города на «Новосибирске Главном». Эта, если верить географии, будет в самом центре России...

В октябре прошлого года мне пришлось три дня провести в поезде. На пути и сигареты и подорожные. Фарид Нет, не «стрель- Раскурить припасен-

За прошедший год в городе и области осело более двух тысяч беженцев и более двух третей из них — русские. Статистика по странам ближнего зарубежья выглядит таким образом: больше всего изгоя-

прокормить, как быть с работой? Вокруг каждого элемента из этого обязательного для человеческой жизни триединства возникают свои проблемы. В ценах прошлого года обустройство одной приехавшей в Сибирь семьи должно обойтись в миллион рублей. Существующее же российское законодательство предоставляет лишь выходное пособие в размере мини-

...нашестроителей, не
...ситуации — гу-
...на что ума
...средств хватит.

Одного машиниста электровоза гостетил на базаре. За день, говорит, денег домной приносит больше, нежели за месяц в «подземке».

И я задумался. У меня же 1 ноября будет двадцать лет проходческого стажа: плакать стану после травм, но потяну до «победы». Иначе перерабатывать до пенсионной планки придется лишь семь лет. Да и не хочу дезертировать от своей профессии, еще вчера считавшейся на Урале почетной.

Впрочем, задумался я не в связи с этим: альтернативы избранной работе не ищу — тут для меня все ясно. Не дает покоя иное. Представьте: когда 55 человек на участке оказались «временно безработными», лишь одна женщина, сигна-листка Маргарита Александровна Шкабара, которую не отправляли в вынужденный отпуск, предложила себя вместо молодой работницы, числившейся в «черном списке». Подземщики всегда славились особой спайкой, а тут всего один человек заявил, что не желает благополучия за счет другого.

Разом припомнился недавний разговор в нашей профсоюзной группе. За семь десятков лет привыкли прикрываться «коллективом». Беспечно уверовали: кто-то о нас заботится. Теперь вот,

...профсоюз, ...дней. Ребята по бригаде досадливо произносят: дескать, радоваться надо, что не двадцать, не тридцать тысяч заломили «вступительный взнос».

Тут бы профсоюзному лидеру, другим членам постройка решительно воспротивиться происходящему, но они жмутся в сторону, очертив круг своей «компетенции» делом дефицита, оформлением больничных листов да санаторно-курортных карт. Раньше, правда, еще порядок в очереди на получение квартиры подерживали. Я, кстати, свое жилье ожидал 14 лет. Но знала, что получу. И семья моя знала. Требовалось: не нарушать производственной дисциплины, не сачковать, не выбивать из очереди. А теперь... Разве есть такая уверенность у молодых проходчиков, если трест в минувшем году подчистую завалил собственную программу жилищного строительства? Да и не трестовские мы теперь вовсе.

Смешно сказать, и в товарищество свое, новоспеченное, вступали... под роспись. Мол, демократично проявляли волеизъявление. Но кто, скажите, нас спрашивал, когда дробился трест, материально-техническую базу которого создавали многие годы на свои кровные рабочие рубл? И что же получилось: автотранспортный цех (где самая дорогостоящая и маневренная техника) оказался отделением государственного, а подземные, монтажные общестроительные коллективы, цехи по производству железобетонных изде-

...Робята по бригаде досадливо произносят: дескать, радоваться надо, что не двадцать, не тридцать тысяч заломили «вступительный взнос».

Тут бы профсоюзному лидеру, другим членам постройка решительно воспротивиться происходящему, но они жмутся в сторону, очертив круг своей «компетенции» делом дефицита, оформлением больничных листов да санаторно-курортных карт. Раньше, правда, еще порядок в очереди на получение квартиры подерживали. Я, кстати, свое жилье ожидал 14 лет. Но знала, что получу. И семья моя знала. Требовалось: не нарушать производственной дисциплины, не сачковать, не выбивать из очереди. А теперь... Разве есть такая уверенность у молодых проходчиков, если трест в минувшем году подчистую завалил собственную программу жилищного строительства? Да и не трестовские мы теперь вовсе.

Изматывает, короче говоря, неопределенность. Сын у меня одиннадцати лет, да дочь — учится в педучилище. Хорошие растут ребята, трудолюбивые. Но вот проблема — дочь в ближайшее время получит диплом специалиста... без распределения. Где найдет пристанище, как устроится?..

Тревожусь за их будущее, как и за себя. Как и за всю матушку Россию.

НИЖНИЙ ТАГИЛ,
Свердловская область

...путь на стоящей бедой для трудового коллектива

«Кому мешает дело?» — под таким заголовком 2 марта в «РТ» была опубликована статья, рассказывающая историю акционирования доместроительного комбината «Тверской». Став акционерным обществом открытого типа, строительная фирма «Бетиз» поправила дела на некогда убыточном комбинате, создала условия для работы и быта строителей. Сегодня это уже вполне современное предприятие, коллектив которого способен и спроектировать объект, и сдать его «под ключ».

Кому это мешает? — спрашивал со страниц газеты директор «Бетиза» Николай Зименков. От принес в редакцию документы, среди которых неоднократно требовали прокуратуры аннулировать договор о купле-продаже, заключенный между коллективом комбината и комитетом по управлению имуществом. Дважды судьи арбитража Тверской области рассматривали это дело и дважды отклонили иск прокуратуры.

И вот на днях состоялось заседание кассационной коллегии уже Высшего арбитражного суда России под председательством Л. Антоновой.

Судьи констатировали, что в момент подписания договора о купле-продаже ДСК «Тверской» уже были проведены многочисленные этапы оформления документов, полномочия продавца государственной собственности, и на какой был отнесен строительный комбинат, были переданы только что созданному фонду федерального имущества. Организаторы сделки на основе устной договоренности с председателем фонда избрали компромиссный вариант и пошли на подписание договора, поскольку соглашение об аренде было заключено до вступления в силу Закона РФ о приватизации государственных и муниципальных предприятий.

Возникает вопрос: не проще ли было ограничиться простым переоформлением бумаг и на том поставить точку в затянувшемся конфликте? Оказывается, такой вариант был предложен «Бетизом», но не прошел, поскольку прокуратура устраивала только расторжение сделки. Однако в связи с сильно изменившимися условиями в экономике для коллектива комбината это грозит разорением и катастрофой. Есть и еще один существенный момент: со стороны фонда претензий к «продавцам» нет.

Кассационная коллегия приняла решение иск прокуратуры отклонить. Надеемся, теперь «Бетизу» уже ничто не помешает нормально работать.

[Соб. инф.]

ВЕТ

Топонимика новосибирского ориентирована на сторону «Западный»... Но все становится точкой города на «верить географии, будет о

В октябре прошлого г. пришлось мне часа три ждать ночного поезда. Огонек моей сигареты и поджег Фарида. Нет, не «стрелить» Раксуну припасенный окуроч. Разговорились. Он не был профессиональным бомжом. Работал на различных стройках. Их, кто помню, много было в прежнее время. Больших и крупномасштабных. Подолгу Фарида не задерживался. Но то обосновался на любимом его сердцу юге — в Фергане. Работой не сложилось, он «забичевал». Потом стрелась памятная кровавая выемка отношений, где о пришлось определяться своей национальностью и лигней. Для бывшего детомовца эти, никогда не мучившие его прежде вопросы, оказались неразрешимыми. Теплых южных мест Фарида не унес. Иностранство, осел на Новосибирск. Властям сдавать не пошел: у них и без него работ хватает. А на сигарет хлеба и даже два по двести портвейна он на случайные приработках наскребет. «Что дальше?» — спросил его. «Увидим, даст Господь зиму переживу...» Не давал Господь... Умер неподлеку от вокзала.

Как назвать Фарида — переселенцем, бомжом, беженцем? Видимо, и тем, и другим, и третьим. Но оставив для арсенала исследователей и политических дипломатов слово «переселенец», будем называть вещи своими именами. Большинство людей, что оставив насильственные места домашнего скарба, со всех концов бывшего единого Отечества бросились искать приюта в Сибири, на самом деле беженцы.

Хотя и не Прометей. Но тоже прикован

В образе Прометея встретил вчера утром коллега бывший профсоюзный лидер Новосибирского ремонтного завода сорокалетний Петр Пачковский. Протестуя против своего увольнения, он приковал себя цепью к одной из колонн в фойе заводоуправления.

Однако суть конфликта экс-председателя профкома, а ныне депутата райсовета с администрацией предприятия вряд ли дает повод для столь экстравагантных акций. После сокращения бригады грузчиков, где он трудился, ему было предложено три места работы,

от которых Пачковский отказался.

Пока неизвестна позиция райсовета относительно взаимоотношений народного избранника с дирекцией завода. (ИТАР — ТАСС).

НОВАЯ БРЯНЬ,
Республика Бурятия.

Информ-контакт

«Великий кормчий» — киногерой

Китайские кинематографисты намерены выпустить серию художественных кинокартин и телевизионных фильмов к исполняющему в нынешнем году 100-летию со дня рождения Мао Цзэдуна. Как сообщила газета «Чжунго жибао», они выйдут на экраны кинотеатров и телевизоров до 26 декабря, дня, когда на свет появился «Великий кормчий» китайского народа.

В кино- и телелентах будет показана деятельность Мао Цзэдуна в различные годы, его встречи с американским журналистом Эдгаром Сноу в 1936 году, жизнь китайского руководителя до и во время Великого похода (1934—1935 гг.).

Владимир ФЕДУРК.
(Корр. ИТАР — ТАСС).

Американский бизнес нацелен на Россию

Корпорация зарубежных частных инвестиций получила от американского бизнеса предложения на осуществление свыше 400 проектов в бывшем Советском Союзе, не считая страны Прибалтики, на общую сумму около 28 млрд. долларов. Особенно большой интерес проявляется к капиталовложениям в такие сферы экономики, как разработка природных ресурсов, телекоммуникации, машиностроение, сельское хозяйство, лесоводство, рыбный промысел и выпуск потребительских товаров. Об этом заявил на днях в ходе продолжающихся слушаний по России в сенатском комитете по делам вооруженных сил и. о. президента корпорации Джеймс Берг.

По словам Берга, корпорация осуществляет в настоящее время прямое финансирование трех российских проектов на сумму примерно 65 млн. долларов, а в целом инвестиции американского бизнеса в эти предприятия могут составить около 335 млн. долларов.

В прошлом финансовом году при содействии корпорации были вложены 128 млн. долларов в 5 российских проектов, включая автомобильный завод в Нижнем Новгороде, телевизионное предприятие в Москве, объект по лесопереработке на российском Дальнем Востоке и добыча нефти и газа в Западной Сибири. В будущем финансовом году корпорация планирует осуществлять финансирование 10 важных проектов в РФ.

Росту американского бизнеса в России также активно помогают федеральные Управление по торговле и развитию и министерство торговли Соединенных Штатов. Так, 5 марта министр торговли США Рональд Браун объявил о выдаче 6 безвозмездных правительственных кредитов, каждый в размере полмиллиона долларов с целью содействия организации бизнеса американских мелких и средних фирм и компаний в бывших советских республиках. (ИТАР — ТАСС).

Не спит, не лает, а в склад не пускает



Хозяева этого популярного в американском городе Бостоне склада фирмы «Фортрес» повесили на одной из стен здания огромный декоративный замок на цепи, символизирующий полную гарантию сохранности того, что находится на складе. Сложная система защиты территории склада отпугивает грабителей, ну а для клиентов, снимающих здесь площадь, замок является своеобразной рекламой фирмы. Репродукция фото ИТАР — ТАСС.

ПЕКИН.

«Земля»... По все сталинские пути в итоге сходятся в северной точке города на «Новосибирске Главном». Эта, если верить географии, будет в самом центре России...

В октябре прошлого года пришлось мне часа три дожидаться ночного поезда. На огонек моей сигареты и подождал Фарид. Нет, не «стрельнуть». Раскурить припасенный окурочок. Разговорились. Он не был профессиональным бомжом. Работал на разных стройках. Их, кто помнит, много было в прежние времена. Больших и крупномасштабных. Подолгу Фарид на них не задерживался. Но как-то обосновался на любимом его сердцу юге — в Фергане. С работой не сложилось, он и «забичевал». Потом стряслось памятное кровавое выяснение отношений, где ему пришлось определяться со своей национальностью и религией. Для бывшего детдомовца эти, никогда не мучившие его прежде вопросы, оказались неразрешимыми. Из теплых южных мест Фарид еле ноги унес. Постраивав, осел на Новосибирском вокзале. Властям сдаваться не пошел: у них и без него забот хватает. А на сигареты, хлеб и даже два по двести цигарет он на случайных приработках наскребет. «А что дальше?» — спросил я его. «Увидим, даст Господь, зиму переживу...» Не дал ему Господь... Умер неподалеку от вокзала.

Как назвать Фариду — переселенцем, бомжом, беженцем? Видимо, и тем, и другим, и третьим. Но оставим для арсенала исследователей и политических дипломатов слово «переселенец», будем называть вещи своими именами. Большинство людей, что, оставив насиженные места и домашний скраб, со всех концов бывшего единого Отечества бросились искать приют в Сибири, на самом деле — беженцы.

За прошедший год в городе и области осело более двух тысяч беженцев и более двух третей из них — русские. Статистика по странам ближнего зарубежья выглядит таким образом: больше всего изгоев приехало из Таджикистана (725), далее в этом списке идут Азербайджан, Грузия, Казахстан, Молдова. А вообще эти 2 тысячи с лишним человек по своему национальному составу представляют бывший Союз в миниатюре. Все экс-республики по тем или иным причинам «де-легировали» в Новосибирск своих посланцев. Даже соседняя Тува не осталась в стороне от общего процесса, который не только «пошел», но с каждым днем все стремительнее набирает темпы.

Добровольное и принудительное переселение в Сибирь не прекращалось с времен Ермака Тимофеевича. Но слово «беженцы» сибиряки узнали лишь в годы Великой Отечественной, но тогда поток эвакуированных шел в одном направлении — с запада на восток. И всех Сибирь постаралась приютить, обогреть, накормить, пристроить к работе. Как бы кощунственно ни звучало, но во времена военного лихолетья беженцы стали даже благом для еще мало освоенной Сибири. Они: привезли и в недельные сроки поставили на ноги целые заводы. Их таланты заставили заискривать сцены сибирских театров, а вузовские кафедры пополнились учеными с мировыми именами. Нынче все гораздо сложнее. По прогнозам, в этом году Новосибирск может ожидать наплыва со всех, порой непредугаданных, концов света более 5 тысяч человек. Где их селить, как

себя иностранных и высокопоставленных гостей, министр-хозяин тем самым укрепляет престиж государства. В давние времена, когда в состав правительства бурских республик Трансвааль и Оранжевая входили все больше фермеры и солдаты. Это было уместно. Став министрами, они за счет государства снимали в аренду дома, построенные англичанами. Однако сегодня в администрацию ЮАР входят, как на подбор, богатые

С работой в городе, где уже значатся 22 тысячи потенциальных безработных, тоже непросто. Самая расхожая профессия среди новых сибиряков — учителя и врачи. Педагогическому и медицинскому институтам приходится сейчас серьезно ломать голову, куда пристроить своих выпускников: вакантные места в городе и области оказались заняты приезжей интеллигенцией. Хотя вот целая бригада специалистов, спешно покинув Грозный, нашла себе дело на Новосибирском дрожжевом заводе. Образовали малое предприятие. Дела идут, а заработанного хватило, чтобы приобрести хоть плохонькое, но жилье.

Константин Павлович Пляскин работал во всемирно известной новосибирской меди-

хо. Город сам в тисках острой нехватки жилья. Бесквартирных — более 100 тысяч семей. Так что дать крышу над головой каждой вновь прибывшей Новосибирск просто не в состоянии. Года два назад поселили 7 семей в гостиницы, раскошелились за счет областного бюджета. Теперь гостиничную дороговизну оплатить невозможно. Никто и не платит. Но люди живут, на улицу не выкинешь. Часть беженцев приютилась у родственников, кое-кого пригнали общежития. Но есть и такие, что, как Фарид, скитаются по вокзалам. Вот Анна Федорова с двумя детьми второй вокзал сменила, нынче проживает на вокзале с названием «Барбинск». Как же на все это реагирует дружественное в недавнем прошлом зарубежье, забросившее своих подкидышей в Сибирь? Ровным счетом никак. Как не отвечало на запросы и письма миграционной службы, так и не отвечает.

...После войны эвакуированные потянулись из Сибири к родным местам. Может быть, когда-нибудь с «Новосибирска Главного» тоже потянутся во все стороны света эшелоны с нынешними беженцами. Но это будет не раньше, чем смолкнут пушки. Только вот Фарид уже никогда не увидит милый его сердцу юг. Да и не он один, занесенный востром ненависти и страха в Сибирь, лег в эту землю, которая так и не смогла толком ни приютить, ни согреть людей. И впрямь, может ли даже традиционное сибирское гостеприимство отогреть душу, если тебя согнали с земли, которую ты привык считать родной?..

Вячеслав НЕЧИПУРЕНКО.
[Наш соб. корр.]

НОВОСИБИРСК.

а в склад не пускает



онного в американском городе Бостон повесили на одной из стен здания замок на цепи, символизирующий сохранность того, что находится на территории склада отпугивая клиентов снимающих здесь плодотворной рекламой фирмы.
Репродукция фото ИТАР—ТАСС.

Подайте на бедность министру

Проживая в собственных особняках, южноафриканские министры одновременно получают от государства и «жилищное пособие». Как сообщает издаваемая здесь газета «Стар», это парадоксальное положение явилось предметом бурной дискуссии в парламенте ЮАР. Оказывается, дотация каждому члену правительства положена для того, чтобы «жить в условиях соответствующих его положению, поскольку, принимая

себя иностранных и высокопоставленных гостей, министр-хозяин тем самым укрепляет престиж государства».

В давние времена, когда в состав правительства бурских республик Трансвааль и Оранжевая входили все больше фермеры и солдаты. Это было уместно. Став министрами, они за счет государства снимали в аренду дома, построенные англичанами. Однако сегодня в администрацию ЮАР входят, как на подбор, богатые

люди, которые в состоянии владеть частными виллами. Пособия же, которые им по-прежнему выдаются на аренду «приличного жилья», они вкладывают на персональные банковские счета. Так, министр финансов, торговли, промышленности и экономической координации Дерек Киз получил в прошлом году «жилищное пособие» в сумме 109 тысяч рандов, а его заместитель Дэвид Графф — 112 тысяч.
(ИТАР — ТАСС).

Глава правительства держит свое слово. Пока до выборов?

Ровно 2.992.600 безработных насчитывалось во Франции на конец января текущего года, что составляет 10,5 процента населения страны.

Премьер-министр Франции Пьер Бергеруа сдержал данное год назад обещание не допустить, чтобы до выборов Национального собрания, которые состоятся в марте, число зарегистрированных в отделении Национального агентства по занятости превысило 3-миллионной отметки. До голосования, в ходе которого ожидается смена правительства, статистические данные за февраль готовы не будут.

В течение января темпы роста безработицы несколько замедлились и оказались ниже, чем в соседних странах. Во Франции их число выросло на 14,2 тысячи человек, тогда как в Великобритании — на 27 тысяч, в Германии — на 60 тысяч, в Испании — на 62 тысячи. Статистический анализ показывает некоторое снижение безработицы среди лиц младше 25 лет, увеличение числа зарегистрированных безработных, получающих контракт на стажировку, сокращение числа вновь записывавшихся в отделения Национального агентства по занятости.

В течение января темпы роста безработицы несколько замедлились и оказались ниже, чем в соседних странах. Во Франции их число выросло на 14,2 тысячи человек, тогда как в Великобритании — на 27 тысяч, в Германии — на 60 тысяч, в Испании — на 62 тысячи. Статистический анализ показывает некоторое снижение безработицы среди лиц младше 25 лет, увеличение числа зарегистрированных безработных, получающих контракт на стажировку, сокращение числа вновь записывавшихся в отделения Национального агентства по занятости.
(ИТАР — ТАСС).

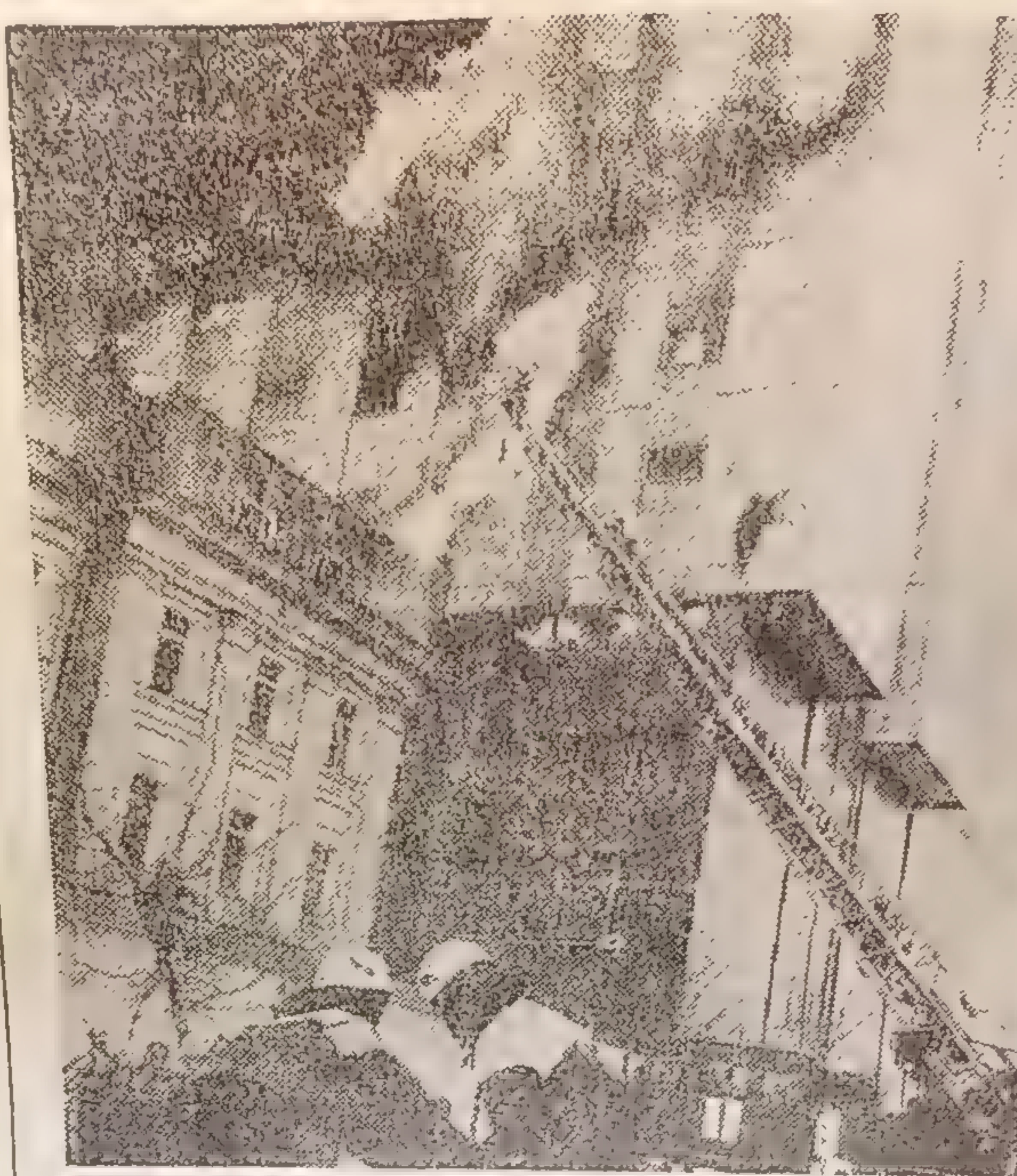
Содружество накормит «Содружество»

Межотраслевая ассоциация «Содружество», созданная менее двух лет назад, объединила крупнейшие сельскохозяйственные ассоциации, акционерные общества, концерны, объединения и хозяйства с целью развития и укрепления агропромышленного комплекса.

Ассоциацией разработана, а также поддержана значительной частью аграриев альтернативная система хозяйствования. Уже сегодня те промышленные структуры, которые входят в «Содружество», имеют возможность приобретать продукты питания для своих трудовых коллективов по ценам значительно более низким, чем на нашем диком рынке. Это во многом следствие тесного взаимодействия промышленных и сельскохозяйственных предприятий. Более подробно об опыте «Содружества» «Рабочая трибуна» расскажет в одном из ближайших номеров.

[Соб. инф.].

НЕ СПАСАЮТ СТАЛЬ И СПЛАВЫ



Москва. В последнее время в столице участились пожары. Причины разные, последствия также. В Институте стали и сплавов НИИ химии выезжают 250—300 раз в сутки на пожарную службу «01» уже шестую зиму, когда подсыхает и дети и спички. В среднем количество вызовов увеличивается на 20 процентов — ложные.

На снимках: во время тушения пожара хирургии АМН РФ; последствия пожара в сплавов.

Фото А. Ш.



У РОССИИ ТАЛАНТ ЯВЛЯТЬ МИРУ ТАЛАНТЫ

[Окончание.
Начало на 1-й стр.].

колорит. Соединить древнюю технологию с радующей взор русской живописью.

Знали бы родоначальники батичного творчества, в каких условиях зарождалась «конкурирующая фирма»! Подобие мастерских служили обшарпанные стены бывшей конюшни. Учебными пособиями — с трудом раздобытые книги. Но что могло остановить безудержный порыв Нины Девочкиной, Валентины Журовой и еще нескольких энтузиастов, решивших поднять русский батик на одну грань с традиционным, а то и выше.

Признание не заставило себя ждать. Через каких-то десять—пятнадцать лет ивановская школа батика стала известна не только в России. На международных выставках знающие толк ценители искусства оптом скупали все, что было привезено из русского города. И подчас платили за это дороже, чем за восточные работы. Объяснение простое: у азиатских мастеров главное — технология. У русских — творческое начало.

Верно. Подлинная школа ивановского батика тем и от-

Делегация из немецкого города-побратима Ганновера увидела на выставке в Иваново се батичные работы и тут же пригласила художницу в ФРГ. Успех был потрясающим. Прямо в выставочном зале Нине Федоровне пришлось делать дарственные росписи шарфиков и галстуков, которые немцы снимали... с себя.

У большого таланта всегда много последователей. С интересом наблюдал я за рождением будущих шелковых шедевров, над которыми священнодействовали бойкие и звонкоголосые ученицы Девочкиной — Ирина Казимирова, Галина Фатыхова, Любовь Тощева. Каждая из них, подобно учителю, выбрала для себя батик главным видом художественного творчества. Каждая, как Нина Федоровна, надеется сказать свое слово в новом виде прикладного искусства. Но вот что бросилось в глаза: хоть и одержимы девушки своим делом, хоть на все сто уверены в будущем, настроение у них, похоже, не такое, с каким начинала творческую биографию Нина Девочкина. Почему? Сегодняшний экономический хаос загоняет художника в такие условия, при которых на творческие фантазии не остается ни сил, ни времени. Судите сами:

кузницу, где заниматься художественной ковкой. Но идея эта продвигается с большим трудом, третий год над ней бьется. Вот и вынуждены художники-супруги открыто признать: батик для них это уже не творчество. Это — кусок хлеба.

Полномочные диллеры зачастили в Иваново со всех сторон. Батик товар ходовой, и не только за рубли. Двойной урон наносят такие визитеры. Во-первых, увозят не весть куда произведения искусства. Во-вторых, рыночной конъюнктурой сбивают творческий уровень художников. Каков же выход?

— Государство должно взять на себя заботу о работниках искусства, — считает председатель правления Ивановской организации Союза художников Б. Кононов. — Если, конечно, мы хотим иметь искусство подлинное, а не только коммерческое. Нужна четкая и последовательная политика.

В каком состоянии эта «политика» сегодня, можно судить по такому факту: вот уже полтора года Союз художников России не может созвать съезд — нет средств. А неотложных проблем накопилось немало. Справедливо ли, что творческий союз не может выстоять?

«Еврозвезда» восходит над руинами

Трудно сказать, чего больше — торжества или грусти — в газетных сообщениях о том, что бельгийская столица распрощалась с одной из своих достопримечательностей — башней с часами на Южном вокзале.

В середине декабря мощные стенобитные машины превратили башню, как и большинство зданий Южного вокзала, реконструированного в 1952 году, в руины. Цель новой реконструкции — подготовить бельгийскую столицу к приему поездов больших скоростей (ТЖВ), которые свяжут город с Парижем, Кельном, Амстердамом и Лондоном. Чуть больше трех часов будет занимать путешествие из Брюсселя в Лондон на «Еврозвезде» — так уже назван поезд по этому маршруту. Со скоростью 340 километров в час пролетит он по Бельгии и Франции, чуть замедлит свой бег в туннеле под Ла-Маншем.

Первые ТЖВ в их нынешнем виде прижились во Франции, начав более десяти лет назад регулярные рейсы между Парижем и Лионом со скоростью 220 километров в час. Высокая рентабельность, удобство и безопасность позволили французам сделать привлекательной их идею в европейском масштабе. И вот теперь Южный вокзал бельгийской столицы готовится к приходу

Сообщение

В...
оказ...

Поз...
марта...
в рос...
Хай...
гих...
шес...
войс...
ко м...
оказ...

В...
четвер...
жания...
ствия...
сторо...
«Бре...
таль...
выйт...
слит...
кора...
два...
цера...
на б...
вед...
тан...
душ...
лоя...
тай...
ста...
ма...
ене...
по...
но...
ло...
ко...
су...
ст...
из...
ме...
то...
ко...

Москва. В последнее время в столице участились пожары. Причины разные, последствия также. Среди крупных — пожар в Институте стали и сплавов, НИИ хирургии. В среднем пожарные выезжают 250—300 раз в сутки на место возгорания. В московской службе «01» уже теперь готовятся к весеннему сезону, когда подсохнет и дети со спичками выйдут на улицы. Весной количество вызовов увеличивается вдвое, из них, как правило, 20 процентов — пожные.

На снимках: во время тушения пожара в здании НИИ научной хирургии АМН РФ; последствия пожара в Институте стали и сплавов.

Фото А. ШОГИНА (ИТАР—ТАСС).



СОВЕСТЬ ПРОТИВ БЕСПРЕДЕЛА

5 февраля под заголовком «Стыдно, господа!» «РТ» опубликовала открытое письмо коллектива Центрального музея В. И. Ленина, адресованное В. Черномырдину и Ю. Лужкову. В нем говорилось о том, что директор Государственного исторического музея А. Шкурко стремился «подмять» под себя коллектив, здания, имущество Музея Ленина и тем самым фактически ликвидировать его. В письме, в частности, подчеркивалось, что «позицию А. Шкурко поддерживала Комиссия Совета Республики Верховного Совета Российской Федерации по культуре».

Как стало известно редакции, это решение пересмотрено. В правительство Российской Федерации и правительство Москвы, в Минкульт России из Верховного Совета отправлен документ следующего содержания:

«Комиссия Совета Республики Верховного Совета Российской Федерации по культуре сообщает, что ранее направленное решение Комиссии от 25 ноября 1992 г. ... в части передачи здания, коллекции, имущества и штатов Центрального музея В. И. Ленина отменено.

В связи с изложенным просим учесть данную поправку при решении вопроса о сохранении фондов Государственного исторического музея.

Председатель Комиссии Ф. Д. Поленов».

Коллектив Центрального музея В. И. Ленина направил Ф. Д. Поленову телеграмму, в которой благодарит «за глубокое понимание деятельности созданного с одобрения Комиссии по культуре Историко-культурного центра на благотворительной основе, за серьезную поддержку в сохранении памяти об истории нашего государства».

(Соб. инф.).

Акционер в леса подался

В апреле начинается передача в аренду участков лесного фонда на территории Красноярского края. Такое решение приняла администрация, утвердившая порядок, а также состав краевой лесозаготовительной комиссии.

Этим же постановлением признано целесообразным передать участки лесного фонда в Богучанском, Енисейском, Северо-Енисейском, Кежемском и Мотыгинском районах — самым продуктивным в Восточной Сибири — преимущественно акционерным компаниям (обществам), создаваемым сейчас на базе лесозаготовительных и лесоперерабатывающих предприятий.

Виталий ПЫРХ.

(Наш соб. корр.).

А после нас хоть... Са...ра?

Запасов питьевой воды в озере Балхаш, на берегу которого расположен уникальный цветной металлургический завод, не более, чем на двенадцать — пятнадцать лет. И то при условии, что ее расход будет оставаться на нынешнем уровне. Об этом говорится в обращении к казахстанскому руководству группы ученых.

(ИТАР—ТАСС).

Сообщаем подробности

В СВОИХ ВОДАХ, КАК В ЧУЖИХ СЕТЯХ

оказались рыбинспекторы, задержавшие заморских браконьеров

Позавчера «Рабочая трибуна» сообщила о том, как 6 марта инспекторы управления «Охотскрибвод» задержали в российской экономзоне китайский супертраулер «Генг Хай», ведущий браконьерский промысел минтая. Три других таких же судна из района лова скрылись. О случившемся были оперативно оповещены командование погранвойск, МВД и все другие заинтересованные службы. Однако никакой помощи рыбинспекторам в течение трех суток оказано не было. Что же произошло потом?

В ночь на 11 марта, спустя четверо суток после задержания, к месту происшествия подошел пограничный сторожевой корабль ПСКР «Брест». (Красноречивая деталь: для того, чтобы он смог выйти в море, пришлось слить топливо с остальных кораблей бригады). Утром два рыбинспектора и два офицера-пограничника перешли на борт китайского судна для ведения переговоров. Капитан траулера сделал предложение: после выплаты китайцами штрафа в размере ста тысяч долларов наличными они расходятся. Но наших специалистов такой вариант не устроил. В указе об экономзоне предусмотрены более суровые меры для браконьеров. В частности, на судно-нарушитель накладывается штраф до 170 тысяч долларов, владелец должен возместить и нанесенный ущерб. Только за одно траление, на котором был пойман «Генг Хай», его сумма составит около 250 тысяч долларов. Кроме того, само судно и орудия лова по решению суда подлежат конфискации. В случае с «Генг Хай» все это оценивается почти 30 мил-

рейс в российскую экономзону может обойтись им в 20—30 миллионов, их сюда и притянуть не заманишь. А стотысячный штраф экипаж вернет за четыре-пять дней тайного промысла.

Вот почему инспектора рыбоохраны мертвой хваткойцепились за нарушителя. Конечно, подход пограничного сторожевика подкрепил их, но только морально, ибо, как выяснилось, в случае отхода капитана следовать в район лова порт, военные моряки полагать на него сил и оружия не могут: нет приказа. Кстати, когда несколько лет назад «пограничники» все-таки применили оружие в погоне за браконьером, их затаскали по всевозможным комиссиям, а командира корабля едва не разжаловали.

В итоге весь день 11 марта ушел на переговоры.

Заместитель начальника «Охотскрибвода» С. Карачун начал со звонка в представительство российского МИДа в Находке. Ему ответили, что подобными делами занимается лично руководитель представительства, но он в командировке. Связь же с

ском море дрейфовали связанные швартовочными канатами траулер-нарушитель, рыбинспекторское патрульное судно «Командор» и ПСКР.

К 19 часам местного времени стало известно, что МИД, наконец-то, предпринял решительные меры. Туда пригласили представителя китайского посольства и предложили ему дать указание капитану «Генг Хай» следовать в ближайший российский порт. Кроме того, в Главном управлении погранвойск заверили «Росрыбвод», что пограничники будут стоять с рыбинспекторами до конца (правда, неизвестно, до какого: то ли до победного, то ли до конца топлива в баках ПСКР).

В 20.00 на связь с Магаданом вышел старший группы инспекторов А. Крючков. Он сказал, что капитан «китайца» согласился идти в Северо-Курильск.

12 марта к 23 часам они должны подойти к этому порту, и здесь, надо ожидать, снова возникают неразрешимые проблемы. Дело в том, что в Северо-Курильске поставить супертраулер к причальной стенке невозможно — мало места. Следовательно, он должен стать на якорь на рейде. Но в этом случае его должен охранять ПСКР, у которого к тому времени снова кончится топливо. Как быть? К тому же на самом траулере необходимо выставить пограничный

Учитывая эти сложности, «Камчатрыбвод» сейчас пытается договориться с военными и местными властями о том, чтобы доставить браконьерский траулер в гавань Петропавловска-Камчатского: уж тут-то места у причальных стенок хватит. Но как решится вопрос, пока неясно.

И еще одно. Я уже упоминал о том, что история с «Генг Хай» может получить широкую огласку среди иностранных промысловиков. Однако это произойдет лишь в случае, если суд оценит ситуацию по всей строгости закона. Между тем, при рассмотрении подобных случаев в прошлом часто принимались решения, продиктованные не законом, а политическими интересами. Так, в 1990 году рыбоохраной были задержаны более десяти японских шхун с корейскими экипажами, которые вели браконьерский промысел лососей. Их доставили в Находку, где суд, видимо, под влиянием начавшегося сближения нашей страны и Кореи отпустил браконьеров домой. Приговор был опротестован прокуратурой. Краевой суд потом присудил и выплату штрафов, и возмещение ущерба — по шхуны-то уже ушли. Так что эти штрафы не выплачены до сих пор. Не повторится ли такая же история и с китайским траулером?

Об окончании этого дела мы непременно проинформи-

«Еврозвезда»

восходит над руинами

Трудно сказать, чего больше — торжества или грусти — в газетных сообщениях о том, что бельгийская столица распрощалась с одной из своих достопримечательностей — башней с часами на Южном вокзале.

В середине декабря мощные стенобитные машины превратили башню, как и большинство зданий Южного вокзала, реконструированного в 1952 году, в руины. Цель новой реконструкции — подготовить бельгийскую столицу к приему поездов больших скоростей (ТЖВ), которые свяжут город с Парижем, Кельном, Амстердамом и Лондоном. Уже больше трех часов будет длиться путешествие из Брюсселя в Лондон на «Еврозвезде» — так уже назван поезд этого маршрута. Со скоростью 340 километров в час летит он по Бельгии и Франции, чуть замедлит свой ход в туннеле под Ла-Маншем. Первые ТЖВ в их нынешнем обличии появились во Франции, более десяти лет назад открыли рейсы между Парижем и Лионом со скоростью 160 километров в час. Высокая скорость, удобство, безопасность позволили сделать привлекательной идею в европейской политике. И вот теперь в Брюсселе готовится к принятию «Еврозвезды» в 1994

году, который предположительно займет место в центре столицы.

Эпидемия компьютерной «Микеланджело» вируса, вспышка которой ежегодно отмечается 6 марта, в день рождения великого художника Возрождения, похоже, обошла стороной Японию в этом году. Японцев, тем не менее, тревожит рост числа случаев «заболеваемости» их ЭВМ, которое достигло в прошлом месяце рекордного уровня. Согласно опубликованным данным Агентства по стимулированию информатики, если в Японии ежемесячно регистрировалось в среднем до трех случаев нанесенного компьютерными вирусами, то с прошлого года их число стало расти. Компьютерными вирусами, которых во всем мире существует уже великое множество, называют созданные злоумышленниками программы, которые повреждают файлы и программы на жестком диске компьютера, уничтожают данные, копируют информацию и передают ее другим компьютерам.

браконьерский промысел лю-
сосей. Их доставили в Наход-
ку, где суд, видимо, под влия-
нием начавшегося сближе-
ния нашей страны и Кореи
отпустил браконьеров домой.
Приговор был опротестован
прокуратурой. Краевой суд
потом присудил и выплату
штрафов, и возмещение
ущерба — но шхуны-то уже
ушли. Так что эти штрафы не
выплачены до сих пор. Не
повторится ли такая же исто-
рия и с китайским трауле-
ром?

Об окончании этого дела
мы непременно проинформи-
руем читателей. Но то, что
мы наблюдали до сих пор,
заставляет сделать лишь один
вывод: Россия сейчас не спо-
собна постоять за свою честь

Владимир АНДРОСЕНКО.
(Наш соб. корр.).

(ИТАР-ТАСС).

Рыбак судака видит издали

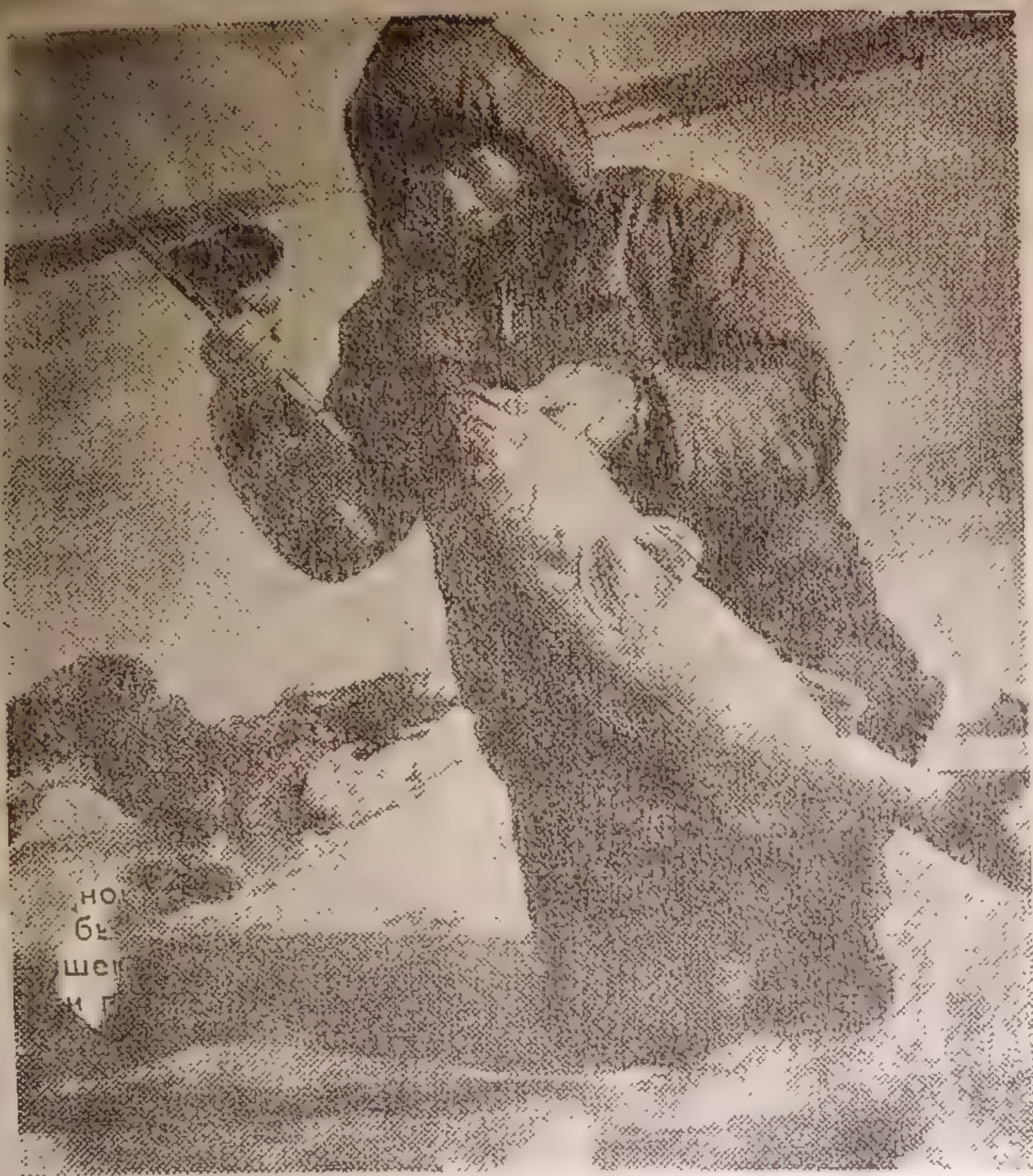


Фото Евгения ГРАВИЛИНА.

Великолепная двухсотка.

Как туда попал латвийский банкир

«Двести ведущих мировых личностей завтрашнего дня на будущее столетие» — таков аншлаг на первой странице обложки последнего номера журнала «Ворлдлинк» (издание Мирового экономического форума) за январь — февраль 1993 года. Среди этой «великолепной двухсотки» значится и имя Эймара Репше, президента Банка ЛР. О латвийском «Финансисте № 1» тут говорится, в частности, что ему всего 32 года, по образованию он физик, специализировался по инженерному дизайну. Политикой занялся в 27 лет, в тридцать — депутат ВС. Главным банкиром республики назначен в 31 год.

Так случилось, что этот номер журнала латвийские подписчики получили одновременно с введением здесь в обращение нового денежного знака — ценностью в пять латов. Этот денежный знак приравнивается к тысяче

латвийских рублей, т. е. обменный курс — двести рубликов к одному лату. Наряду с премьер-министром и председателем Экономической комиссии ВС ЛР, это постановление подписали и Э. Репше.

В своем заявлении для печати Э. Репше подчеркивает: «Успокойтесь, денежная реформа уже совершилась. Сегодня мы делаем одновременно обычное и необычное дело. Обычность этого дела заключается в том, что в обращение вводится новый денежный знак... Необычность же в том, что новый денежный знак называется «пять латов». И это станет первым переходом в нашем постепенном переходе на национальную валюту — латы и сантимы... Все знают, что переход на латы должен быть ранним или поздним произойти, не знаю только когда. И это создает почву для различных слухов и беспокойств.

Позтому...
позтально...
доставлять...
и постепе...
ценности...
ниции.

Какая с...
не берется...
одни мест...
обозреват...
сходится в...
форма по...
элегантно...
практическ...
селения.

Кстати, в...
личностей...
премьер-м...
главный эк...
банна, а та...
стный виол

Всич...
РИГА.

Архиопасное путешествие за... архи

Участились случаи нарушения Государственной границы Российской Федерации монгольскими пограничниками. Выяснилось, что они проникают на сопредельную сторону с целью приобретения водки. Нарушители же уверяют, что их привлекает возможность купить лекарства для больных чабанов. Перейдя границу, они проникают далеко в глубь россий-

ской территории. При этом имеют со своих машин государственные машины, рассчитывая быть неприимными, что монгольские водки гально перевозят через гр

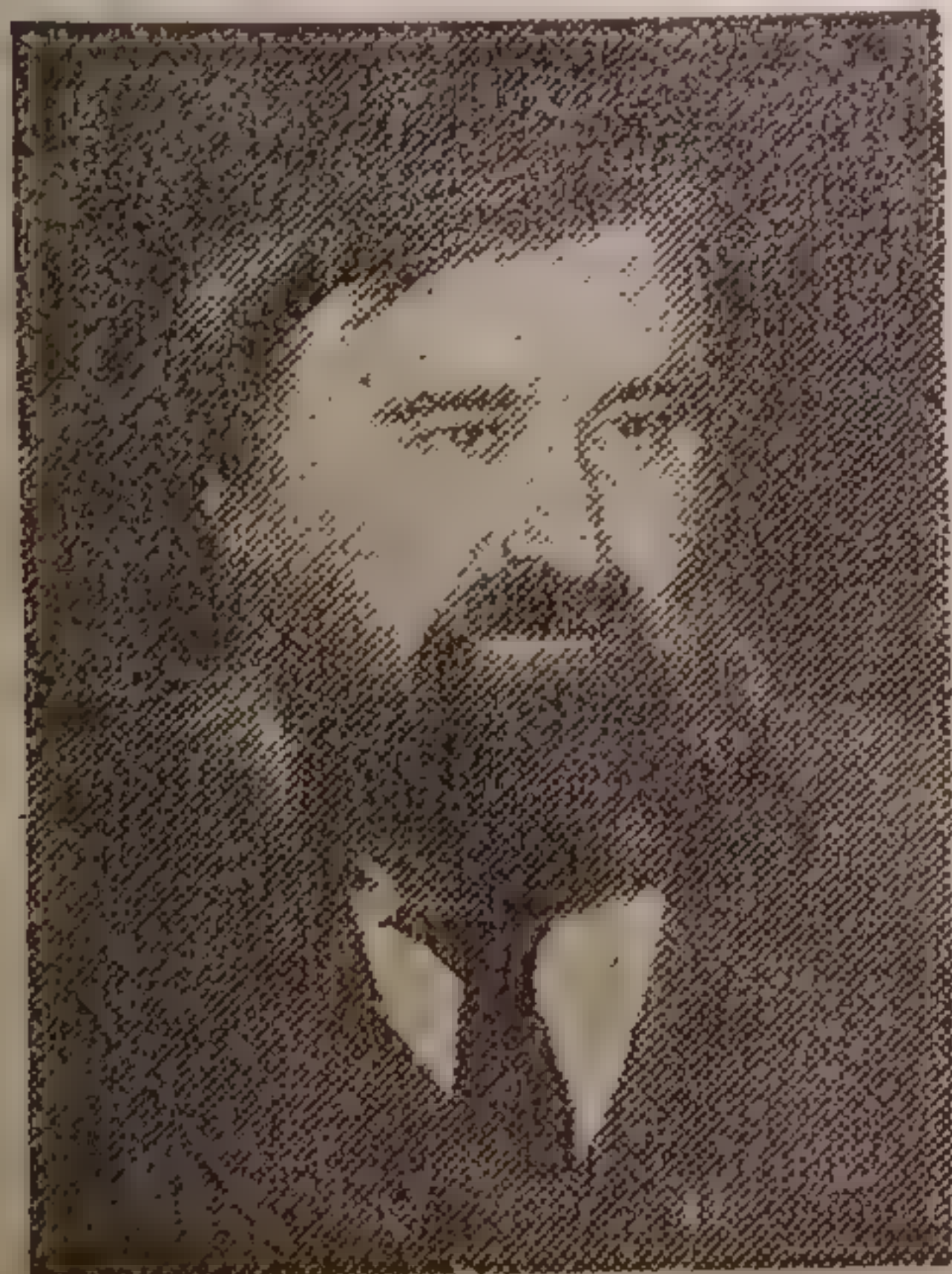
От редакции. В переводе архи — значит водка.

Творческий конкурс-аукцион «РТ»

«Роман века»

Зачем нам знать о дамах сердца Адольфа Гитлера?

Представляем читателям и издателям автора рукописи «Гитлер, секс и магия» Георгия ХЛЕБНИКОВА



Он пришел в редакцию по нашему объявлению о творческом конкурсе и, передавая на прочтение рукопись, рассказ о себе: 43 года, кандидат философских наук, имеет свыше тридцати публикаций, специализируется на истории религиозно-философских учений, национально-социальных доктринах, тайных обществах, мистике, магии. И стало отчасти понятно, откуда замысел

...Накануне в ее апартаментах как будто слышали приглушенный шум и возбужденные голоса. Утром 18 сентября 1931 года (это была суббота) горничная Адольфа Гитлера Анни Винтер обнаружила, что комната Гели заперта изнутри. На стук никто не ответил. Когда муж Анни выбил дверь, они увидели, что Гели Раубаль лежит на полу мертвая.

Ее светло-голубая, вышитая алыми розами ночная рубашка была пропитана кровью. Рядом валялся пистолет ее дяди — «Вальтер». Пуля прошла возле сердца, и она медленно истекла кровью. Для всех, кто ее знал, это самоубийство было необъяснимым. Вчера вечером Адольф отправился в очередное пропагандистское турне, на прощание она помахала ему с балкона...

Фрау Винтер тут же сообщила о случившемся Рудольфу Гессу, который связался с Гитлером и по телефону дал знать, что с Гели произошел несчастный случай. Пока фюрер мчался на своем «мерседесе» в Мюнхен, Гесс успел осмотреть место происшествия еще до прибытия полиции. Через несколько часов он объявит Адольфу, что это самоубийство, но своей жене, Герингу и Геббельсу скажет, что Гели не кончала с собой: «Войдя в комнату, я наклонился над ее телом. На ее носу были подозрительные кровоподтеки, были видны следы ударов на плечах, верхней части бедер и правой груди, которая была обнажена. Наверное, потому, что порвалась бретелька ночной рубашки». Он предположил, что какой-то ревнивый соперник Гитлера проник в комнату девушки и убил ее. Невероятное предположение.

но, и он развлекался, глядя, как они ссорятся с овчарками. У Гели было право подсмеиваться над «дядей Альфом» и поправлять его галстук. Она не была обязана казаться особенно умной или веселой. Она подавала себя такой, какой была, — свеженькой и без сложностей». Шофер Адольфа Гитлера, Эмиль Морис, с самого нача-

рализма» и желания принять солнечные ванны она разгуливала по апартаментам своего дяди абсолютно голой. Но, видимо, она не могла ответить адекватно на чувства Адольфа. Ее скорее всего манил не он сам, ее влекла та роль, которую она могла играть при нем.

Это могло казаться опасным не только для Гитлера, но и всему нацистскому движению: Гитлер-посвященный, Гитлер-медиум ни в коем случае не мог, не должен был иметь земных привязанностей. Кроме того, связь, тем более — брак с племянницей могли непопра-

себе не мож...
заставлял...
настоятель...
следующую...
шую основ...
сексуальной...
«Гитлер за...
ся... Затем...
а она должн...
его лицом...
исследоват...
приводило...
возбуждени...
достигало...
бавал, чтоб...
него — это...
ное наслаж...
да, что все...
нее чрезвы...
и не давал...
ветворения

Коллофа...
Адольфа Г...
дается его...
интересом

ЗАГАДКА СМЕРТИ ГЕЛИ РАУБАЛЬ

Глава из книги Георгия Хлебникова
«Гитлер, секс и магия»

ла состоявший в службе безопасности НСДЛП, которого фюрер прогонит от себя, заподозрив, что он имел интимную связь с Гели (говорили, впрочем, о такой же связи его с Гитлером), высоко оценивает качества молодой женщины: «Люди на

Спортивный курьер «РТ»

ФУТБОЛ. Как ни странно об этом писать, когда за окном бушует добротная мартовская выюга, но на первое место в спортивном календаре выходит вполне летний футбол, оттесняя в тыл нашего внимания даже чемпионат мира по фигурному катанию. У кожаного мяча — тоже идет мировое первенство, только юниорское, для 20-летних. На стадионах Австралии закончились игры в подгруппах. Сборная России, чья участь зависела от нее самой (только победа позволяла продолжить борьбу в чемпионате), одолела в решающем матче колумбийцев — 3:1 и теперь в четвертьфинале встретится с футболистами Ганы...

Вся спортивная пресса отмечает поражение «Милана» от «Ромы» в матче на Кубок Италии. Дело в том, что знаменитый клуб до этого ни разу не проиграл подряд в... 77 поединках!

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ. Чемпионат мира в Праге первые золотые медали принес канадцам. Они победили и в парном катании, и в мужском одиночном. Российские спортсмены в обоих видах добыли только «бронзу». Раньше (особенно в парном катании) советские спортсмены предпочитали только «золото» и добивались его. Но, признаемся, мы уже не те.

Михаил НИКОЛАЕВ.

Лондон, к нему пришла первая жена Алонса, сводного брата Гитлера. Бригита Гитлер заявила, что семья фюрера прекрасно знала причины самоубийства Гели. «Эта последняя была в действительности беременна от одного молодого еврея, профессора рисунка из Линца, которого она знала с 1928 года и за которого готовилась выйти замуж...»

Еврей, художник да еще из «его» города! Разумеется, все это должно было привести Гитлера в неопределимую ярость. Его карьера, судьба мессии повисли на волоске: что произойдет, если немцы узнают, что его родная племянница и единственная любовь спит с каким-то жидом? Гитлер мог решить, что единственным выходом, чтобы смыть бесчестье, является самоубийство.

Едва ли Адольф мог убить ее сам, хотя некоторые источники утверждают, что у него вполне было время вернуться с полдороги, чтобы «нажать на спуск», а мощный мотив черной магии, в которую он был посвящен, требовал: «Убей любовь!» Случай для этого был уникальным и не мог не соблазнить оккультиста.

Более вероятно, что Гитлер приказал сделать это, если у Гели не хватит сил покончить

13 марта 1993 г. «РТ»-4

Босиком по Руси

Автобиографические записки Порфирия Иванова

ПОЛНЫЙ ГОДОВОЙ
КУРС ЗАКАЛКИ.

В течение годового курса закаливания уже каждый желающий даже слабый и больной человек, может не только избавиться от всех своих болезней, укрепить здоровье, получить невосприимчивость к новым заболеваниям и получить закалку против вредного влияния неблагоприятных условий вообще, но и развить и проверить сопротивляемость организма во всех отдельных случаях и во все времена года. Кроме того, человек может познать и научиться практически использовать для своего здоровья и пользы различные условия и силы в природе: воздух и воду, земную кору, атмосферное электричество, особенно дождь, холод, солнце, ветер, град и снег. Годовой курс закаливания нужно начинать обязательно с весны, когда пробуждается и оттаивает вся природа, для средней части СССР — с 25 апреля.

Полный курс годового закаливания состоит из трех частей:

- I. Предварительная часть.
- II. Закалка под моим руководством и при моей непосредственной помощи.
- III. Дальнейшая самостоятельная работа в этой области каждого человека.

Предварительная часть.

1. Ознакомление человека с примерами, методом, условиями программы и закаливания.
2. Его решение, просьба и договоренность с ним о проведении полного курса закаливания.
3. Изучение мною человека, как организм, как личность, и материальных условий жизни, особенно же его болезней и недостатков.
4. Я намечаю индивидуальную программу и приемы оздоровления и закаливания для данного человека и даю ему первое конкретное указание.

Несмотря на то, что люди различны и состояние их различно, и поэтому для каждого человека необходим особый подход и особые приемы закаливания, полный курс ее для разных людей имеет общие черты и в сущности одну программу, состоящую из 12 этапов (по одному месяцу каждый).

1-й месяц подготовительный, испытательный и исправительный.

Я прошу человека, чтобы он потрудился найти безысходно того, кто в чем-либо крайне нуждается, и дал ему без жалости из того своего, что у него есть, и сообщить мне, что именно он дал. После этого.

Я назначаю следующий режим на этот месяц:

а) Ежедневно утром и перед сном мыть ноги холодной водой.

б) Не пить вина, не курить, не употреблять других наркотиков, не заниматься половым излеществом, воздерживаться от ругани, азартных игр, лжи, от похвалы и слишком сильных положительных увлечений, чтобы привести в порядок истощенные и подорванные силы нервной системы, сознания и воли. Все это он может легко проделывать.

в) Во вторую субботу после начала этого режима нужно провести особый режимный день полуторасуточного воздержания от пищи, питья, сна и т. д., как при 30-часовом курсе закаливания, причем человек должен думать обо мне, а я о нем, непрерывно копаюсь своим внутренним зрением и ощущением в его нервной системе и во всех органах, пробуждая скрытые силы током живым своего организма. После чего я прибавляю к обычному режиму пользование воздухом, по три раза глубокий вдох и выдох через гортань утром и вечером на свежем воздухе, лучше всего на против ветра.

г) Все это время я провожу данный режим, копаюсь своим ощущением в его организме, проверяя его, пробуждая и исправляя.

После первого режимного дня человек чувствует перемены в своем состоянии и с большим успехом, желанием и легкостью продолжает выполнять указанный ему режим.

После этого он должен ходить без головного убора в любую погоду.

В следующую субботу я назначаю ему еще особенный режимный день и провожу вместе с ним.

А в последнюю неделю месяца он должен сам выбрать один особый режимный день, его провести.

Я непрерывно слежу за состоянием человека.

(Продолжение следует. Начало в номерах за 27 и 30 января, 3, 10, 17 февраля).

арки

При этом нарушители снискали себе государственные знаки, творя бить не приметными. Известно, что монгольские военные якобы нелегально перевозят через границу и людей.

В переводе с монгольского значительна.

себе не можете, какие вещи он заставлял меня делать». После настойчивых просьб она дала следующую информацию, ставшую основным источником о сексуальной перверсии фюрера: «Гитлер заставлял ее раздеваться... Затем он ложился на пол, а она должна была присесть над его лицом, чтобы он вблизи мог исследовать ее анатомию, что приводило его в упорительное возбуждение. Когда последнее достигало кульминации, он требовал, чтобы она помочилась на него — это давало ему сексуальное наслаждение. Гели говорила, что вся процедура была для нее чрезвычайно неприятной... и не давала ей никакого удовлетворения».

Копрофильская перверсия Адольфа Гитлера подтверждается его давним и стойким интересом к моче, фекалиям

МЕРТИ

АЛЬ

тебникова

...науч. и истор. ...публикации, ...на историч. ...национально-социальных ...обществах, ...И стало отча- ...откуда замысел ...об интимной жизни про- ...народами фашиста № 1. Одно упоминание имени Гитлера у многих соотечественников вызывает определенную реакцию — не боится ли автор, что у будущей книги не найдет- ся покупателя?

— Читатель найдется, — убежден Георгий Владимирович, — это прежде всего специа-листы, затем — интеллектуалы, наконец, все культурные и любознательные граждане. Вы справедливо спрашиваете. — продолжал Хлебников, — зачем я взялся за это исследо-вание, переворочил горы западной литературы на девяти языках. Во-первых, у нас серье-зных работ по данной теме не найдешь. Во-вторых, мы плохо знаем, как оценивают Гитлера западные ученые, фи-лософы, психологи — а это не-минуемо делает менталитет нашего человека в соприкосно-вении с западным интеллекту-ально-уязвимым. Наконец, Гит-лер и национал-социализм воз-никли не вдруг, за этим стоят сложные европейские традиции и явления, к числу которых на-до отнести существование тай-ных обществ, смыкавшихся с политикой, особая концепция расы и нации, а также призна-ние трансцендентного — чевиди-мого духовного мира, реально участвующего в историческом процессе. Словом, — заключил Хлебников, — совсем не лишней материал для книжной полки.

ОСОБАЯ ИНФОРМАЦИЯ

для издателей и коммерсан-тов, желающих приобрести рукопись для последующего ее издания и реализации.

Книга в мягкой обложке, объемом 4—5 п. л. (100—120 ма-шинописных страниц), содер-жит фото наиболее знаменитых дам сердца фюрера — (всего, как считают ученые, их было более 70). Вот краткий перечень

1. ...злая любовь Адольфа Гитлера. Отказ от любви — це-на. ...Представления Адольфа о семье и роли в ней обоих партнеров...

2. Ранние сексуальные опыты будущего фюрера. «Прекрасный Адольф». Магический круг по-читательниц.

3. Загадка смерти Гели Рау-баль. Инцест и любовь. Показа-ния свидетелей. Письмо. Обще-ство Туле. Особенности сексу-альной техники Гитлера...

4. Сто алых роз (афера с Ма-рией Райтер). Странное сходст-во с матерью Гитлера.

5. Фрау Гитлер (Ева Браун). Первая встреча глазами Евы. Любопытная родословная. Спортсменка и интеллектуалка. «Ева Коричневая».

6. ...Оккультная сила целомуд-рия. Пеловой вампиризм учени-ка магов.

7. Был ли Гитлер гомосексуа-листом? Голубые filmy.

8. Медиумизм Адольфа Гит-лера...

Звоните: 257-28-82.

вой груди, которая была об-нажена. Наверное, потому, что порвалась бретелька ноч-ной рубашки». Он предполо-жил, что какой-то ревнивый свирепик Гитлера проник в комнату девушки и убил ее. Невероятное предположение.

Гели Раубаль родилась 4 ян-варя 1908 года. Она была вто-рым ребенком Ангелы Гитлер, сводной сестры Адольфа, и Лео Раубаль.

Гели была противоположно-стью тому женскому типу, ко-торый нравился Гитлеру. У нее были жгуче-черные волосы и овальное славянское лицо. Это была высокая, стройная девуш-ка, говорившая с милым вен-ским акцентом. Гели не была ни раздражительной, ни исте-ричной. Она была на 19 лет мо-ложе своего дяди и примерно в том же возрасте, в котором его мать вышла замуж — тоже за своего дядю. Такие «совпаде-ния» завораживали Гитлера. Он просил Гели называть себя «дяд-я Альфи», а сам всегда обра-щался к ней «моя племянница Гели», подражая собственным родителям, которые звали друг друга «дядя» и «племянница».

После ее смерти он всем понравившимся женщинам будет говорить, что они по-хожи на Гели, а своим близ-ким скажет, что любил в деи-ствительности только одну женщину, на которой мог жениться. — свою племянни-цу. Он не скрывал этого, и она знала о его чувствах, по-этому — как бы маловероят-ной — рения, объясняющая смерть Гели ее ревностью к Еве Браун. Все же рассмот-рим и ее.

Свидетельствует Анни Вин-тер: «17 сентября, в пятницу, она помогла мне навести поряд-ок в комнате своего дяди. Я ви-дела, как она исследовала кар-маны его пиджака и нашла ка-кое-то письмо. Позже я смогла прочесть его, оно было написа-но от руки на голубой бумаге. Гели разорвала его на четыре части и положила на хорошо за-метное место, на столик, явно с намерением, чтобы привлечь к нему взгляд своего дяди».

Письмо гласило: «Дорогой герр Гитлер, я еще раз бла-годарю Вас за чудесное при-глашение в театр. Я не скоро забуду этот вечер. Остаюсь признательной за Вашу лю-безность и считаю часы до следующего свидания: Ваша Ева».

Таких и гораздо более про-зрачных посланий Адольф получал тысячи. Это не ос-нование для самоубийства. К тому же ветреная Гели ед-ва ли была более ревнива, чем Ева, которая терпела все. Дело было в чувствах самого Гитлера к очарова-тельной племяннице, власти которой над всемогущим дя-дем становилась все значи-тельнее.

Фон Ширах в своих «Ме-муарах» вспоминал: «При-сутствие Гели уменьшало его нервозность и расслабля-ло его. Со своими близкими друзьями он показывал ей свои шутки с черными гал-ками. По его призыву птицы влетали через открытое ок-

ла состоявший в службе без-опасности НСДМП, которого фюрер прогонит от себя, за-подозрив, что он имел ин-тимную связь с Гели (гово-рили, впрочем, о такой же связи его с Гитлером), высо-ко оценивает качества моло-дой женщины: «Люди на улице оборачивались, чтобы посмотреть на нее, хотя в Мюнхене это не принято».

Интересны и оценки тех, кому Гели нравилась мень-ше. Наиболее, пожалуй, рез-ка характеристика Ганф-штенгля: «Она была пусто-головой — маленькой шлю-хой — с красотой служанки, без мозгов и характера. Она была совершенно довольна, наряжаясь в красивые пла-тья, и, как казалось, не отве-чала взаимностью на извра-щенную нежность Гитлера».

Но все, в том числе и Ганфш-тенгль, согласны в том, что фю-рер был полностью покорен племянницей. Он терял голову. По-видимому, это становилось уже опасным. Сам Гитлер ска-жет одной из своих секретарш в 1943 году: «Ева Браун очень мила, но в моей жизни одна Ге-ли смогла внушить мне подлин-ную страсть. У меня никогда не возникла бы мысль жениться на Еве. Единственная женщина, с которой я мог бы связать свою жизнь, была Гели». И за месяц до финальной катастрофы, в марте 1945: «Ее смерть была для меня страшным испытани-ем. Но, оценивая прошедшие события, я начинаю верить, что так было лучше, потому что я никогда бы не смог дать ей всего того счастья, которого она заслуживает».

Итак, чувство Гитлера не вызвало сомнений. Но ка-ким были ее собственные ощу-щения юной женщины? Как она пишет в письме к подруге, он казался ей при-влекательным, необыкновен-ным и редкостным существ-вом. Но ее настроения и же-лания быстро менялись. Со-гласно Ганфштенглю, Гели думала только о том, как бы воспользоваться ситуацией и женить на себе того, кто за-явил, что «должен иметь только одну жену — Герма-нию!» Под предлогом «нату-



Гели Раубаль и Адольф Гитлер в 1929

вимо повредить политическо-му имиджу фюрера. И его, по некоторым сообщениям, стали подталкивать в объ-ятия другой красоты, менее честолубивой и лишенной политических амбиций. — Евы Браун. Развязка быст-ро приближалась. В 1938 го-ду, говоря о Карле Гаусхо-фере, учителе Р. Гесса, Гит-лер неожиданно сблизил его со смертью Гели, сказав: «Это гнусное существо... Я не могу забыть характери-стики Гели».

Трудно не вспомнить, что разрыв фюрера с Обществом Туле произошел именно ле-том 1931 года. Говорили, что Гитлер верил, будто удар нанесли маги из этого Обще-ства, и отдал приказ аресто-вать «великого мастера» Карла Гаусхофера, но тот успел скрыться.

Кризис приближался, однако, и по другой линии. Гели явно не нравилось то, что в интим-ных ситуациях навязывал ей знаменитый дядя. «Мой дядя чудовище, — говорила она Отто Штрассеру. — Вы и представить

РОМАН ВЕКА НЕОПОЗНАННОГО ГЕНИЯ

ищет «Рабочая трибуна», чтобы издать его миллионным тиражом

Бернская конвенция по защите авторских прав, к кото-рой присоединяется Россия, положит конец тому правому беспределу, который пиратствует сегодня на книжном рынке.

«Рабочая трибуна» и МП «Гелиос» хотят помочь вам.

Мы защитим ваши авторские права и поможем издать талантливые рукописи художественных, мемуарных, истори-ческих и иных оригинальных произведений (в том числе и переведенных с разных языков мира).

Издатели! Мы предлагаем вам взаимовыгодное сотру-дничество и готовы предложить рукописи:

- а) заказанные авторам;
- б) предложенные самими авторами на продажу;
- в) рукописи книг, уже выдержавших массовые издания и имеющих реализацию по гвердому счету.

Издатели! Предприимчивые коммерсанты! Спешите за-пастись рукописями книг, приносящих прибыль.

Контактные телефоны: 257-28-82; 257-29-13.

Главный редактор Анатолий Юрков.

Редакционный совет: Виктор Андриянов (зам. главного редактора), Леонид Арих (редактор отдела писем «РТ»), Виктор Листинков (секретарь Совета ФНПР), Владимир Носков (соб. корр.), Леонид Опенин (член ко-митета), Владимир Сидоров (генеральный директор Российского Союза про-мышленников и предпринимателей), Алексей Суриков (председатель ЦИ), Владимир Сидоров (генеральный директор Российского Союза про-мышленников и предпринимателей), Алексей Суриков (председатель ЦИ), Владимир Сидоров (генеральный директор Российского Союза про-мышленников и предпринимателей), Алексей Суриков (председатель ЦИ).

Редакционная коллегия: Владимир Захватов (коммерческий директор), Валерий Качурин, Евгений Кучинов, Тимофей Кузнецов (оба се-кретарь — первый зам. главного редактора), Олег Кулиш (зам. главного редактора), Вален-тин Логинов, Юрий Макарцев (первый зам. главного редактора), Эдуард Мохоров, Ален-сандр Оськин, Наталья Тюрина, Виктор Юрков.

Газета зарегистри-рована в Минин-формации. С «Рабочей трибу-ной» без соглашения не связываться на «РТ».

Газета пред-назначена для изда-ния

Индекс 5019



Адольф Гитлер в 1929 году. Фото из журнала «Шпигель».

политическо-юриста. И его, в сообщениях, в объя-асотки, менее и лишенной амбиций, — Развязка быст-ась. В 1938 го-Карле Гаусхо-Р. Гесса, Гит-но сблизил его Гели, сказав: существо... Я быть характери-

вспомнить, что ра с Обществом дел именно ле-ода. Говорили, ерил, будто удар ери этого Обще-приказ аресто-кого «мастера» офера, но тот ся.

ближался, однако, Гели явно то, что в интим-ях навязывал ей а. «Мой дядя ворилла она Отто вы и представить

О ГЕНИИ

здать его

ОМ

прав, к кото-тому правово-на книжном

мочь вам, можем издать рных, истори-том числе

одное сотруд-

ку; овые издания

Спешите за-ль.

и слизи. Ему нравилось ста-вить самому себе клизмы. Забавлялся Гитлер и имита-циями самоубийства. Прика-зывал, например, слуге заты-гивать на своей шее галстук, пока он не досчитает до деся-ти. Его садизм общеизвестен.

То, что у него была каная-то тяжелая и непереносимая для женщин сексуальная aberrация, косвенно подтверждается и грустной статистикой самоубий-ств, совершенных дамами, кото-рым молва приписывает бли-зость к Гитлеру: шесть из семи совершили суицидальные попыт-ки — Мими Райтер и Ева Бра-ун (дважды) неудачно, Сузи Ли-птауэр, Инга Лей, Рената Мюл-лер и Гели Раубаль успешно; Юнити Митфорд совершила свою попытку по политическим причинам. Любопытно, впрочем, что в этот момент при ней был портрет фюрера.

Ганфштенгль вспоминал, как в начале 1930 года кан-дидат партии Ксавер Шварц рассказал ему, что должен был выкупить у одного гос-подина порнографические рисунки, сделанные рукой Адольфа. Это была серия абсолютно нецензурных на-бросков Гели Раубаль, вы-полненных с анатомической точностью. Только закончен-ный извращенец был спосо-бен выполнить подобные кро-ки, тем более — принудить женщину принять столь ри-скованные позы.

— Почему же вы сразу не уничтожили эту гнус-ность? — спросил Ганф-штенгль.

— Невозможно, — ответил Шварц, — Гитлер не хотел их потерять.

Но особенно интересна информация Ганфштенгля, касающаяся предполагаемой связи Гели Раубаль с одним еврейским художником, на которой французский иссле-дователь Жак Бросс постро-ил версию, много объясняю-щую в этой темной истории. В 1937 году, когда Ганф-штенгль был уже изгнан в

с собой, что, наверное, и прои-зошло, судя по признанию и лжи Р. Гесса, в которую фюрер, однако, захотел сразу же повер-нуть. Это, с другой стороны, со-ответствует одной из разновид-ностей нацистских казней, ког-да осужденному дается для са-моубийства оружие, а если он отказывается, его убивают, но версия самоубийства остается. Тогда отчасти объясняется и за-гадка недописанной записки мо-лодому другу в Вене, которая заканчивалась так: «Когда я приеду в Вену, — надеюсь, очень скоро, — мы вместе поедем к Земмерингу и...» Смерть явно пришла внезапно.

Правда, этой версии как будто противоречат показан-ия хирурга, осматривавшего тело. Он сказал, что она бы-ла девственницей. Но это единичное утверждение опро-вергается многими свиде-тельствами. Трудно, напри-мер, представить себе стыд-ливую девственницу, разгу-ливающую нагишом перед глазами 40-летнего мужчины. Наконец, эрудированный Птитфрер, изучивший свыше 3 750 работ (на 9 языках), от-носящихся к биографии Адольфа Гитлера, пишет, что у Гели от этого еврей-худож-ника было двое детей (!).

Можно понять молодую женщину, которая после из-нурительных опытов с импо-тентом-извращенцем, «отпра-вилась искать в другом месте то», что он не мог дать ей при всем желании. Более ин-тересны, однако, высказыва-ния самого Гитлера об уни-кальности его чувств с Гели. Ж. Брос тонко замечает, что они указывают на то, что подлинное удовлетворение Адольф мог получить только от кровосмесительной связи. Не случайно во всех спальнях фюрера висел портрет мате-ри. Теперь к нему добавилось изображение Гели Раубаль.

Гибель Гели изменила роко-вым образом отношение Гитле-ра ко всем людям. Отныне он был абсолютно и страшно сво-боден. Его не связывало больше ничто человеческое...

сяцу каждый). 1-й месяц подготовитель-ный, испытательный и испра-вительный.

(Продолжение следует. На-чало в номерах за 27 и 30 ян-варя, 3, 10, 17 февраля).

Под занавес

257-25-03



СТАТИСТИКА НЕ ЛЖЕТ

● Нынче в мире 4 женщи-ны — президенты. И 3 — премьер-министры

● Число исчезнувших ви-дов животных во много раз превосходит количество видов ныне существующих. Ученые утверждают: если сохранится ужасная экологическая ситуа-ция, к концу века каждый час в мире будет исчезать один вид животных.

● Нынче в США многие имеют «личного» психотера-певта или психоаналитика. Ин-тересно, что визит к врачу этой специальности стоит око-ло 50 долларов. Вызвать же домой сантехника обойдется куда дороже — 75—80 долла-ров.

ЗВЕЗДЫ ДЛЯ ВАС (гороскоп на следующую неделю)

Козерог — 20 марта идеаль-ная дата признания в любви и решения всех важных вопро-сов.

Водолей — 20 марта ваш сча-стливый день. Возможно везе-ние в любви и деньгах.

Рыбы — воздержитесь от вступления в предприятие, тре-бующее вложения крупных ка-питалов.

Овен — улыбнется удача, вы-званная к жизни либерализа-цией правительственной поли-тики.

Телец — 18 марта ваши недоб-рожелатель вновь активизиру-ется. Осторожнее! К четвергу возможны интересные новости.

Близнецы — 18 марта откро-ются благоприятные возмож-ности. Если у дамы есть укра-шения из жемчуга — наденьте его 20 марта

Рак — ловите полезную ин-формацию 18 марта! 19 марта влюбленные помирятся, разве-денные — сойдутся вновь.

Лев — новые проекты обни-нут все ваши ожидания. Под-чите дополнительную нагрузку на работе.

Дева — 17 марта вам придет-ся особенно трудно, но к 20—21 обстоятельство изменится в лучшую сторону.

Весы — неделя благоприятна для утряски ссор.

Скорпион — кто-то из ваших родственников нуждается в по-мощи. Сделайте все возможное.

Стрелец — избегайте новых начинаний. Отмените деловые встречи. Осторожнее на ули-це — у женщин есть вероят-ность получить травму ноги.

SOS!

— У нашей дочки паралич ног, из-за нарушения кровооб-ращения спинного мозга. По-мочь может только препарат «аириогенин», разработанный в Вильнюсе. Добрые люди, помо-гите моей девочке. Ей всего-то четырнадцать лет! 633131, Новосибирская область, Ново-сибирский р-н, п. Садовый, ул. Магистральная, 24—1, Альбрехт Н. А.

— Помогите! Как избавиться от кисты яичника, не прибегая к операции? Ведь есть же ме-тоды у экстрасенсов, травни-ков? Дитяева. Адрес в редак-ции.

ПРОГНОЗ ЗДОРОВЬЯ

Увы, следующие двое су-ток неблагоприятны для наше-го здоровья. Магнитная буря! Особенно плохо может быть астматикам и сердечникам. Кроме обычных лекарственных средств не мешало бы попринимать поливитамины и адап-тогены (элеутерококк, жень-шень).

ПОГОДА

Синоптик Н. Ходнева сооб-щает: в Москве и Подмосковье облачная погода, температура минус 3—5.

14, 15 марта температура 0—минус 3.

Рубрику ведет Мария РИПИНСКАЯ.

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

Газета «Рабочая трибуна» продолжает прием и публи-кацию объявлений от част-ных лиц.

Наши расценки — 10 руб. за печатный знак (буква, знак препинания, пробел). Оплата наличными, почтовым перево-дом на адрес редакции или бан-ковским перечислением с обя-зательным указанием «частное объявление». Квитанцию поч-тового перевода вместе с объ-явлением необходимо выслать в редакцию. Ваше объявление появится в срок от трех до де-сяти дней. Ждем ваших писем и звонков по тел. 257-27-67, 257-23-51

● Продаю щ. колли. Т. (095) 484-75-18.

● Меняю 4-х комн. кв. с те-лефоном в Ленинкане на по-бую в России (88569) 33-37.

● Прод. мягк. мебель. Тел. (095) 287-19-18

● Сезонные работы в Тур-ции на плантациях. Спл. в долл. США Кона, с обр. адр. +315 р. 322611, Днепродзержинск, а/я 1698 Д. В. Е. Это Ваш шанс!

● Ц/бандер. на Украину. Любые вложен. 102037, Моск-ва, востреб. Личко А. С. Кона.

● Нал. плат. эффект. сред-ства индивид. защиты для са-мооборон. 1 шт. — 300 р. 346409, Новочеркасск-9, а/я '86.

Газета зарегистрирована в Министерстве печати и массовой информации Российской Федерации. Рег. № 01078. «Рабочая трибуна» Перепечатка без соглашения с редакцией не допускается. Ссылка на «РТ» обязательна.

Газета передана по фототелеграфу. Отпечатана в издательстве г. Самара, пр. К. Маркса, 201.

Индекс 50109. ● Тираж — 208.330 экз. ● Тип. № 10354

Адрес редакции:

125880, «Правды», Телекс

ГСП, Москва, А-137, ул. 24, 114040 «Досье».

Телефон для справок: 27-51. Справки по письмам: 22-92. Контактные: 257 по рекламе

Над номером работали:

О. Кулиш — ведущий редактор, П. Арих — дежурный редактор, В. Муси-нов — зам. ответственного секретаря, Н. Воронина — стар. корректорской.

Номер подписан в 17.30.

По графику — 17.30.

Каждый день февраля со вкусом любви

Весь февраль на wap.beeline.ru коллекция лучших романтических хитов

Чтобы скачать понравившуюся композицию, наберите соответствующий ей номер, нажмете клавишу отправки вызова, прослушайте сообщение автоответчика и дождитесь звукового сигнала. После этого вы получите WAP-ссылку со своим заказом и сможете загрузить песню в телефон.

Перед загрузкой убедитесь, что ваш телефон поддерживает WAP и может воспроизводить такие мелодии. Услуга GPRS-WAP у вас уже подключена*. Информацию о настройках, необходимых для загрузки песен через WAP, вы получите по бесплатному номеру 0605711.

* Если вы отключили услугу, бесплатно подключите ее вновь, набрав команду *110*181*



Узнай больше

077 50



Билайн™

живи на яркой стороне

Вокруг фигуры Николая
Баскова — скандал.
Певец обратился в
редакцию "МК" с
просьбой защитить его

Жуткий переполох вызвал
опубликованный в печати
документ, родившийся
в Минздравсоцразвития

— медальон с именем короля. И это была не единственная награда для россиян. Президент Татарстана Минтимер Шаймиев, прибывший в составе делегации, получил премию имени короля Файсала — "За заслуги во имя Ислама".

ВВП провел встречу деловых кругов двух стран. Россию представляли Владимир Якунин, Алексей Миллер, Олег Дерипаска... Первым взял слово глава местной Торгово-промышленной палаты. К сожалению, выслушать его проникновенную речь журналистам не удалось. "Нет звука в переводческой кабине", — слышалось в наших наушниках. Проблемы со звуком закончились аккурат в тот момент, когда оратор прекратил говорить.

Владимир Путин же коснулся энергетической тематики: "Первое, что приходит в голову, — это то, что наши страны — конкуренты на мировом энергетическом рынке. Но мы скорее не конкуренты, а союзники, партнеры".

Саудовские бизнесмены, поаплодировав гостю, высказали свои идеи по поводу развития сотрудничества: предложили запустить прямые авиарейсы из России в Саудовскую Аравию и снизить таможенные пошлины на саудовские товары. Касаясь снижения пошлин, ВВП заявил, что правительство уже приняло соответствующее решение по тысяче излишних товаров. И готово снизить пошлины и дальше, но в первую очередь при ввозе технологического оборудования.

"Счастливого пребывания на вашей второй родине", — напоследок пожелали Путину хозяева встречи, имея в виду Саудовскую Аравию.

Российскому президенту определенно стоит запомнить дату основания им второй родины. По арабскому — лунному календарю, который используется на Аравийском полуострове, — дата звучит как 24 числа раби-аль-аввала 1428 года.

Наталья ГАЛИМОВА,
Эр-Рияд.



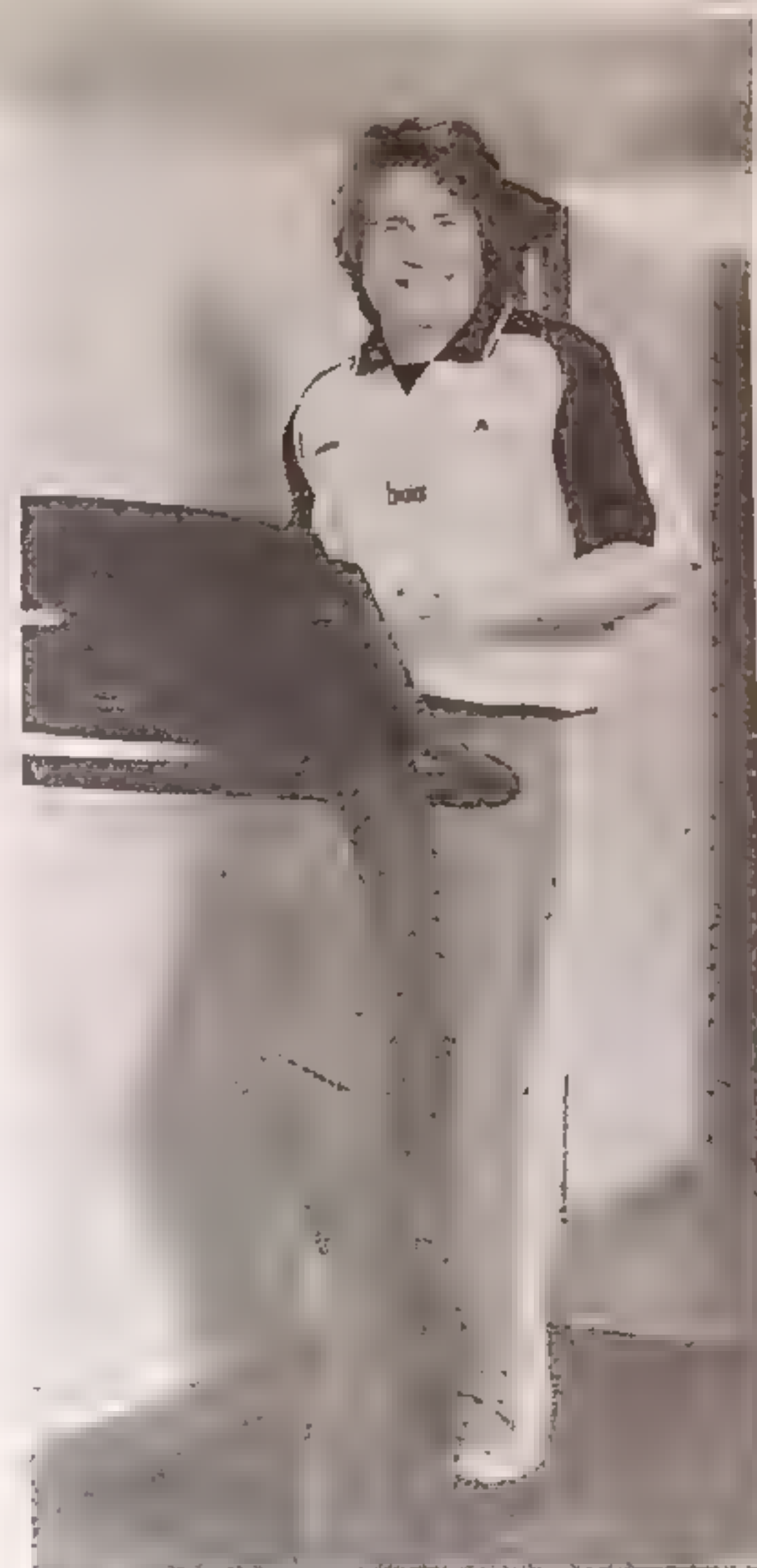
Новый имидж
корреспондента
"МК".

Вокруг фигуры Николая Баскова — скандал. Певец обратился в редакцию "МК" с просьбой защитить его честь и достоинство. Он обвиняет одну из центральных газет "в заведомо ложной информации о том, что якобы сделал себе липосакцию".

СКАНДАЛ РЕПОРТЕРЫ "МК" ОТВЕДУТ БАСКОВА В ИСТИНУ

"Я с удовольствием могу пройти медицинское обследование в любой клинике, которое докажет, что никакой операции по откачке жира не было и в помине!" — сказал артист. Светские репортеры "МК" тут же поймали Баскова на слове — он обещал нам, как только в середине февраля вернется в Москву, отправится с нами в клинику, чтобы доказать: никаких следов операции на звездном теле нет! 12-го позвонил в "МК" из Малаги, где у него были концерты, и сообщил о совместном выступлении с Монсеррат Кабалье в Театре Лесео, и сделал официальное заявление.

"Увидев сегодня информацию о том, что я якобы лежу в Барселоне в клинике и только что откачал себе 20 кг жира, а кроме того, умудрился купить себе какие-то апартаменты, хотя всегда, когда бываю в Барсе-



лоне, я живу в гостинице, я был шокирован. Оказывается, господа журналисты осведомлены о моей жизни и о моих покупках куда лучше меня. Хочу официально заявить, что никаких апартаментов у меня в Барселоне нет и я никогда в жизни не делал никаких операций, связанных с уменьшением веса! Мне кажется, что это одна из хорошо продуманных пиар-кампаний, с помощью которых людей на примере звезд пытаются убедить в том, что откачать жир намного проще, нежели придерживаться диет и заниматься спортом".

"Кроме того, в Барселоне сейчас тепло и солнечно, каждое утро я бегаю и питаюсь только овощами и фруктами, — продолжил Николай. — Неудивительно, что, когда я прилетел в Москву на день рождения Льва Лещенко, все заметили, что я немного похудел и загорел".

Отдел светской жизни.

Жуткий переполох вызвал опубликованный в печати документ, осудившийся в недрах

Минздравсоцразвития РФ. Это перечень болезней, с которыми не стоит даже пытаться попасть на госслужбу.

СЛУХИ В РОССИИ НЕ БУДЕТ ЧИНОВНИКОВ С ОДЫШКОЙ?

— Такого документа пока нет в природе, когда будет и будет ли вообще, неизвестно, — прокомментировала начальник отдела взаимодействия со СМИ Минздравсоцразвития РФ Алла Тарасевич. — То, что опубликовано в прессе, — это рабочий материал. А что касается болезней, то названный список включает тяжелейшую патологию, с которой на любую работу не должны принимать.

— А полному человеку почему нельзя на госслужбу? В правительстве и в Госдуме сегодня далеко не все худенькие...

— В списке речь идет об ожирении с одышкой.

— Насколько законно будет такое решение?

— А если человек умрет на рабочем месте — это законно?

— Действовал ли раньше подобный циркуляр?

— Такого документа раньше не было.

Александра ЗИНОВЬЕВА.

ДЕПУТАТСКИЙ ЗАПРОС

Александр ХИНШТЕЙН

В начале недели Верховный суд был готов к слушанию беспрецедентного дела: Генпрокуратура против сенатора Андрея Вавилова. Если суд принимал сторону обвинения, уже в самое ближайшее время Вавилов рисковал лишиться иммунитета и переехать в тюремную камеру...

Честно говоря, я пишу эти строки чисто механически. Мне давно уже не верится в подобный исход. По частоте обвинений в коррупции бывший первый замминистра финансов, а ныне член Совета Федерации Андрей Вавилов не имеет себе равных. С именем этого человека связаны самые громкие финансовые аферы конца прошлого века. По оценке антикоррупционной комиссии Госдумы, ущерб, нанесенный им бюджету, составляет не менее 2 миллиардов долларов.

И тем не менее до последнего дня Вавилов чудесным образом продолжал оставаться неприкасаемым. Все возбужденные против него дела рассыпались в прах; за его грехи расплачивались совсем другие: "стрелочники".

Одним из таких стрелочников был генерал-полковник Георгий Олейник: его осудили на 5 лет лишь для того, чтобы вывести Вавилова из-под удара...

Бывший начальник Главного управления военного бюджета и финансов Минобороны Георгий Олейник навсегда войдет в историю как единственный в своем роде генерал-стрелочник.

Об этом мерзком, отвратительном деле мне приходилось писать не раз. С самого начала я был убежден, что Олейник ни в чем не виноват: он лишь жертва, которую отдавали на заклатие, спасая настоящих преступников.

Если кратко, Олейника обвиняли в незаконном переводе 450 миллионов долларов из бюджета Минобороны. Никого не тревожило, что действовал Олейник не по собственной воле, а выполнял приказ министра обороны: кто-то должен ведь был ответить за пропажу миллиардов. Кто? Не Вавилов же.

Вавилов — об этом прямо свидетельствует большинство свидетелей — велел истинным организаторам здесь с хищением \$450 мил-



Бывший замминистра финансов Вавилов сумел выйти сухим из воды.

"ВАВИЛОВУ ПРИДЕТСЯ В ТЮРЬМЕ ТЯЖЕЛО"

Генерал Олейник,

Тяжелее всего, что ты за решеткой. В колонии тебе придется жить. Например, ставят тебя к стенке, раздевают догола и ищут наркотики. Я один раз не стерпел. Сынки, говорю, не стыдно вам у деда в заднице копать?

— Относились к вам нормально?

— Грех жаловаться: персонал не обижал. Наоборот, даже сочувствовали. Наказание я отбывал в колонии, под Москвой. Живых генералов там отродясь не видели. Определили меня санитаром в лагерную больницу — но это только так называлось, на самом деле я подметал двор, чистил снег, копал грядки.

Насмотрелся, конечно: не приведи никому. Столько искалеченных судеб прошло перед глазами! К нам много привозили с "малолетки": кто курицу в деревне украл, кто бутылку — в магазине. А настоящие воры ходят на свободе...

В колонии начал писать стихи. Завел дневник. Читал: столько книг не прочел, наверное, за целую жизнь. Я ведь за все 40 лет службы ни разу по-нормальному не отдыхал: максимум — 10 дней. Шутил даже про себя: это мне родное государство отпуск за все годы предоставило.

— Отношение коллег по службе чувствовали?

— Мне было очень приятно, что все выступавшие на суде товарищи говорили только хорошо. Когда вызывали Сергеева (предпоследний министр обороны. — А.Х.), он прямо сказал: Олейник — высокопорядочный генерал, я ему полностью доверял и доверяю. А начтыла Исаков (замминистра обороны. — А.Х.) подошел к клетке, подал через прутья руки. Судья ему: товарищ генерал армии, кто вам дал право здороваться с обвиняемым? Исаков усмехнулся: кто дал? я сам взял. Перед уходом еще раз подошел: держись, Семенчик!

Самое обидное, что ни одного доказательства моей вины в деле нет. Нужно было просто найти крайнего.

суд переносят, и ты знаешь уже другую характеристику — что такой всякой. Но мне попалась настоящая. Она прямо сказала прокурору: за такой подлог самих надо сажать. И присудила: Олейника досрочно отпустить. Прокуратура, конечно, подала протест, но безуспешно.

А как меня освобождали! Это вообще беспредел. Собралась толпа корреспондентов, приехали жена, адвокат. Вдруг вечером, полдесятого, сажают в воронок и увозят в другую зону. В знак протеста я объявил голодовку: не имеете права держать. Приходит начальник: не волнуйтесь, подождите несколько дней, нам звонили из прокуратуры. А если б, спрашиваю, прокуратура по телефону приказала меня расстрелять?

И вот 18 июля, жара. Выхожу за ворота. Никто меня не встречает. Потом оказалось, жене с адвокатом сказали, будто я по-прежнему в Колонне. Стою я в черной тюремной робе, все глазят, как на бандита: стыдоба. Денег ни копейки, как домой добираться — не знаю. На мое счастье, подошел какой-то старший лейтенант: "Товарищ генерал, чем помочь?" Я удивился: "Вы откуда меня знаете?" — "Вас вся страна знает".

Довез меня до квартиры дочери, ни копейки не взял; обиделся даже, когда предложил. Вот когда понял я, что такое настоящее счастье, — особенно впервые увидев своего внука Ивана. Ему было тогда восемь месяцев.

— Вы хотите добиваться реабилитации?

— За украинские миллионы Верховный суд полностью меня оправдал. А вот по банковскому делу я до сих пор остаюсь судимым... Я не прошу даже меня оправдать: хотя бы верните звание и награды, я же их заслужил потом и кровью, 40 лет служил, 21 гарнизон сменил. Осталась только одна надежда — на президента.

— Могли бы вы что-то пожелать виновнику ваших бед — г-ну Вавилову?

— Да что желать... Если справедливость все-таки восторжествует и его осудят, то я ему не завидую. Уж поверьте мне: Вавилову придется там очень тяжело. Могу пожелать лишь одно: сохранить человеческое достоинство. Если оно, конечно, у него есть.

миллионов долларов из бюджета Минобороны. Никого не тревожило, что действовал Олейник не по собственной воле, а выполнял приказ министра обороны: кто-то должен ведь был ответить за пропажу миллионов. Кто? Не Вавилов же.

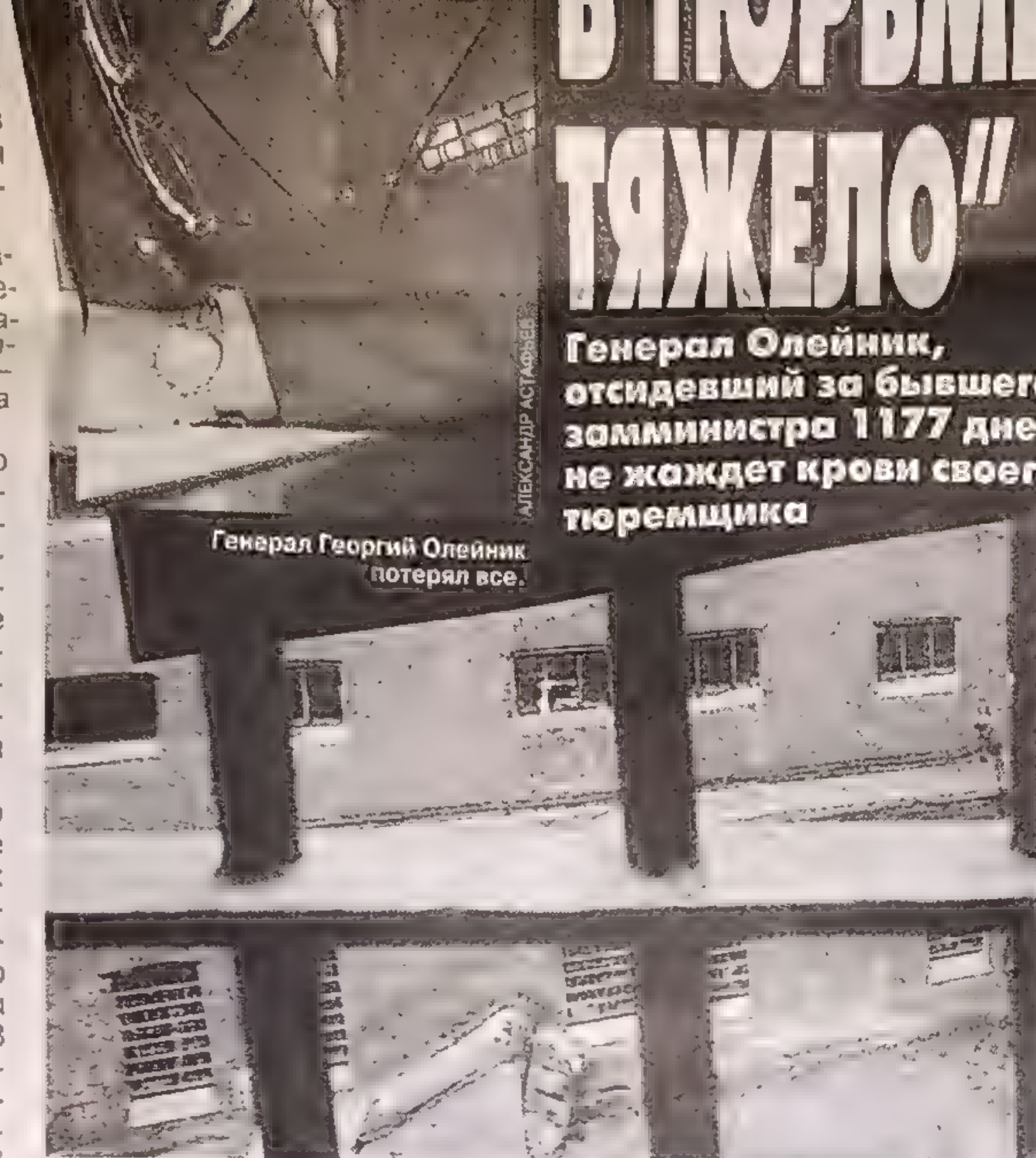
Именно Вавилов — об этом прямо говорили большинство свидетелей — являлся истинным организатором аферы с хищением \$450 миллионов. Разработанная им схема — теперь это ясно — с самого начала задумывалась как воровская.

Поначалу, правда, этого никто не понимал. Напротив, идея, предложенная Вавиловым, воспринималась в Минобороны как благо: военное ведомство изнемогало от безденежья, зарплаты офицерам не платились по полгода. И когда Минфин вышел с инициативой многосторонней переуступки долгов, министр обороны Родионов ухватился за нее двумя руками.

Это была типичная для того времени схема взаимозачетов. Все — по кругу — должны друг другу: "ЕЭС Украины" — "Газпрому", "Газпром" — бюджету, бюджет — Минобороны, но "живых" денег ни у кого нет. И тогда каждая из сторон как бы переуступает свои долги другой. В итоге вместо 450 миллионов долларов, которые государство задолжало армии, военное ведомство должно было получить от "ЕЭС Украины" стройматериалы на означенную сумму.

Увы, ни досок, ни кирпича Минобороны так и не увидело: "ЕЭС Украины", которую возглавляла тогда железная леди Юлия Тимошенко, условий взаимозачетов не выполнила. А Олейник — на свою беду — выполнил; под соглашениями стояла ведь подпись министра обороны. Генерал подписал две платежки: совершенно, кстати, виртуальные; весь кругооборот совершался не выходя из стен банка.

В 2000-м военная прокуратура возбудила уголовное дело по факту хищения 450 миллионов. Главный герой понятен сразу: в мае 2001 года прокуратура попыталась даже предъявить обвинение, но прямо в канцелярии следователя ему стало так плохо с сердцем. А вскоре уголовное дело затребовала Генпрокуратура, которая передала материалы на Вавилова в Главное производство. И там все сошлось в один крест. Все сотруд-



Генерал Олег Олейник потерял все.

В ТЮРЬМЕ ТЯЖЕЛО

Генерал Олейник, отсидевший за бывшего замминистра 1177 дней, не жаждет крови своего тюремщика

ники ГВП, осмелившиеся потревожить покой уважаемого финансиста, были незамедлительно уволены, а дело против Олейника в срочном порядке загнали в суд. Где и получил он — за все про все — пять лет; это при том, что экс-министр обороны Игорь Родионов, в чью бытность и случилась пропажа денег, многократно заявлял: Олейник выполнял мой приказ, и судить его не за что, а большинство других участников сделки прямо указывали на Вавилова.

В апреле 2002-го Олейник был приговорен к 5 годам, его лишили воинского звания и госнаград. Через год, правда, Верховный суд полностью его реабилитировал, но за это время Вавилов успел уже обрести сенаторскую неприкосновенность. Да и прокуратура быстренько состряпала против Олейника новое дело: на этот раз генерал обвинялся в незаконном перечислении в Военный банк бюджетных средств. И суд

...Его освободили условно-досрочно летом 2005-го. Мы не виделись с ним пять лет: с самого его ареста. Олейник позвонил мне сам, узнав о конце магической неприкасаемости Вавилова и скором заседании Верховного суда. Он верит, что теперь добьется, быть может, справедливости.

— Георгий Семенович, надеюсь, этот материал будет читать и Вавилов, и ваш рассказ о тюремной жизни ему может пригодиться. Что было тяжелее всего в неволе?

— Ежедневное ощущение несправедливости... Поначалу, когда в зале суда на меня только надели наручники, я ничего еще не понимал. Казалось, это какой-то сон. Первую ночь в камере не спал, просидел в думках. Но даже тогда до конца еще не верил. Послал, наверное, тысячу писем и телеграмм во все инстанции. И только потом осознал: я никому не нужен. Ответы приходили одни — отклонены. Потом начал писать откровенные письма тюремщикам. Они тоже не

варищ генерал армии, кто вам дал право здороваться с обвиняемым? Исаков усмехнулся: кто дал? я сам взял. Перед уходом еще раз подошел: держись, Семеныч!

Самое обидное, что ни одного доказательства моей вины в деле нет. Нужно было просто найти крайнего. Даже когда стало ясно, что дело рассыпается, ГВП мгновенно возбудила новое, точно такое же. Меня обвинили в том, что я провел незаконную санацию банка, где лежали средства Минобороны. Но я действовал по прямому указанию министра, было решение правительства, Центробанка. Все это подтверждают, и толку-то?

Я часто думал: солдата в части изувечат — шум на всю страну, комитеты солдатских матерей. А кто защитит генерала?

Вот вышел я на волю. Пенсия — две сто. Ни льгот, ни права на лечение. Пока сидел, умер отец — фронтовик. Увидел по телевизору мой арест — и сразу паралич. Жена от меня долго скрывала, не хотела расстраивать... Вся жизнь искалечена...

— Против вас ведь возбуждали еще и третье дело: якобы вы взяли в долг у сокамерника 100 тысяч долларов на подкуп суда.

— Да, была такая провокация: ее придумали накануне кассации, чтобы не выпускать меня, если дело развалится. Это был такой известный мошенник Евстафьев, который продал сотню несуществующих квартир: мы сидели с ним вместе на Пресненской пересылке. Вот он написал, будто одолжил мне деньги на подкуп первого зампреда Верховного суда Радченко, а я ему не отдаю. Бред! Ко мне в тюрьму приезжал тогда начальник следственного управления ГВП Самусев. Вы, мол, подтвердите, что передали деньги Радченко один на один, а мы за это сделаем послабления. Понятно, я его выгнал.

Вообще прокуратура все эти годы не сводила с меня глаз. Когда я отбыл две трети срока, подал на УДО (условно-досрочное освобождение). А.Х. Начальник колоний написал мне отличную характеристику. Вдруг прокуратура решила, что я не заслуживаю УДО, и снова посадил.

— Могли бы вы что-то пожелать виновнику ваших бед — г-ну Вавилову?

— Да что желать... Если справедливость все-таки восторжествует и его осудят, то я ему не завидую. Уж поверьте мне: Вавилову придется там очень тяжело. Могу пожелать лишь одно: сохранить человеческое достоинство. Если оно, конечно, у него есть.

По вине Вавилова я отсидел 1177 дней. Но, знаете, я крови не жажду. Пусть себе живет...

▲▲▲
"Если справедливость восторжествует", — говорит бывший генерал Олейник. Он произносит эти слова нерешительно, сам в них не веря.

И все-таки я не перестаю таить такую надежду. Впрочем, исход этой многолетней битвы станет ясен уже сегодня. По закону, для того чтобы предъявить обвинение члену Совета Федерации, требуется заключение Верховного суда о наличии в его действиях состава преступления.

Одно такое заключение суд уже дал: месяц назад. С чем Вавилов, понятно, не согласился и подал кассацию.

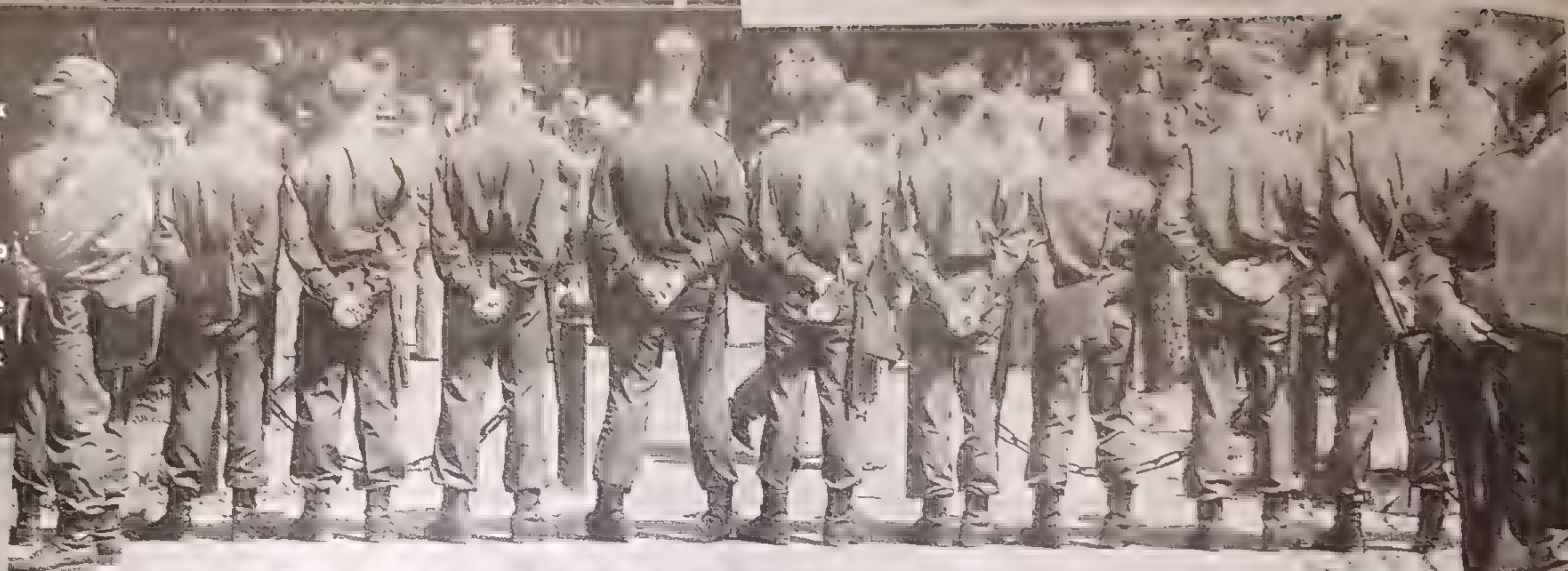
И неважно, что в материалах этих нет ни слова об Олейнике: они касаются другой, не менее громкой коррупционной истории, с исчезновением из бюджета 231 миллиона долларов. Эти деньги были выделены в качестве госкредита корпорации "МАПО-Миг", но до самолетостроителей не дошли. Их следы обнаружили в офшорах на экзотических Багамских островах.

Если Верховный суд подтвердит сегодня свой первый вердикт, это означает, что уже в самое ближайшее время Генпрокуратура обратится в Совет Федерации за снятием с Вавилова неприкосновенности. А вслед за этим, даст Бог, и вернется она к делу Олейника; к другим многочисленным делам, похороненным стараниями вавиловских покровителей.

К сожалению, российское законодательство не предусматривает сложение сроков наказания, как в Америке: Потому что в таком случае срок, который светит Вавилову за все его грехи, мог бы растянуться на несколько человеческих жизней.

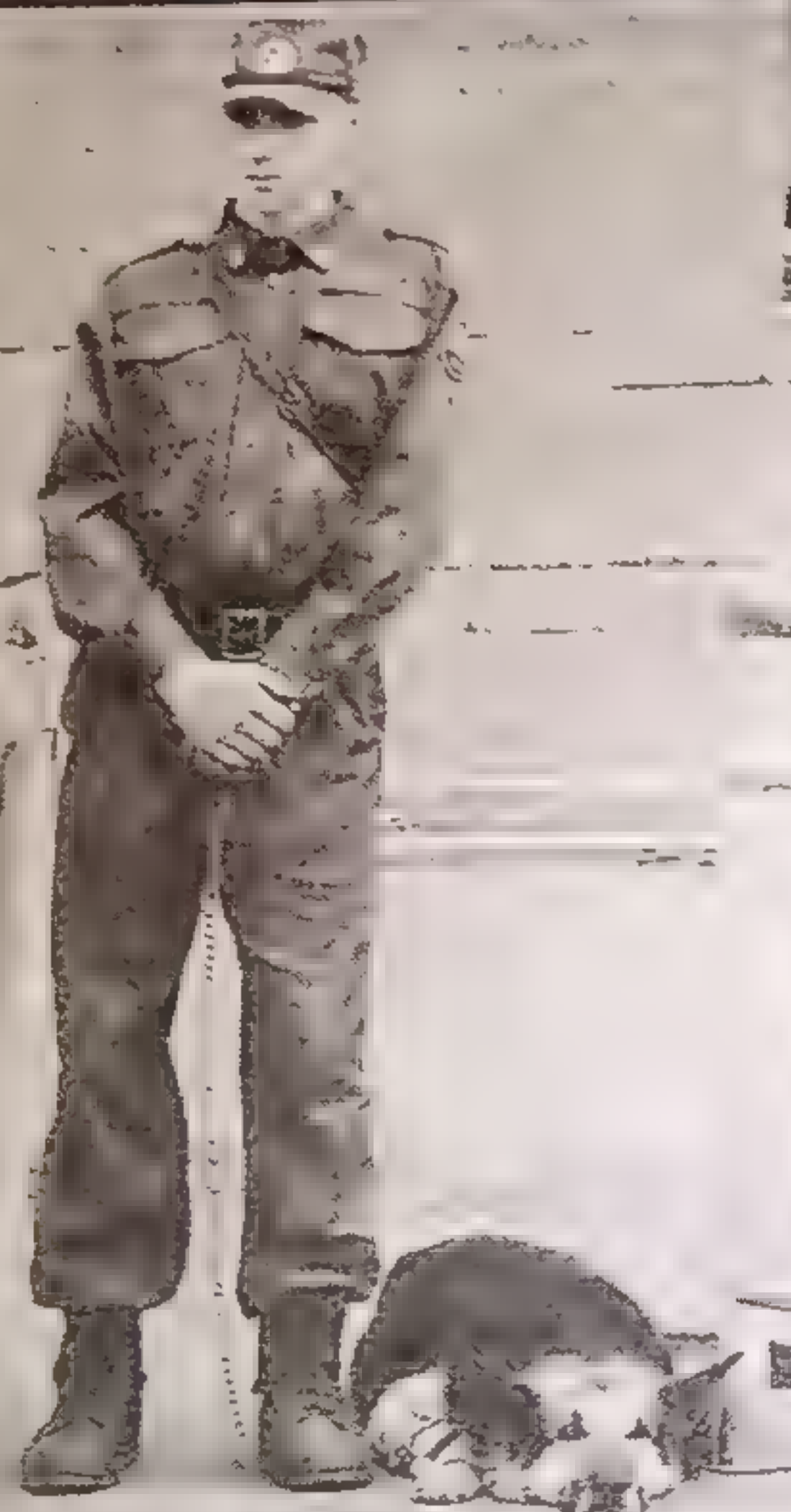
Впрочем, ему вполне хватит 1177 дней...

Первый заместитель министра внутренних дел, генерал-полковник милиции Александр Чекалин постоянно в разъездах. Выкроить время для интервью очень сложно. Однако для "МК" Александр Алексеевич сделал исключение. Особенно после того как узнал, что мы хотим поговорить на одну из самых больных тем — о проблеме уличной преступности.



АЛЕКСАНДР КОРНОШЕНКО

БЕЗОПАСНОСТЬ ВАЖНЕЕ ХЛЕБА



— Александр Алексеевич, дня не проходит, чтобы не было сообщений о грабежах и нападениях на улицах городов. Что делает МВД для безопасности граждан?

Александр Чекалин родился в 1947 году. Служит в органах внутренних дел с 1969 года. В 1969—1980 гг. работал в системе ГАИ Москвы — от помощника инспектора до замначальника отделения. После этого занялся руководящие должности в Министерстве внутренних дел и Фрунзен-

рульно-постовых нарядов, их эффективностью в пресечении преступлений, увеличением численности передвижных пунктов милиции и специальных групп патрулирования и реагирования на уличные преступления по горячим следам.

Чем быстрее мы перейдем на технические средства контроля в общественных местах города, тем лучше. Сегодня в российских городах используется около 6,2 тыс. установок видеонаблюдения и 36,8 тыс. — экстренной связи "гражданин — милиция". И положительных примеров их работы уже немало. Так, в Перми комплекс "Безопасность" позволил вдвое сократить время прибытия нарядов к месту преступления. По команде опера-

Первый заместитель главы МВД Александр Чекалин:

«На улице должен работать пеший патруль. А то появляется машина — и есть соблазн куда-нибудь съездить»

роля. Но внимание общественности к работе милиционеров только на пользу. На мой взгляд, на улице должен работать прежде всего пеший спаренный патруль ППС. А то появляется машина — и есть соблазн куда-нибудь съездить, а значит, и проскочить мимо драки на улице. Необходимо спешивание, использование специально натренированных собак, возможно использование велосипедов. Тогда патруль никуда с улицы не денется, будет вникать во все происходящее.

— Для чего нужен спаренный патруль?

— Преступники сейчас стали очень дерзкими. Их уже не остановит, как раньше, один вид милиционера. Они способны и заточку, и нож в спину воткнуть, да и стрельбу открывают с легкостью, не задумываясь. Поэтому и нужна усиленная группа.

— Вы ратовали за создание института школьных инспекторов милиции. Эта идея оказалась удачной?

— В Европе давно уже действуют специальные женские полицейские подразделения, которые занимаются только детьми.

Мы хотим, чтобы школьные инспектора милиции появились во всех школах России. Сейчас они есть уже в 60 регионах. В школах с утра и до вечера работают около 3,5 тыс. сотрудников по делам несовершеннолетних. Решен вопрос о введении еще 249 должностей

этому министр и увеличил оклад участковому в зависимости от срока службы. Мы дали 6000 "Нив" сельским участковым. Они специально оборудованы зарешеченным отсеком, чтобы можно было перевозить задержанных.

Городскому же участковому, напротив, машина не нужна. Есть большой соблазн уехать со своего участка.

Сельских участковых у нас сейчас около 24 тысяч человек. И работа для каждого из них настолько самостоятельна, что ее можно назвать свободным плаванием. Каждый в своем участке — это реальная милицмейская власть. Здесь одному быть нельзя. Обязательно нужен актив из толковых местных мужиков. Иначе, в одиночку, хулиганам и бандам противостоять нельзя. Вот это и есть на сегодня главное начало работы участкового. Для того чтобы был порядок, нужно стать своим в районе и найти поддержку среди местных жителей.

Наша задача — сделать участкового в его автономном состоянии самостоятельным. Чтобы он жил на своем участке и был всегда доступен. Чтобы он на этом месте получал все: и звание, и зарплату не меньше начальничьей. И это ни в коем разе не девальвирует институт звания. Если уж сказали, что это министр внутренних дел на

Нужно, чтобы школьные инспектора милиции

граждан?

Александр Чекалин родился в 1947 году. Служит в органах внутренних дел с 1969 года. В 1969—1980 гг. работал в си-

стеме ГАИ Москвы — от помощника инспектора до замначальника отделения. После этого занимал руководящие должности в УВД Бауманского и Фрунзенского районов. С 1992 по 2000 год — заместитель, первый заместитель и начальник Главного управления обеспечения общественного порядка МВД России. С августа 2000 года по август 2003 года — замминистра внутренних дел, начальник Службы общественной безопасности МВД России. В августе 2003 г. назначен замминистра внутренних дел — начальником Федеральной миграционной службы. Занимал эту должность до июня 2004 года, когда был назначен первым заместителем министра внутренних дел. Генерал-полковник милиции. Герой России, награжден множеством орденов и медалей. Кандидат юридических наук.

— Безопасность важна не меньше, чем хлеб, образование. Если преступление произошло на предприятии, в квартире — об этом знает десяток людей. А то, что происходит на улице, всегда перед глазами сотен граждан. Произошло преступление, люди паникуют, нервничают и беспокоятся о близких.

Для того чтобы защищать людей и обеспечивать порядок на улице, в первую очередь необходимо комплексное использование всех подразделений милиции общественной безопасности: патрульно-постовой службы, подразделений ГАИ, вневедомственной охраны, участковых уполномоченных милиции, ОМОН. Что это дает? Выполняя, допустим, функции по надзору за дорожным движением, инспектор ГАИ одновременно как сотрудник милиции обязан следить за общественным порядком. И когда эта обязанность возложена на всю милицию, находящуюся на улице, результаткратно увеличивается.

Сейчас работаем над повышением оперативности действий пат-

рульно-постовой службы и реагирования на уличные преступления по горячим следам. Чем быстрее мы перейдем на технические средства контроля в общественных местах города, тем лучше. Сегодня в российских городах используется около 6,2 тыс. установок видеонаблюдения и 36,8 тыс. — экстренной связи «гражданин — милиция». И положительных примеров их работы уже немало. Так, в Перми комплекс «Безопасность» позволил вдвое сократить время прибытия нарядов к месту происшествия. По команде оператора наблюдения наряд милиции иногда прибывает на задержание преступников раньше, чем поступает сигнал на «02» от потерпевшего или очевидцев. В зонах работы камер видеонаблюдения количество преступлений снизилось на 17%, одновременно на 23% увеличилось число раскрытых грабежей, на 5% — разбойных нападений.

Техника наблюдения на улицах сократила уличную преступность в Москве, Ростове, Томске, Омске и Вологде. Министерство сейчас рекомендует главам администраций внедрить такие системы во всех городах с населением свыше 50 тысяч человек.

— Но ведь раньше как-то справлялись без спецтехники...

— В советское время у меня был один из выездов на происшествие в Бауманском районе еще в 1980 году. Психически ненормальный гражданин порезал бритвой соседа и забаррикадировался в ванной. Тогда не было ОМОНа и бронежилетов. Считалось, что против советского человека негуманно изготавливать специальную техни-

Заведены сотни дел на сотрудников милиции, которые не зарегистрировали заявления о преступлениях.

ку. Начальник управления Александр Иванович Попов дал команду на задержание. Меня как одного из самых крепких и мускулистых «защитили» двумя стиральными досками вместо бронежилета. И я должен был выбить собой дверь. Закрепили на мне эти стиральные доски жгутом из аптечки — и вперед. Я влетел вместе с дверью, придавив ей и своим весом мужика. Вот так тогда и работали. Только к

«На улице должен работать пеший патруль. А то появляется машина — и есть соблазн куда-нибудь съездить»



Олимпиаде у нас начали задумываться о создании спецназа и специальных средств индивидуальной защиты. А в 2008—2009 годах мы планируем финансирование подразделений милиции общественной безопасности перевести на федеральный бюджет и полагаем, что обстановка в ближайшие годы может измениться в положительную сторону. Прежде всего по гарантированному выделению техники и связи.

— А личного состава хватит?

— Мы стали активнее привлекать к охране правопорядка народные и казачьи дружины. Задействуются студенческие отряды по охране правопорядка, круглосуточные посты и группы патрулирования в местах массового пребывания граждан. А совместное патрулирование с общественниками и наших сотрудников дисциплинирует.

— То есть вы считаете, что вашим сотрудникам нужен жесткий контроль?

— Мы сторонники главенства устава и жесткой дисциплины для службы ППС, командирского конт-

ная группа.

— Вы ратовали за создание института школьных инспекторов милиции. Эта идея оказалась удачной?

— В Европе давно уже действуют специальные женские полицейские подразделения, которые занимаются только детьми.

Мы хотим, чтобы школьные инспектора милиции появились во всех школах России. Сейчас они есть уже в 60 регионах. В школах с утра и до вечера работают около 3,5 тыс. сотрудников по делам несовершеннолетних. Решен вопрос о введении еще 249 должностей школьных инспекторов в Московской области.

Прежде всего они должны быть в гуще всех школьных событий, находиться рядом с ребятами, заниматься их правовым воспитанием, ранней профилактикой детского неблагополучия, предупреждением пьянства и наркомании среди подростков, противодействием совершению краж, других преступлений в наших школах.

— Не кажется ли вам, что проблема уличной преступности во многом связана и с тем, что большинство горожан вообще не знают своих участковых уполномоченных? Или они меняются так часто, что даже не успевают разобраться, кто живет на их участке, в чем его проблемы?

— Есть такое старое определение: участковый — министр внутренних дел на своем участке. И это правильно.

В 90-х годах, к сожалению, мы «вывели» участковых. Они нашли себе другую работу, более спокойную и высокооплачиваемую. Теперь, последние два-три года, эту службу воссоздали в полном объеме и активно укрепляем.

Участковый должен быть всегда выглажен, опрятен, доброжелателен и, конечно, трезв. Он всегда на виду и всегда доступен критике. А еще у участкового должен быть жизненный опыт. Разве будет слушать зеленого юнца какой-нибудь подвыпивший глава семейства, старше раза в два? Молодой старого пьянчужку и не сможет корить.

Мы стараемся сделать все, чтобы участковые напитались информацией и знаниями и, самое главное, остались работать на своем участке, желательно пожизненно. Нужно быть родом с этого участка или жить в его пределах, чтобы знать всю его подноготную. По-

Наша задача — сделать участкового в его автономном состоянии самодостаточным. Чтобы он жил на своем участке и был всегда доступен. Чтобы он на этом месте получал все: и звание, и зарплату не меньше начальничьей. И это ни в коем разе не девальвирует институт звания. Если уж сказали, что это министр внутренних дел на

Нужно, чтобы школьные инспектора милиции появились во всех школах России.

своем участке, то и звание должно быть достойным. Да, старший участковый может стать на своем участке подполковником, а особо заслуженный человек — и полковником. Ну и что? Это же штучные специалисты. Этакое портативное отделение милиции. На нем же еще и охрана общественного порядка. Вот для этого ему нужны 1—3 пэпэ-эсника, которые будут постоянно работать только с ним. Они должны топтать один и тот же асфальт годами. Они всех знают, их все знают. Постороннему не затеряться. А потому не налетят, не дай бог, на случайный нож или пулю.

Вообще, мы считаем, что постовые должны быть на каждом участке. Много говорят о группах немедленного реагирования и о том, что их должно быть больше. Такие группы, конечно, хорошо, но они не занимаются профилактикой. Мы сейчас стараемся сделать так, чтобы милиционер находился на посту всегда. Когда наступает час пик — у метро, когда школьники идут с занятий — у школы, в торговое время — на рынке, где промышляют карманники и мошенники. Постовой опять-таки должен быть снова у метро вечером, когда люди уже идут с работы домой. Кто-то выпил, кто-то идет с большой сумкой — возможен «рывок» грабителя. Возвращаются домой автомобилисты — участковый со своими милиционерами должен быть рядом. В противном случае он просто «обрастет» преступлениями.

А еще лучше, чтобы с ними и собака была. Их поголовье в милиции сейчас растет. Денег на кинологическую службу МВД не жалеет. С собакой милиционер без страха ввязается в любую драку, пойдет на любое задержание, я уверен.

Беседовал Олег ФОЧКИН.

Новая система компенсаций болеющим сотрудникам уже вступила в силу. Она серьезно облегчает расчеты для бухгалтерии и увеличивает шансы сохранения 100% зарплаты для прихворнувшего кадра. Есть изменения и для молодых матерей — для них увеличены размеры пособия. Государство с барского плеча подарило молодым мамам две дополнительные пачки памперсов. Ежемесячно.

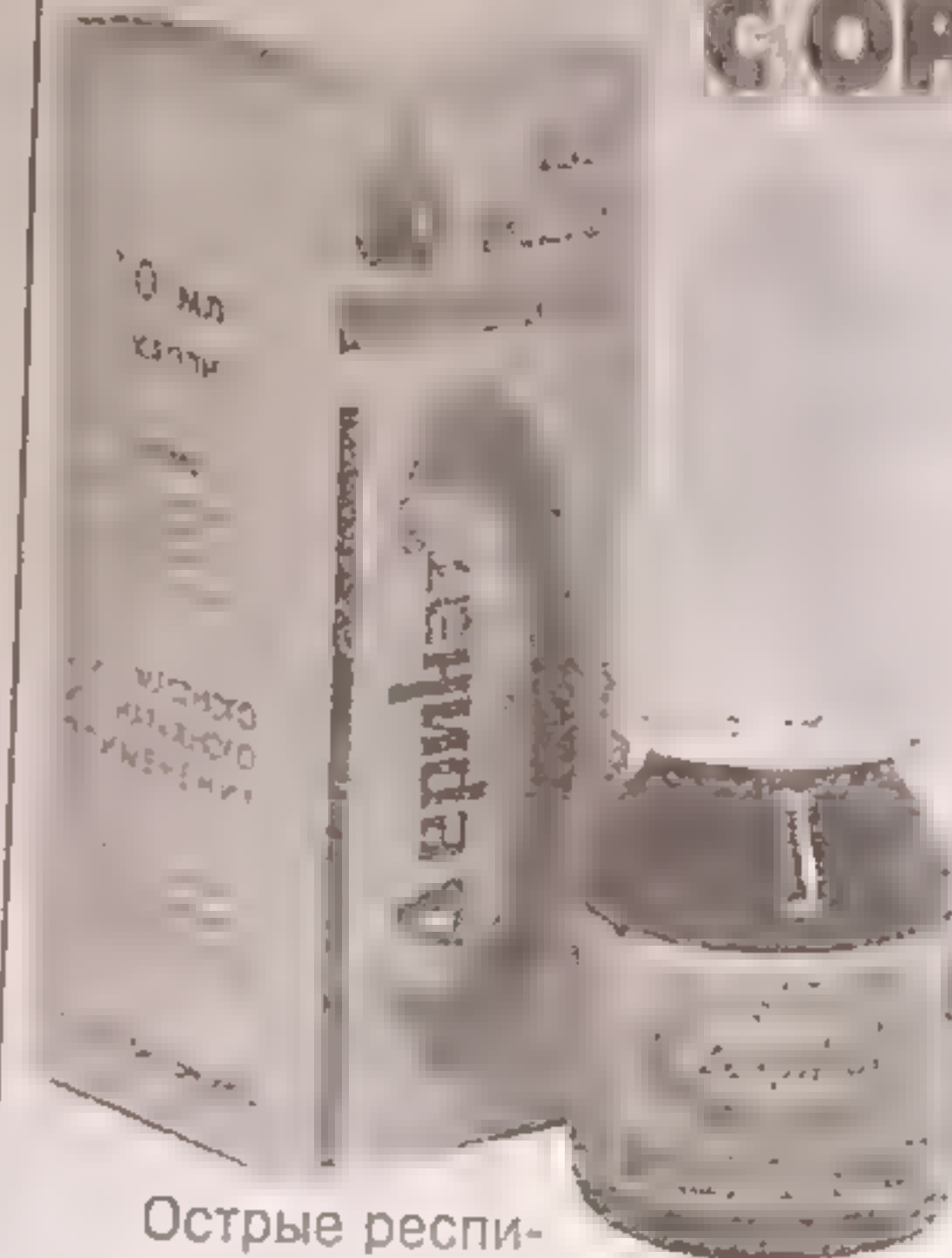
Матери малышей, даже не работающие, получают теперь сумму вдвое большую — 1,5 тысячи рублей вместо бывших семисот. А если

БОЛЬНИЧНЫЕ ОПЛАТЯТ ПО-НОВОМУ

ребенок не первый, сумма вырастет до трех тысяч. Это — минимум, который получают неработающие женщины. Что касается тех, кто рождает, "не отходя от станка", пособие привязали к величине зарплаты — по закону оно равно 40% заработка. Правда, верхняя планка ненамного выше — 6 тыс. рублей в месяц. Изменения коснулись и единовременного пособия, которое получает мать при рождении ребенка, — 8 тыс. рублей. Но теперь эти деньги будут выплачиваться не только кровным маме или папе, но и усыновителям, а также опекунам при передаче ребенка на воспитание в семью.

Что касается нетрудоспособности, не связанной с репродуктивной функцией, то здесь все просто — отменено понятие нетрудоспособности и введено понятие стажа "страхового". Если раньше для стопроцентной компенсации заработной платы требовался стаж, то теперь достаточно восьми лет. Это серьезное преимущество нового закона — оплата

ДЕРИНАТ — НЕПРИМИРИМЫЙ БОРЕЦ С ОРВИ И ГРИППОМ!



Острые респираторные вирусные инфекции (более 200!) чрезвычайно контактны и заразны. Поэтому к середине зимы простужаются и болеют гриппом целыми семьями. Но не все знают, что быстро справиться с грозными инфекциями может отечественный препарат **Деринат**. Это лекарство считается одним из наиболее эффективных и для лечения, и для профилактики простудных заболеваний. **Деринат** — при-

родного происхождения, абсолютно безопасен и назначается как взрослым, так и детям с первых дней жизни!

Деринат выпускается в виде капли и воздействует на слизистую носа — именно там, где происходит внедрение вирусов. Он не только убивает вирусы "наповал", но и предупреждает серьезные осложнения: бронхит, пневмонию, отит, гайморит, не говоря уже о банальном насморке.

Уникальная способность мобилизовать организм человека на борьбу с различными болезнями — главное достоинство **Дерината**! Препарат прошел многолетнюю практику применения в таких известных научных и лечебных центрах, как НИИ вирусологии им. Д.И. Ивановского РАМН, НИИ им. Н.В.Склифосовского, Санкт-Петербургская медицинская академия им. И.И. Мечникова, Российская военно-медицинская академия им. С.М. Кирова.

Только в нашей стране с **Деринатом** дружат и доверяют ему свое здоровье более 8 миллионов человек.

Перед применением ознакомьтесь с инструкцией.

Подробности о препарате на сайте www.derinat.ru или по телефону: (495) 369-35-05.

На правах рекламы

ЛЮБОВЬ НЕЧАЯННО НАГРЯНЕТ...

Любви все возрасты покорны. Она может нечаянно нагрянуть не только в 17, 20, но и в 60 лет. Полноценный и здоровый секс — неотъемлемая часть гармоничных отношений. Возраст не должен стать помехой активной и насыщенной жизни, в том числе сексуальной.

В этой ситуации главное вовремя проконсультироваться со специалистом и узнать, что наука шагнула далеко вперед, и несколько лет назад медицинской общественности было представлено лекарственное средство **Импаз**, которое разработано и производится только в России. **Импаз** была создана специально для лечения нарушений эрекции. Действие **Импазы** основано на меха-

Очень важно, особенно для мужчин зрелого возраста, что **Импаз** может быть использована совместно с другими лекарственными средствами. Препарат лучше применять регулярно, для лечения, курсом продолжительностью 8—12 недель. Курсовой прием способствует восстановлению естественной эрекции и дает возможность вести нормальную половую жизнь.

Возможно применение **Импазы** и непосредственно перед половой близостью, что способствует стимуляции эрекции. В этом случае препарат принимают дважды — таблетку за 2 часа, а потом за час до полового акта.

Импаз помогает вернуть радость полноценной сексуальной жизни!

По имеющимся данным, **Импаз**

СЧАСТЛИВАЯ СТАРОСТЬ — СПОКОЙНАЯ СТАРОСТЬ!

Увы, в нашей жизни покой нам только снится. Чувство внутреннего напряжения, беспокойства, тревоги знакомо и молодым людям, и людям в возрасте, но именно у пожилых оно развито во сто крат сильнее. Людей в возрасте часто посещает беспокойство за детей и внуков, причем проблемы родных людей воспринимаются ими чересчур болезненно и остро. Как же погасить излишнюю, бесполезную тревогу?

Успокаивающих, снижающих стресс препаратов довольно много. Есть средства для восстановления активности, повышения работоспособности. А недавно на прилавках аптек появился препарат **Тенотен**, сочетающий в себе оба этих свойства. От других препаратов он отличается оригинальным составом и специальной технологией производства, заимствованной из гомеопатии. Главная особенность **Тенотена** в том, что он — препарат нормы. Он обладает противотревожным действием, помогает снять стресс и вернуть уверенность в своих силах.

По сути, это препарат, дающий возможность естественным образом быть спокойным и в тоже время деятельным.

За счет сверхмалых доз действующего вещества препарат не вы-

зывает привыкания и отпускается в аптеках без рецепта врача.

Действует **Тенотен** мягко и деликатно не вызывает. **Тенотен**, являющийся высокотехнологичным препаратом, способствует нормализации деятельности мозга, улучшению памяти и внимания.

Тенотен хорошо помогает снимать так называемые "сосудистые", атеросклеротические расстройства: слабость, вялость, переменчивое настроение, и главное — постоянное чувство усталости. **Тенотен** помогает быть спокойным и жизнерадостным весь день!

Тенотен помогает снять тревогу, вернуть уверенность в себе и хорошее настроение!

Тенотен поможет найти силы на все!

По имеющимся данным, **Тенотен** практически не имеет противопоказаний к применению и значимых побочных эффектов, но перед приемом необходимо получить консультацию специалиста и уточнить возможные противопоказания.

Информация по медицинскому применению препарата по телефону: (495) 688-92-07 по рабочим дням с 10 до 17 часов. Спрашивайте в аптеках. www.materiamedica.ru

Рег. уд. № ЛС-000542 ФСНСЗСР

На правах рекламы

НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

ПЛАСТИНЫ С ЛИДОКАИНОМ — НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЛЕЧЕНИИ БОЛИ

С различными видами боли знаком каждый из нас: тянущие, жгучие, давящие, стреляющие, покалывающие. Эти боли возникают по самым разным причинам и знакомы молодому и старому — и тому, кто имеет целый "букет" недугов, и относительно здоровому человеку. Боль подстерегает тех, кто часами сидит за рулем или в офисе перед экраном компьютера, тех, кто, напротив, целые дни проводит на ногах, стоя за прилавком или парикмахерским креслом. Кто-то много работает на дачном участке, чересчур усердствует в спортивном зале, а потом не может спину разогнуть. А кому из людей с избыточным весом не знакома боль в спине и суставах? Всем им просто необходим безопасный и удобный метод лечения.

Немецкая компания "Грюненталь"

действующая через кожу, позволяет человеку продолжать нормально работать в течение целого рабочего дня или спокойно отдыхать всю ночь. Отсутствие лекарственного взаимодействия позволяет сочетать применение таких пластин с другими лекарствами.

Обезболивающие пластины с лидокаином очень удобны. Чтобы наклеить и снять их, не требуется посторонняя помощь — это легко сделать самостоятельно. В отличие от обезболивающих мазей и гелей пластины не пачкают одежду и не обладают специфическим запахом. Быстрое усмирение боли и легкости, приятный "холодок" на коже — вот и все ощущения, которые испытывает человек после их наклеивания.

Пластины с лидокаином могут дать принципиально новое качество обезболивания для людей, страда-

ности, не связанной с репродуктивной функцией, то здесь все просто волшебю — отменено понятие непрерывного стажа и введение понятия стажа "страхового". Если раньше для стопроцентной компенсации заработной платы требовался непрерывный шестилетний стаж, то сейчас вполне достаточно восьми лет в общей сложности.

Еще одно серьезное преимущество нового закона — оплата больничного по всем местам работы сотрудника. По словам председателя комитета Госдумы по труду и социальной политике Андрея Исаева, это станет серьезным подспорьем для извечно слабой здоровьем научной интеллигенции. Так, например, вузовские преподаватели, которые в большинстве своем преподают сразу в нескольких учебных заведениях, теперь будут лечиться за счет всех вузов, в которых они читают лекции. Впрочем, чтобы "преподы" особо "не зарывались", верхняя планка установлена и для них — 16 125 рублей. Но совершенно неясно, как многочисленные работодатели будут "пилить" эту сумму, если она окажется выше названного предела.

Исаев особо отметил, что введенные изменения сделали бюджет Фонда социального страхования дефицитным. "Правительство, которое должно на это реагировать, бездействует. Следовательно, Госдума будет брать инициативу в свои руки", — заявил Исаев. А значит, нас впереди ждут очередные изменения. И по крайней мере пока новая система не устанет — лучше не болеть.

Константин НОВИКОВ.

**ГОСТИНИЦА
В МОСКВЕ**

**Недорого.
Уютно.
Комфортно.**

[495] 393-22-05

Борисовский проезд, 19

<http://borisovskiy19.narod.ru>

ценной жизни, в том числе сексуальной.

В этой ситуации главное вовремя проконсультироваться со специалистом и узнать, что наука шагнула далеко вперед, и несколько лет назад медицинской общественности было представлено лекарственное средство Импаза, которое разработано и производится только в России. Импаза была создана специально для лечения нарушений эрекции. Действие Импазы основано на механизме расширения сосудов, которые ответственны за кровенаполнение пещеристых тел полового члена. Что особенно важно, Импаза способствует улучшению качества жизни, нормализуя и повышая проявления сексуальной сферы мужчин, включая половое влечение, эрекцию, удовлетворенность половым актом. Соответственно, препарат помогает повысить и общий тонус организма, устраняя слабость, снижая утомляемость, повышая физическую активность и половое влечение!

Улучшение эрекции, курсом продолжительностью 8—12 недель. Курсовой прием способствует восстановлению естественной эрекции и дает возможность вести нормальную половую жизнь.

Возможно применение Импазы и непосредственно перед половой близостью, что способствует стимуляции эрекции. В этом случае препарат принимают дважды — таблетку за 2 часа, а потом за час до полового акта.

Импаза помогает вернуть радость полноценной сексуальной жизни!

По имеющимся данным, Импаза практически не имеет противопоказаний к применению и значимых побочных эффектов, но перед применением необходимо получить консультацию специалиста и уточнить возможные противопоказания.

Информация по медицинскому применению препарата по телефону: (495) 681-93-00 по рабочим дням с 10 до 17 часов. Спрашивайте в аптеках. www.impaza.ru

Рег. уд. № 000374/01-2001 ФСНСЗСР

На правах рекламы

Рак является одним из самых опасных заболеваний в мире, уносящим жизни тысяч людей. К нам поступает много звонков и писем с просьбой подробнее рассказать о новых разработках в области профилактики и лечения этого страшного недуга. Одним из таких ноу-хау является натуральный комплекс Плантиокс. За информацией мы обратились в «Центр Здоровья» к ведущему консультанту Наталье Дмитриевой.

Наталья Романовна, насколько актуальна сегодня проблема онкологических заболеваний?

К сожалению, очень. Количество больных с новообразованиями неуклонно растет, а смертность от злокачественных опухолей занимает 3-е место после инфарктов и травм.

Чем это вызвано?

Факторов, провоцирующих образование опухолей, в организме человека много, но механизм всегда один. Нарушение иммунного ответа орга-

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ РАКА?

низма (апоптоза) на появление атипичных (опухолевых) клеток, что приводит к неконтролируемому делению этих клеток и, как следствие, возникновению и росту новообразований.

Что такое Плантиокс?

Плантиокс является натуральным парофармацевтическим средством. Выпускается по стандартам GMP на фармацевтическом предприятии Hankintatukki Oy, Финляндия. Используется для профилактики и в комплексной терапии различных новообразований. В состав Плантиокса входят более 20 натуральных ингредиентов, которые обладают онкопротекторным, антиоксидантным и иммунокорректирующим действиями.

Как действует?

Вещества, входящие в состав Плантиокса, не только предупреждают формирование и развитие опухо-

лей, но и способствуют торможению роста уже имеющихся новообразований, активно защищают мембраны клеток от повреждения их химическими агентами и канцерогенами.

Немецкая компания "Грюненталь" выпустила новый уникальный препарат — пластины с лидокаином для местного лечения боли. Этот пока непривычный для нас способ обезболивания называется трансдермальной терапевтической системой (сокращенно ТТС). Ее преимущества — в длительном, эффективном и целенаправленном воздействии на очаг боли без неблагоприятного воздействия на весь организм. Пластины с лидокаином нужно просто наклеить на больное место, и о неприятных ощущениях можно забыть на целые сутки. Система обезболивания,

вие лекарственных веществ позволяет сочетать применение таких пластин с другими лекарствами.

Обезболивающие пластины с лидокаином очень удобны. Чтобы наклеить и снять их, не требуется посторонняя помощь — это легко сделать самостоятельно. В отличие от обезболивающих мазей и гелей пластины не пачкают одежду и не обла- дают специфическим запахом. Быстрое усмирение боли и легкий, приятный "холодок" на коже — вот и все ощущения, которые испытывает человек после их наклеивания.

Пластины с лидокаином могут дать принципиально новое качество обезболивания для людей, имеющих боли в спине, шее, суставах, мышцах. Для пациентов с постгерпетической невралгией они стали настоящим спасением, потому что обычные анальгетики в этом случае не помогают.

Перед применением проконсультируйтесь с врачом!

Телефон "горячей" линии:
8-800-100-08-90.

"Дозвониться просто — сто ноль восемь девяносто".
www.adanilov.ru

На правах рекламы

рапию, быстрее восстанавливаются после оперативного вмешательства. Плантиокс способствует выводу из организма больного клеточных ядов, в результате чего улучшается общее самочувствие больного.

Кому в первую очередь необходим Плантиокс?

В первую очередь людям, входящим в так называемую "группу риска", т.е. тем, кто уже имеет доброкачественные новообразования различной этиологии. Это полипы, миомы, фиброкистозные мастопатии, аденомы, узлы щитовидной железы. Больные, страдающие от этих болезней, принимая Плантиокс, не только защищают себя от потенциальной возможности перерождения уже имеющегося доброкачественного новообразования в злокачественное, но и помогают своему организму самому бороться с недугом. Плантиокс повышает иммунный ответ организма, тем самым активизируется процесс апоптоза — самоуничтожения опухолевых клеток. Больные со злокачественными новообразованиями, принимая Плантиокс, легче переносят химио- и лучевую те-

Сейчас много говорят о фальсифицированных препаратах. Чем вы гарантируете подлинность комплекса Плантиокс?

Плантиокс можно приобрести только в нашем «Центре Здоровья». Его подлинность подтверждается сертификатом производителя Hankintatukki Oy, Финляндия и Свидетельством о государственной регистрации № 77.99.19.3.У.1900.8.04, выданном Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей.

Получить консультацию по применению и заказать Плантиокс можно по телефону «Центра Здоровья»: (495) 730-28-96
www.center-of-health.com

На правах рекламы

МЕТАЛЛОПРОКАТ ЗАО «СТАЛЪИНТЕКС»

лист х/к 0.5-3 ммот 17840 руб.	круг 10-100от 15840 руб.
лист з/к 1.5-100 ммот 17640 руб.	квадрат 10-25от 17590 руб.
лист рифл. 3-8 ммот 18490 руб.	полоса 20-50от 19440 руб.
уголок 25-200от 16790 руб.	труба 15-219от 21090 руб.
швеллер № 6.5-30от 17240 руб.	труба прямоуг.от 22040 руб.
катанка 6.5-8от 16990 руб.	лист оц. 0.55-1.5от 28790 руб.
арматура 6-40от 17140 руб.	

♦ со склада в Москве

♦ вагонные поставки с меткомбинатов

Действительно по 25.02.07

(495) 221-7755, 221-7555

www.stalinteks.ru

Реклама

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О МУЖЧИНЕ ВО ВРЕМЯ!

Аденома предстательной железы обычно подстерегает мужчин в возрасте финансового и физического благополучия. Он здоров, полон сил, сексуально активен... И вдруг он обнаруживает симптомы заболевания, которые становятся "ложкой дегтя", отравляющей "бочку меда". Нестерпимое желание в самый неподходящий момент выбежать в туалет и частые ночные пробуждения, напряжение и боль при мочеиспускании... Все это обычные признаки аденомы предстательной железы. Самое время обратиться за консультацией к специалисту!

Сама по себе аденома безопасна, но она значительно снижает качество жизни. Аденома становится проблемой социальной, отражаясь на работоспособности мужчины, и проблемой семейной — оба супруга не высыпаются, снижается качество сексуальной жизни. Кроме того, процесс задержки мочи со временем может привести к проблемам, требующим серьезного лечения, вплоть до операции.

Одним из самых современных методов лечения аденомы простаты является сбалансированная терапия препаратом Афала. Афала относится к самому передовому классу лекарственных средств — антителам в

сверхмалых дозах, созданному на основе специальных технологий. Препарат Афала создан для направленного действия на простату и содержит сверхмалые дозы специальных белков-антител к простатоспецифическому антигену. Особенность препарата — целостное воздействие на ткань предстательной железы. Афала через нормализацию обменных процессов помогает уменьшить объем простаты, восстановить мочеиспускание и устранить воспаление. Афала практически не оказывает влияния на другие органы и системы, что повышает уровень безопасности препарата. В частности, Афала не угнетает потенцию и не снижает либидо, не влияет на артериальное давление, не вызывает головной боли, головокружения и заложенности носа, не вызывает сонливости и мышечной слабости, не влияет на качество управления автотранспортом.

Проконсультируйтесь со специалистом, уточните возможные противопоказания.

Информацию по применению Афалы можно получить по телефону: (495) 688-92-07 с 10 до 17 часов по рабочим дням. Спрашивайте в аптеках.

Афала — естественное сохранение мужского здоровья.

Рег. уд. № 000371/01 ФСНСЗСР
На правах рекламы

*Вниманию бизнесменов
и предпринимателей!*

ЛУКА ПОЛИВАЕТ РОССИЮ

"Без всяких на то оснований РФ уже записала себя в ведущие центры силы в мире. Появились некие имперские замашки. Чуть ли не в каждой точке мира присутствуют российские интересы".

Александр ЛУКАШЕНКО.

Если Батка с утра не обругает Россию, то его день не задался. Персона нон грата общеевропейского масштаба не перестает поли-

вать свою "союзницу" в западных СМИ. В интервью агентству Рейтер он продолжил свою тему противостояния с Россией. "Это беспокоит не только меня, но и руководство всех бывших советских республик. Россия нас, бывшие республики Советского Союза, пытается не замечать, мол, они все равно никуда не денутся и будут "пристегнуты" и дальше к Российской Федерации", — обижается Батка.

ЛЕНИН ПОЯВИЛСЯ НА ЦЕРКОВНОЙ ФРЕСКЕ

Портрет вождя мирового пролетариата появился в одном из греческих православных храмов.

Ленин изображен на фреске в церкви Богородицы в одном из городов на севере Греции как гонитель христианства. Владимир Ильич показан стригущим бороду святому Луке (не совсем понятно, какой именно Лука имеется в виду). Фреска еще не завершена, так что сходство портрета с Лениным пока условное. Некоторые богословы считают, что недопустимо делать из храма портретную галерею или политический клуб.



НАДОЕЛО БОЛЕТЬ?

Вирусы и микробы появились на Земле задолго до возникновения человека. И без них жизнь была бы невозможна. Но, к сожалению, среди них немало тех, что вызывают болезни. И человечество до сих пор ведет с ними борьбу — с переменным успехом.

Взять хотя бы вирус гриппа. Казалось бы, в арсенале современной медицины столько сильнодействующих средств, и все равно каждый год медики констатируют, что "количество заболеваний гриппом превышает эпидемический порог". Между тем, грипп — не такое уж безобидное заболевание. Он ослабляет защитные силы орга-

нит сверхмалые дозы антител к гамма-интерферону человека. Он стимулирует выработку интерферонов, которые подавляют размножение вирусов, обеспечивая тем самым естественную защиту организма.

Анаферон изначально предназначался для маленьких детей, которым противопоказаны синтетические средства для взрослых, и назывался Анаферон детский. Препарат хорошо зарекомендовал себя как средство для лечения и профилактики гриппа и простудных заболеваний. На фоне его приема обычно гораздо быстрее исчезают такие проявления гриппа и простудных заболеваний, как насморк, кашель, покраснение горла.

Накануне своего 36-го дня рождения (певица родилась 7 февраля) Анита Цой отправилась в Санкт-Петербург. Там в павильонах "Ленфильма" специально для съемок нового клипа на песню "Lover" построили настоящий Версаль. Сама певица тоже преобразилась. Известный стилист и дизайнер Алишер придумал Цой свежий образ — теперь она выглядит еще стройнее и... стала рыжей. "Меня попросили быть такой агрессивной женщиной-подонком..." — комментирует Анита.

ПОСЛЕ СЪЕМОК АНИТА ОСТАЛАСЬ БЕЗ БЕЛЬЯ

"Для мужчин этот ролик — призыв, — призналась нам певица. — "Посмотрите на нас, ребята! Мы ждем!" Причем любимыми — богатыми, небогатыми, красивыми, некрасивыми. Лишь бы душа была. И мы для мужчин готовы на все". Героиня песни "силиконит свое тело", одевается в модный прикид, а "lover-а все нет". Как только она преобразается в гламурную стерву, на жизненном пути ей попадаются одни лишь геи. Видео появится на экранах в канун Международного женского дня.

Съемки клипа завершились совершенно неожиданно историей. Поскольку съемочный день затянулся, Алишер едва не опоздал на поезд. И случайно забрал с собой все вещи Аниты, включая нижнее белье. Каково же было изумление певицы, когда она поняла, что ей буквально нечего надеть!

Певица Татьяна Овсиенко и бывший муж Ирины Апексимовой — актер Валерий Николаев — возникли на пороге нового караоке-бара "Джельсомино", держась за руки. Не отрывая взгляда друг от друга, они прошли в зал и сели на диван.

Одним из самых современных методов лечения аденомы простаты является сбалансированная терапия препаратом Афала. Афала относится к самому передовому классу лекарственных средств — антителам в у: (495) 688-92-07 с 10 до 17 часов по рабочим дням. Спрашивайте в аптеках.

Афала — естественное сохранение мужского здоровья.

Рег. уд. № 000371/01 ФСНСЗСР
На правах рекламы

Вниманию бизнесменов и предпринимателей!

Вы хотите

- ✓ **ВЫВЕСТИ ВАШУ ФИРМУ НА РЫНКИ РОССИИ, УКРАИНЫ, КАЗАХСТАНА И КЫРГЫЗСТАНА;**
- ✓ **УВЕЛИЧИТЬ ОБЪЕМ РЕГИОНАЛЬНЫХ ПРОДАЖ;**
- ✓ **НАЙТИ РЕГИОНАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ;**
- ✓ **ПРОДАТЬ СВОЙ БИЗНЕС В РЕГИОНЫ (франчайзинг).**

Это легко можно сделать с помощью газеты

МК **РОССИЙСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК**

Мы предоставляем уникальную возможность:

- ✓ **ПРОВОДИТЬ РЕКЛАМНЫЕ КАМПАНИИ ОДНОВРЕМЕННО ПО ВСЕЙ РОССИИ, В УКРАИНЕ, КАЗАХСТАНЕ И КЫРГЫЗСТАНЕ;**
- ✓ **НАПРАВЛЯТЬ РЕКЛАМНЫЕ АКЦИИ В ЛЮБОЙ РЕГИОН ИЛИ ГОРОД ПО ВАШЕМУ ВЫБОРУ**

Звоните, и о вас узнают **МИЛЛИОНЫ** читателей более чем в 60 городах и регионах России, Украины, Казахстана и Кыргызстана.

ВЫГОДНЫЕ УСЛОВИЯ СОТРУДНИЧЕСТВА С КЛИЕНТАМИ И РЕКЛАМНЫМИ АГЕНТСТВАМИ

Наш тел.: (495) 781-47-39/36/37/38
Тел./факс: (495) 256-81-75. Факс: (495) 781-47-44
E-mail: region.ok@mk.ru

Адрес: 123995, Москва, ул. 1905 года, д. 7,
Служба продаж Рекламно-информационного агентства «О'КЕЙ»,
Маша Данилина.

на Земле задолго до возникновения человека. И без них жизнь была бы невозможна. Но, к сожалению, среди них немало тех, что вызывают болезни. И человечество до сих пор ведет с ними борьбу — с переменным успехом.

Взять хотя бы вирус гриппа. Казалось бы, в арсенале современной медицины столько сильнейших средств, и все равно каждый год медики констатируют, что «количество заболеваний гриппом превышает эпидемический порог».

Между тем, грипп — не такое уж безобидное заболевание. Он ослабляет защитные силы организма, создавая тем самым предпосылки для развития всевозможных осложнений.

В последнее время мы привыкли бороться с инфекциями с помощью антибиотиков. И каждый год появляются все новые поколения лекарств с более широким спектром действия. Но дело в том, что их действие направлено не только на болезнетворные микробы, но и на полезные, которые играют важную роль в работе иммунной системы организма. А болезни, вызванные вирусами, они и вовсе не лечат.

Поэтому сейчас для лечения гриппа и острых респираторных заболеваний успешно применяются препараты, которые мобилизуют организм на самостоятельную борьбу с вирусами и микробами.

Одним из наиболее известных и популярных сейчас препаратов является недавно разработанный отечественными учеными Анаферон — иммуностимулятор с противовирусной активностью. Препарат содержит

ма-интерферону человека. Он стимулирует выработку интерферонов, которые подавляют размножение вирусов, обеспечивая тем самым естественную защиту организма.

Анаферон изначально предназначался для маленьких детей, которым противопоказаны синтетические средства для взрослых, и назывался Анаферон детский. Препарат хорошо зарекомендовал себя как средство для лечения и профилактики гриппа и простудных заболеваний. На фоне его приема обычно гораздо быстрее исчезают такие проявления гриппа и простудных заболеваний, как насморк, кашель, повышенная температура, лихорадка.

В настоящее время выпускаются два препарата: для детей Анаферон детский и Анаферон — для взрослых.

Анаферон действует независимо от типа вируса и отпускается в аптеках без рецепта врача.

Если у вас заболел кто-то из домашних, обязательно начинайте прием Анаферона в профилактических целях всей семьей.

Анаферон поможет забыть о больничном!

По имеющимся данным, Анаферон практически не имеет противопоказаний к применению и значимых побочных эффектов, но перед приемом желательно получить консультацию специалиста и уточнить возможные противопоказания.

Информация по медицинскому применению препарата по телефону: (495) 688-92-07 с 10 до 17 часов по рабочим дням. Спрашивайте в аптеках. www.anaferon.ru

Рег. уд. № 000372/01-2001 МЗ РФ. Рег. уд. № 0003362/01 ФСНСЗСР
На правах рекламы

НИИ ГРИППА ПРОВЕРИЛ COLDREX

Клинические испытания на базе НИИ гриппа РАМН показали, что благодаря комплексному действию сбалансированной формулы Coldrex прием препарата при первых признаках недомогания позволяет быстро купировать острые симптомы ОРВИ и гриппа, способствует сокращению продолжительности проявления симптомов практически в 2 раза. Coldrex не вызывает сонливости и снижения концентрации внимания. Coldrex выпускается в различных формах, и потребитель может выбрать удобный для себя вариант по вкусу и дозировке.

На правах рекламы. Препарат имеет противопоказания и побочные действия. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией.

затянулся. Алишер едва не опоздал на поезд. И случайно забрал с собой все вещи Аниты, включая нижнее белье. Каково же было изумление певицы, когда она поняла, что ей буквально нечего надеть!

Певица Татьяна Овсиенко и бывший муж Ирины Алексимовой — актер Валерий Николаев — возникли на пороге нового ка-раоке-бара «Джельсомино», держась за руки. Не отрывая взгляда друг от друга, они прошли в зал и сели на мягкий диван. А ведь еще полгода назад оба наотрез отказывались комментировать свои отношения. «Мы только друзья», — сказала однажды Таня.

ОВСИЕНКО ЗАИМЕЛА ДРУГА



Невооруженным глазом было видно, что на Татьяне практически нет нижнего белья и белая прозрачная кофточка надета на голое тело. Валерий Николаев заботливо ухаживал за спутницей, угощал белым вином и ни на секунду не оставлял без внимания. Нетрудно было заметить, что певица заметно похорошела и похудела. По слухам, парочка встречается уже более полтора лет, а на публике они впервые появились минувшим летом, приехав на рублевскую тусовку с участием Эммануэль Беар вместе.

Алена ЛИСТОПАД.

ЛИПОВЫМ КУРСОМ

**Процесс
обучения
для саратовцев
иногда
превращается
в пустую
трату
денег**

Выучить английский язык за два месяца, научиться компьютерному дизайну за десять уроков, а также быстро овладеть навыками менеджмента наперебой предлагают саратовские учебные центры. И в подтверждение своей состоятельности обещают трудоустроить выпускников в крупные зарубежные компании. Однако в реальности большинство краткосрочных курсов оказываются

нятий преподавательница, которая на самом деле не владела ни одним иностранным языком, сказывалась больной и переносила занятия на неопределенный срок.



По статистике, 25-35-летние люди являются самой многочисленной возрастной группой, которые приходят изучать иностранный язык. 65% из них имеют высшее образование и работу, но от знания языка зависит их карьерный рост.

**И ЖНЕЦ, И ШВЕЦ,
И НА ДУДЕ ИГРЕЦ...**

Не меньшей популярностью, чем иностранный язык, пользуются в Саратове и профессиональные курсы менеджмента, дизайна и, конечно, компьютерной подготовки. Учебные центры обещают научить «чайников» не только пользоваться персональным компьютером и интернетом, но и за пару месяцев овладеть навыками WEB-дизайна и даже успешно трудоустроиться. Причем все это — в рекордно короткие сроки.

Так, обучение по специальности «офис-менеджер» со знанием ПК занимает в среднем полтора месяца, специалиста по дизайну интерьеров или ландшафтного дизайна — два, а овладеть навыками программирования и компьютерного дизайна можно за три месяца. Самые популярные курсы у саратовцев — графического редактора (программы CorelDRAW, Photoshop), дизайнера интерьеров и менеджера.

Что и говорить, возможность получить новую профессию привлекает многих, вот только порой свидетельства об окончании курсов годами пылятся в шкафу среди ненужных бумаг.

Как рассказала директор одного из саратовских кадровых агентств, практически каждый второй безработный имеет свидетельство об окончании тех или иных профессиональных курсов. Но сами работодатели не спешат брать свежеспеченных дизайнеров, графических редакторов и менеджеров на работу. Причина этого явления до банального проста. Как правило, большинство профессиональных курсов дают слушателям лишь базовые знания и общие положения, а их для получения хорошей работы недостаточно.

Что же касается обещаний учебных центров трудоустроить своих выпускников, то это счастье выпадает далеко не каждому. Обычно преподаватели выбирают одного-двух человек с курса, которым предлагают попытаться счастья в той или иной фирме. Стопроцентной же гарантии трудоустройства сегодня не дает практически ни один учебный центр.

По мнению специалистов кадровых агентств, лучшее применение знаний, полученных на краткосрочных курсах, — это смена профессии, а

**КАК ВЫБРАТЬ
ЯЗЫКОВЫЕ КУРСЫ:**

и в подтверждение своей
состоятельности обещают
трудоустроить выпускников
в крупные зарубежные
компании. Однако в реальности
большинство краткосрочных
курсов оказываются
обычным «лохотроном»
для наивных
простаков.

ЯЗЫК С УЛИЧНОГО СТОЛБА

«Свободное владение иностранным языком всего за три месяца! Квалифицированные преподаватели, новейшие методики и оплата в рассрочку!» — подобные рекламные объявления сегодня можно обнаружить не только в газетах, но и в почтовых ящиках и даже наклеенными на уличные столбы. Многочисленные учебные центры предлагают саратовцам выучить английский, французский, итальянский и испанский языки в предельно короткие сроки. И горожане, поверив агрессивной рекламе, искренне верят в то, что иностранным языком действительно можно овладеть очень быстро — нужно лишь найти хорошие курсы.

Осенью прошлого года саратовчанка Наталья Орлова записалась на курсы английского языка. Цель была простой — в одной из торговых компаний должна была вот-вот освободиться вакансия и девушке предложили ее занять. Правда, руководство компании поставило одно небольшое условие — овладеть разговорным английским, дабы понимать речь иностранных партнеров. Простудировав газеты бесплатных объявлений, Наталья наткнулась на некий лингвистический центр, который обещал научить английскому языку за три месяца. Позвонив по указанному телефону, девушка поняла, что не ошиблась: консультант подробно описала методики, по которым будет проходить обучение, предложила на выбор время начала занятий и даже провела телефонное тестирование на уровень знания языка. Тогда еще Наталья не знала, что в серьезных учебных центрах тестирование проводится только при личном собеседовании и занимает не менее часа.

Стоимость трехмесячного курса английского языка (108 учебных часов) составила 7 тысяч рублей, однако Наталье разрешили оплачивать обучение поэтапно, в несколько приемов. Когда началась первая неделя занятий, выяснилось, что, помимо оплаты занятий, клиентке необходимо приобрести еще учебные пособия, которые преподаватель будет использовать при занятиях. В течение второго месяца учебы Наталье пришлось заплатить за аудиозаписи, без которых, по словам преподавателя, овладеть правильным про-

изношением английского невозможно. Далее возникла необходимость в дополнительных учебных часах, специальной литературе, которую можно было приобрести лишь в учебном центре, и др. В результате стоимость курса английского языка увеличилась до 10,5 тысячи рублей. По завершению учебы Наталье с почестями выдали сертификат об окончании курсов и пожелали успехов. Однако когда знаковая преподаватель из СГУ решила проверить качество знаний, полученных девушкой на курсах, то просто прослезилась. Выяснилось, что за 108 часов учебы Наталья мало-мальски научилась изъясняться на ранее незнакомом на реции, но вот английскую речь, обращенную к ней, не понимала вовсе.

Сегодня Наталья продолжает заниматься английским уже с личным репетитором, причем последний не перестает удивляться той языковой белиберде, которой девушка нахваталась на языковых курсах.

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Стелла Гурьева, кандидат психологических наук, доцент, директор центра подготовки переводчиков в сфере профессиональной коммуникации СГСЭУ:

— Иностранный язык невозможно выучить за два-три месяца, на это требуется как минимум год. Другое дело, что краткосрочные языковые курсы подходят тем, кто желает восстановить в памяти знания, полученные в школе или университете, или просто не хочет забывать язык. Также краткосрочные курсы пригодятся тем слушателям, которые сразу после учебы уезжают в зарубежную поездку. Они приобретут определенный запас лексики и языковую практику, которой вполне хватит, чтобы спросить, как проехать в аэропорт или найти нужную улицу. Ведь на таких курсах слушатели просто вызубривают клише, которые успешно забывают сразу же по приезде на родину. Однако о знании иностранного языка на профессиональном уровне в этом случае и говорить не приходится. И поэтому сегодня серьезные лингвистические учебные центры предлагают слушателям долгосрочные курсы — до двух лет, на которых иностранный язык изучается более углубленно.

КАК ВЫБРАТЬ ЯЗЫКОВЫЕ КУРСЫ:

Решите, с какой целью вы будете использовать иностранный язык и какой курс вам нужен — базовый, технический или деловой. Поинтересуйтесь, имеется ли у лингвистического центра учебный план, по которому вас будут учить. Выясните, есть ли у преподавателей курсов соответствующее образование и по какой методике будет проводиться обучение. Узнайте, предусмотрены ли на курсах вступительные и промежуточные тесты, которые определяют уровень владения языком в начале и конце учебы. Если на курсах обещают научить вас свободно разговаривать на иностранном языке за короткий срок, не стоит обольщаться: скорее всего, результаты будут не те, которых вы ожидали.

По мнению саратовских специалистов, беда многих курсов в том, что они учат иностранному языку «вообще», что неприемлемо. Ведь у каждого клиента есть своя цель в изучении языка. Кто-то ориентирован на «пассивное» восприятие и ему не нужна разговорная речь, он просто хочет читать английскую литературу в оригинале и смотреть CNN. А кому-то требуется свободная разговорная речь, чтобы без участия переводчика понимать зарубежных партнеров. Дабы не тратить впустую деньги и время, специалисты советуют внимательно отнестись к выбору лингвистических курсов.

Также не стоит забывать и о том, что на сегодняшний день в Саратове не существует экспертизы языковых курсов и тем более рейтинговых сравнений, поэтому выяснять, какие курсы обманывают доверчивых простаков, а какие действительно дают знания, придется на собственном опыте. А желающие заработать деньги на «жажде знаний» всегда найдутся. Достаточно вспомнить столичную экспертизу, которая несколько лет назад сумела доказать, что широко разрекламированное изучение языка по методу Илоны Давыдовой ничем не отличается от других методик и никаких «скрытых» сигналов кассеты с учебным материалом не содержат.

До сих пор не забыта громкая история, произошедшая в Ростове-на-Дону. Там была задержана мошенница, обещавшая за 10 тысяч рублей научить горожан китайскому языку и хинди. Как установило следствие, молодая преподавательница собирала деньги с доверчивых клиентов, а потом несколько занятий «учила» их языкам по обычному разговорнику. После трех за-

зовые знания и общие положения о получении хорошей работы недостаточно. Что же касается обещаний учебных центров трудоустроить своих выпускников, то это счастье выпадает далеко не каждому. Обычно преподаватели выбирают одного-двух человек в курс, которым предлагают попытать счастья в той или иной фирме. Стопроцентной же гарантии трудоустройства сегодня не дает практически ни один учебный центр.

По мнению специалистов кадровых агентств, лучшее применение знаний, полученных на краткосрочных курсах, — это не смена профессии, а всего лишь повышение квалификации. То есть если вы работаете бухгалтером, но не знаете компьютерной бухгалтерии, устроиться на хорошо оплачиваемую работу будет сложно. То же самое касается офис-менеджеров, для которых компьютерная грамотность необходима. Впрочем, есть и те, кто оканчивает курсы ради интереса: всегда приятно получить специальность дизайнера-флориста и порадовать друзей искусно составленным букетом или же приобрести навыки ландшафтного проектирования и красиво рассадить кусты смородины и крыжовника на даче.

Помимо модных и востребованных специальностей, саратовские учебные центры предлагают всем желающим получить профессию няни или гувернантки: всего 32 часа учебы по дисциплинам: «психология ребенка», «оказание медицинской помощи», «поведение в экстренной ситуации» — и диплом специалиста по уходу за ребенком у вас в руках. Так же за 30 часов можно обучиться азам фото-видеомастерства, косметологии или мастерству маникюра. А за 50 учебных часов — массажу и парикмахерскому искусству. Главное, чтобы учеба приносила удовольствие, а деньги, потраченные на курсы, не оказались выброшенными на ветер.

Ирина ЛИХОМАН



На сегодняшний день в Саратове работают более двадцати учебных центров, предлагающих услуги краткосрочного обучения. Средняя стоимость курсов иностранного языка — 6-9 тысяч рублей, менеджмента и маркетинга — 4-7 тысяч рублей, компьютерной грамотности — 2-3,5 тысячи, компьютерного дизайна — от 4 до 7 тысяч рублей. Учеба на дизайнера интерьеров обойдется в 2,5-4 тысячи рублей, на мастера маникюра или няню — 1,5-2,5 тысячи рублей.

В САРАТОВЕ ПОЙМАН СЕРИЙНЫЙ МАНЬЯК?

Пока неизвестно, подтвердится ли причастность Вячеслава С., задержанного в январе после нападения на 18-летнюю девушку в Соколово-горском поселке, к целому ряду преступлений сексуального характера; но перспектива такая, во всяком случае, есть.

По словам старшего следователя прокуратуры Волжского района Евгения Музурова, уже четыре женщины обратились в милицию после демонстрации задержанного по телевидению. Все они ранее пострадали от насильника и теперь утверждают, что узнали его в Вячеславе С.

Более того: С. рассказал оперативникам о многих других подобных случаях, милиции неизвестных. Если эти эпизоды действительно имели место, то, возможно, жертвы предпочли молчать о пережитом.

— Неизвестно, удастся ли нам найти этих женщин и согласятся ли они сотрудничать со следствием, — говорит Музуров.

Обвинение Вячеславу С. предъявлено пока только по одному — январскому — эпизоду Вину свою — в изнасиловании девушки и завладении ее телефоном — он признает полностью. Вещдок — телефон — изъят. Незнакомец — предположительно С. — подошел к жертве со спины, захватил за горло, показал нож и повел за гаражи. В эпизодах, о которых рассказывают другие потерпевшие, все могло происходить иначе: когда-то в лифте, когда-то на верхней площадке многоэтажного дома.

Вячеслав С. ранее судим за изнасилование и разбой. Отсидел восемь лет — от звонка до звонка. Освободился в октябре 2003-го.

СКРЫТУЮ КАМЕРУ ВМОНТИРОВАЛИ В ЧАСЫ

В Саратове — новая криминальная история, связанная с высокими технологиями и незаурядными мозгами.

Сотрудники отдела К (отдела по борьбе с преступлениями в сфере высоких технологий) Главного управления области вывели на чистую воду фирму, которая

ворят подчиненные о нем в его отсутствие. Домофонных дел мастер нашел вариант — камера, вмонтированная в стенные часы. Фирма, в которой предстояло установить эти видеочасы, была, как мы поняли, в курсе оперативных задач. Заказ был



ЗА ПОБЕДУ НАД СУРРОГАТОМ!

Межведомственная комиссия по предотвращению массовых отравлений алкогольными

Балашовская эпидемия, наделавшая шуму на всю Россию, вроде бы миновала. Всего с октября по февраль в области токсическим гепатитом переболело 433 человека, балашовцев из них 325. В Балашове умерло двадцать человек, еще по одному — в Са-
райке, Романовке и Аркадаке

контроль, возбуждено 409 уголовных дел, среди населения проведена воспитательная работа.

Меж тем уголовное дело по факту массового отравления в Бала- (статья 238 часть 3 — ...был т... и продукция...

Сотрудники отдела К (отдела по борьбе с преступлениями в сфере высоких технологий) Главного УВД области вывели на чистую воду сотрудника фирмы, которая занималась вообще-то установкой домофонов и камер видеонаблюдения в магазинах самообслуживания. У оперов была информация, что фирма легко берет установить в каком-нибудь офисе скрытую камеру – если это кому-то нужно и кто-то готов за это платить. Оперативники выступили в роли заказчиков и пояснили народному мастеру, что необходимо установить камеру в офисе определенной коммерческой структуры – с тем чтобы видеоизображение поступало на монитор в соседнем помещении. Можно было предположить, например, такое: босс хочет знать, что

СГАУ: ОХОТА НА ДЕКАНОВ

Из официального сообщения следует, что декан получил семь тысяч рублей от папы одного из своих студентов — «за проставление отметки сданы экзамена по предмету «электроника» без фактической сдачи». По словам следователя Ольги Петровской, декана задержали не в момент получения денег, как обычно, а на следующий день сразу после того как преподаватель электроники поставил отметку в зачетку выше, чем у того студента. То есть когда было выполнено условие. Но в руках следствия оказалась видеозапись передачи взятки.

Г-н Глубокий — не первый уже декан агроуниверситета, оказавшийся под следствием и (в перспективе) под судом. В прошлом году декан факультета защиты растений и агрозоологии СГАУ Сергей Калмыков получил полтора года условно с испытательным сроком. Сумма, фигурировавшая в его деле, была получена от абитуриента, и при обстоятельствах, не столько иных, чем нынешние обстоятельства его коллеги. Г-ну Калмыкову вменили не получение взятки, а мошенничество. И он продолжает работать на факультете, заведует кафедрой. Из чего следует оптимистический вывод для декана Глубокого: не вечер еще, т.е. не конец вузовской карьеры.

Только вот Вавилова жалко. Николая Ивановича

Но теперь все будет иначе, заверяет под занавес правительственная комиссия. Каналы поступления спиртосодержащих жидкостей взяты под жесткий

Меж тем уголовное дело по факту массового отравления в Балашове (статья 238 часть 3 — ...сбыт... товаров и продукции... не отвечающих требованиям безопасности... повлекшие по неосторожности смерть двух или более лиц) расследуют сейчас в отделе по расследованию особо важных дел прокуратуры области. По делу проходят уже три балашовских предпринимателя. Один из них, тот, который, по версии следствия, привез в город 35 тонн 600 килограммов автосредства «Монолит» и примерно столько же паленой водки, находится сейчас под стражей, остальные под денежным залогом.

ЗАДЕРЖАН ПОДОЗРЕВАЕМЫЙ В УБИЙСТВЕ СОТРУДНИЦЫ ГУФСИН

На причастность к этому убийству проверяли всех освободившихся с тринадцатой и с «двойки» (зона строгого режима, тоже в Ангельсе) за последние два года; провели два десятка обысков, допросили сотню свидетелей. Наконец в поле зрения оперативников КМ Ангельского ГРУВД и следователей попал некто Гончаров, сторож организации, база которой расположена в двух сотнях метров от места происшествия. В настоящее время от Гончарова получены признательные показания. По

Нынешний подозреваемый, заключенный уже под стражу с санкции суда, ранее не судим и, что интересно, служил в свое время по контракту в конвойных войсках.

СТРОЙБИЗНЕС

Генеральный директор
ЗАО «Шэлдом»
Байтомир ШАМХАЛОВ



За последние годы на строительном рынке области произошли большие изменения. Наряду с крупными строительными компаниями, безупречная репутация которых формировалась годами и десятилетиями, появилось множество стройорганизаций и фирм, заботящихся лишь о получении прибыли от строительной деятельности и меньше всего думающих о сохранении безупречной репутации. В итоге произошла подмена понятий. Все участники строительного рынка — и заказчики, и подрядчики — называют себя строителями. Но не все таковыми являются. Как говорится, поучаствовать в строительном бизнесе — это одно. А уметь строить и разбираться во всех тонкостях этого сложного процесса — совсем другое. Вот и получается, что строителей, как называли себя таковыми, в Саратове много, а настоящих строителей — единицы.

О ПРОБЛЕМАХ СТРОИТЕЛЕЙ

Поэтому небезынтересно услышать мнение о проблемах, возникающих в ходе строительства, от человека, чей авторитет в строительном бизнесе очень весом. Байтомир ШАМХАЛОВ — руководитель известной строительной компании ЗАО «Шэлдом», стал пионером жилищного строительства в Саратове в самые трудные перестроечные времена.

И сейчас мало кто может сравниться с ним по объему строительного опыта. Шамхалов в строительном бизнесе насчитывает более 20 лет. Благодаря его энергии и талантам в Саратове появились первые жилые комплексы высокого качества. И сегодня переселившиеся из коммунальных квартир в комфортабельные квартиры горожане вспоминают с благодарностью имя Байтомира Шамхалова.

— давно стали для саратовчан символом высокого качества. И сегодня переселившиеся из коммунальных квартир в комфортабельные квартиры горожане вспоминают с благодарностью имя Байтомира Шамхалова.

СО ЗНАНИЕМ ДЕЛА

эмоциях, и только. Создается такое впечатление, что от строителей кроме безобразия ничего ждать не приходится. Давайте расскажем и покажем и хорошие дела тоже.

И ведь никто не вникает, сколько сил, средств и времени потрачено застройщиками на отселение жильцов со стройплощадки. Какие «горы» разрешительной документации оформлены и через какие чиновничьи преграды пришлось пройти, чтобы начать строительство. А есть и вовсе выходящие из ряда вон примеры. Вести переговоры



В 2007 году фирма «Шэлдом» планирует сдать в эксплуатацию 72000 кв. метров жилья. Это своеобразный рекорд. За три года в поселке

образились некоторые улицы! А сколько саратовцев благодаря строителям переехали из бараков, где все удобства были за занавеской, в современные дома? Вот что надо показывать и о чем рассказывать. Но положительные примеры почему-то считаются неинтересными. И нам, строителям, серьезно занимающимся своим делом, это очень обидно. Строители ведь по праву заслужили благодарность и уважение за свой труд. Тем более что предстоит еще столько сделать по нацпроекту. А как выполнять задачу по строительству доступного жилья, поставленную президентом, если всю охоту к работе отбивают, обвиняя строителей во всех грехах? Нужно видеть и положительные моменты.

О доле в строительстве

— Хотелось бы услышать мнение профессионала по так называемой проблеме «обманутых дольщиков».

— Фирма «Шэлдом» одной из первых в Саратове стала заниматься долевым строительством. Это направление мы осваивали вместе с Писным. За прошедшее время фирма реализовала более 3000 квартир, не обманув при этом ни одного дольщика. Все получили квартиры в названные сроки. Нас не в чем упрекнуть. У «Шэлдома» — хорошая репутация, которую трудно испортить. Но та волна негатива, которая муссируется в СМИ, невольно отражается на деятельности всех строителей. И меня, как гендиректора строительной компании, это возмущает, потому что у добросовестных строителей пропадает интерес к работе. Читаешь прессу и диву даешься! О серьезных проблемах так поверхностно пишут! В то же время о проходимце, ничего не понимающем в строительстве, вдруг появляется хвалебная статья, и люди несут туда свои деньги, их потом обманывают — и начинаются судебные тяжбы. Так и рождается проблема обманутых дольщиков — из-за появления недостоверной информации.

Но если копнуть глубже — люди во многом сами виноваты. Никакими законами не защитишь человека, если он сам о себе не позаботится. У некоторой части россиян присутствует психология «халаящика»: совершенно неразумное отношение ко многим вещам, в том числе к вложению средств. Люди сами, добровольно, несут деньги в малоизвестные фирмы, не думая о последствиях. Хотя у них есть резервный фонд. А новичок, даже если он не жулик, не всегда может вырваться из ситуации. В итоге стройка, дойдя до 7-8 этажа, останавливается. Денег на продолжение строительства нет, как и оборотных средств. Банковский кредит взять тоже сложно. Вот так и появляются обманутые дольщики. И так зачастую происходит при откровенно честном ведении дел, если бизнесмен не просчитал всех возможных последствий. Но ведь есть еще и чистое мошенничество, когда с людей собирают деньги, заведомо зная, что никто не получит обещанных квартир.

У крупных компаний, как «Шэлдом», таких трудностей не возникает. Мы в любом случае завершим строительство и нам всегда дадут кредит в банке. Вот разница между дилетантами в строительном бизнесе и профессионалами.

— Это все неприятности, которые поджидают дольщиков, рискующих своими деньгами?

— Третий момент тоже может произойти. Но в Саратове это редкость, а в России случаи такие известны. Если контролирующие органы вдруг начнут проверять всю документацию вплоть до запятой, всегда можно найти к чему придраться и остановить строительство. Исполнить все предписания и инструкции в точности, особенно в России — невозможно.

Среди серьезных бизнесменов сумасшедших нет, они же не враги себе. Без пакета необходимых документов почти никто не приступает к строительству. Как правило, есть вся разрешительная документация. Идет строительство, и вот когда дом находится в стадии завершения, вдруг контролирующие органы инициируют проверку. При желании в любой документации всегда можно найти мелкие огрехи. И если проверяющие рьяно взялись за дело, могут запросто подать в суд, и тот остановит строительство. И это при наличии всех необходимых для осуществления строительства разрешений и согласований. Абсурд, скажете? Но, к сожалению, и такое бывает. Я считаю, формального подхода в таких случаях быть не должно. Ведь за каждым строительством стоят люди, дольщики, которые вложили деньги и ждут своих квартир. Нужно учитывать и интересы жителей, а не подходить формально к соблюдению всех предписаний.

Мне кажется, всем структурам — строителям, чиновникам, судебным органам, СМИ — сейчас, когда реализуется национальный проект и стоит задача обеспечить россиянам доступным жильем, нужно объединиться.

...Шамхалова и название фирмы — "Шэлдом" — давно стали для саратовцев гарантией высокого качества. И многие горожане, переселившиеся из ветхих лачуг в комфортабельные квартиры строителей, позволивших улучшить жилищные условия. Заслуги Байтемира Шамхаловича в развитии саратовского строительного рынка несомненны. Тем веселее его мнение. Шамхалов — человек неравнодушный, поэтому ему порой бывает обидно за несправедливые обвинения в адрес строителей. Эта публикация — буквально крик души профессионального строителя, знающего изнутри обо всех проблемах строительной отрасли.

Нужна объективная информация

— Байтемир Шамхалович, сейчас строительство стало самой обсуждаемой темой на страницах газет. Это идет на пользу стройбизнесу?

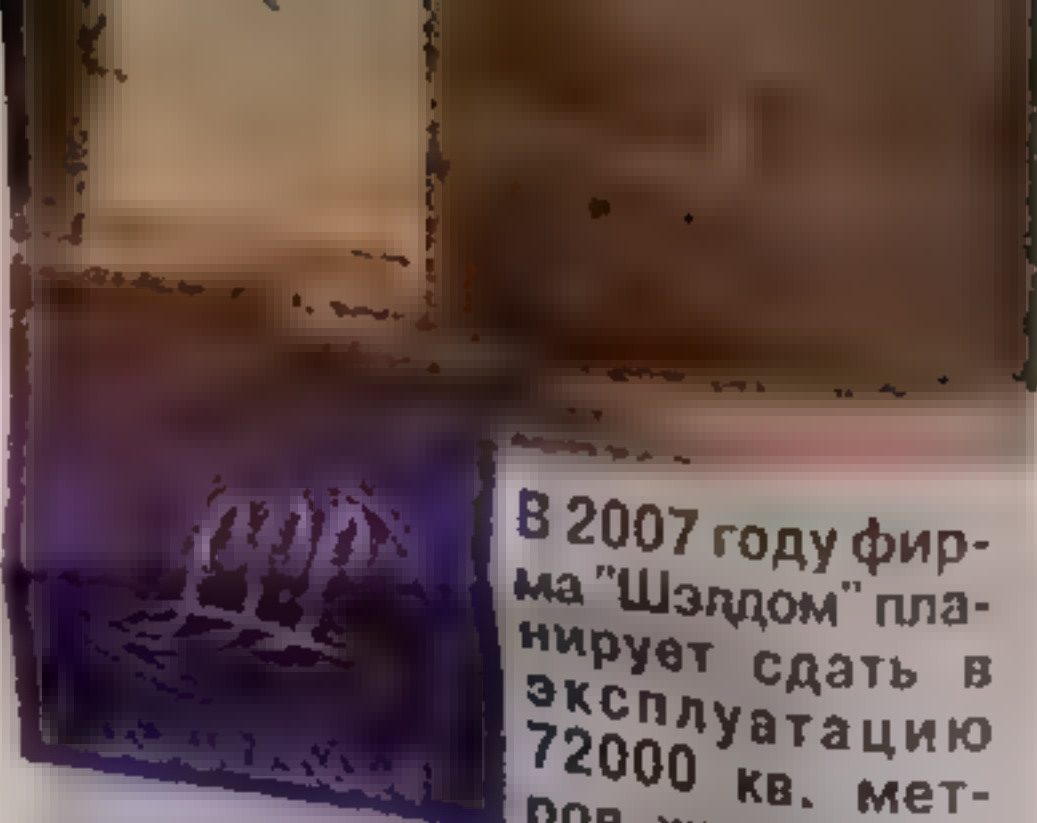
— К сожалению, в том, что пишут в газетах и показывают в новостях много негатива, а полной, объективной информации мало. Сейчас все считают себя строителями, пытаются давать советы, будучи дилетантами. Во многих СМИ нас, строителей, критикуют, порой вовсе не разобравшись в сути проблемы. Всех интересуют скандалы, а что за этим стоит — никто и не пытается выяснить. Я не строитель и строители не без греха. Кто-то и заслуживает критики. Но нельзя постоянно показывать один негатив, это формирует у населения отрицательное отношение к строителям. Один что-то натворил, а тень, получается, на всех добросовестных строителей падает.

В жизни всякое случается, но все, что происходит рядом со стройплощадкой, почему-то теперь ставится в вину строителям. Старушка рыла в доме через улицу умерла — мы виноваты; если дом в радиусе 500 м сгорел или разрушился — тоже, получается, по нашей вине. Хотя причины могут быть совсем иные: возраст человека и ветхость строения. Но никто не хочет разбираться, никто не высказывает мнение строителей. Все зловещие сюжеты основаны на

...даются. Давайте расскажем и покажем и хорошие дела тоже.

И ведь никто не вникает, сколько сил, средств и времени потрачено застройщиками на отселение жильцов со стройплощадки. Какие "горы" разрешительной документации оформлены и через какие чиновничьи преграды пришлось пройти, чтобы начать строительство. А есть и вовсе выходящие из ряда вон примеры. Вести переговоры с отселенцами очень сложно. С одной стройплощадки мы отселили без проблем около 70 семей, а одна старушка уперлась и ни в какую не хотела уезжать. Говорила, не может расстаться с любимой лавочкой во дворе. За воспоминания детства она требовала невероятную сумму в 5 млн рублей. Столько мы не могли предложить, но 3 млн она получила — и все равно не переехала. Из-за одного человека надолго встала большая стройка. И ни городские власти, ни суд не могли помочь. А ведь материально пострадали не только мы, строители, вложившие деньги в отселение, в создание проекта, но и дольщики, получение квартир для которых растягивалось на неопределенный срок. И с какой стороны рассматривать эту ситуацию? Да, можно пожалеть бабушку, но чем хуже сотни людей, вложившие средства в доленое строительство? Они чем виноваты? И таких примеров у каждого из застройщиков множество. Но вопрос в другом — как освещать эти проблемы в СМИ? Хотелось бы, чтобы были всегда представлены две стороны, две точки зрения. Или, по крайней мере, писал человек, разбирающийся в вопросах строительства.

Строители отнюдь не варвары и не разрушители, стремящиеся испортить жизнь людей, живущих рядом со стройплощадкой. Строитель — профессия созидательная по своей сути. Разве мало хороших примеров? Посмотрите, какие хорошие дома появились в Саратове, какие современные торговые центры открылись, как пре-



В 2007 году фирма "Шэлдом" планирует сдать в эксплуатацию 72000 кв. метров жилья. Это своеобразный рекорд. За три года в поселке Солнечном будет построен большой жилой комплекс "Близнецы" — 8 многоэтажных домов со всей инфраструктурой, всего 76000 кв. метров. Последние четыре года фирма активно использует все преимущества монолитного домостроения, благодаря чему значительно улучшилось качество жилья, появилось больше свободы в планировке, уменьшились сроки сдачи объектов. В скором времени войдут в эксплуатацию 2 дома "Панорама", жилой комплекс "Фламинго", многоэтажки на ул. Песковская и пересечении улиц Пугачевской и Шелковичной. Но мечта гендиректора "Шэлдома" — прекратить практику продажи новоселам голых стен. Шамхалов считает, что нужно квартиры сдавать "под ключ", продумывая вместе с владельцами дизайн помещений. Строители лучше всех знают конструктивные особенности здания, поэтому им легче осуществлять свободную перепланировку квартир и нести полную ответственность за дальнейшую эксплуатацию. Гендиректор подумывает и о том, чтобы отправлять лучших работников фирмы за границу на отдых за счет компании. "С некоторых пор начинаешь понимать, — размышляет Шамхалов, — что зарабатывание денег — не самое главное. Хочется что-то изменить в своей жизни, в жизни окружающих тебя людей. Я посмотрел мир, расширил свой кругозор. Пусть и у сотрудников "Шэлдома" появится эта возможность, а вместе с ней и желание сделать жизнь лучше и красивее".

Ассоциация СОЮЗ Застройщиков

...случаях быть не доверяют. Проблема обманутых дольщиков — из-за появления недостоверной информации.

Но если копнуть глубже — люди во многом сами виноваты. Никакими законами не защитишь человека, если он сам о себе не позаботится. У некоторой части россиян присутствует психология "халаящика": совершенно неразумное отношение ко многим вещам, в том числе к вложению средств. Люди сами, добровольно, несут деньги в малоизвестных фирмах, не думая о последствиях. Хотя у них есть время и возможность, чтобы собрать сведения о компании и изучить документы. Не будет лишне и поразмыслить. Если известная в городе фирма продает жилье, к примеру, по цене 10000 рублей за квадратный метр, а другая компания всего за 6000, должен же возникнуть у трезвомыслящего человека вопрос: а почему так? Дешевое жилье должно насторожить и озадачить. Слишком большой разницы в цене быть не может. Но люди, как загипнотизированные, попадают на дешевизну. Многие предпочитают рисковать своими деньгами, а не действовать осмотрительно. Ну, а раз рискнули и ничего не выиграли — при чем здесь государство, у которого теперь обманутые дольщики требуют компенсацию? Считаю, что в этом случае люди пострадали по собственной глупости.

Но есть и другая сторона проблемы. Так случилось, по разным причинам, что настоящих строителей, кто изнутри знает всю "кухню", в нашем бизнесе осталось процентов 20. Остальные 80% — бизнесмены, вкладывающие свои деньги в строительство. Ведь существует миф, также созданный прессой, что строительный бизнес приносит огромный доход. Это абсолютно неверная информация. Всем кажется, это так просто, вложить первоначальный капитал, затем собрать деньги с дольщиков, быстренько построить дом, а дальше — только прибыль получать от продажи квартир.

И вот новичок выходит на строительный рынок. Но как ему конкурировать, к примеру, с такой фирмой, как "Шэлдом"? У него не получится продать свои квартиры по той цене, которую мы можем себе позволить. Если цены будут одинаковые — покупатели придут к нам, это очевидно. Значит, новичок будет продавать дешевле, надеясь позже возместить убытки. Но я-то могу варьировать цены, поскольку уже есть готовое к продаже жилье,

...случаях быть не доверяют. Проблема обманутых дольщиков — из-за появления недостоверной информации.

Мне кажется, всем структурам — строителям, чиновникам, судебным органам, СМИ — сейчас, когда реализуется национальный проект и стоит задача обеспечить россиян доступным жильем, нужно работать сообща, не мешая, а помогая друг другу делать общее дело.

Высота будет?

— Что вы можете сказать о строительстве высоты на набережной. Это возможно?

— Проблем с точки зрения безопасности подобного строительства в оползневой зоне нет никаких. Соответствующее положительное заключение есть. Проблема может возникнуть в другом. Для ведения строительства такого сложного объекта нужно подобрать достойную строительную компанию. Неизвестно кого приглашать на такую стройку нельзя, иначе можем получить долгострой на самом видном месте города. Это очень серьезный вопрос — строительство 36-этажного здания, и подойти к нему надо ответственно. Была информация, что строительством займется турецкая компания. Что ж, если у них есть чему поучиться — буду только рад.

Может, это прозвучит нескромно, но из саратовских компаний только ЗАО "Шэлдом" по силам вести такое строительство. У нас есть специальная опалубка и спецтехника. А таких специалистов, как в "Шэлдоме", — еще поискать.

— Откуда у вас такая уверенность в своих силах? Почему ваши стройки завершаются без сложностей?

— Я не приступаю к строительству, пока не подготовлю весь пакет документации, не решу все проблемы, связанные со строительством. Если есть сложности, лучше повременю с началом стройки.

У меня сейчас 18 домов в работе, и на все имеется вся разрешительная документация. Есть определенный порядок, и его нужно придерживаться, нравится это кому-то или нет. Тогда не будет обманутых дольщиков и долго строя.

© Людмила ПРОВОРНОВА

У выпускников школ области есть хорошая возможность продолжить свое образование в уникальном учебном заведении — профессиональном лицее СГТУ. Здесь можно получить знания и практические навыки как по традиционным, так и по самым необычным творческим специальностям.



В профлицее СГТУ ВОЗРОЖДАЮТСЯ НАРОДНЫЕ ПРОМЫСЛЫ



Спросите, о чем мечтают нынешние 15-летние мальчишки и девчонки? Уверена, большинство из них скажут, о красивой одежде. Девушки видят себя как минимум руково-дителями компаний и фирм. Обяза-

и больше нигде в области можно научиться искусству создания батика и гобелена (специальность "Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы"). С овладением этими профессиями открываются широчайшие возможности для творчества, органи-зации собственного бизнеса и окру-жения себя красивыми оригинальными вещами, созданными собственными

руками. У меня прямо мечта такая была, и я очень рада, что она осуществилась. Очень люблю создавать что-либо своими руками, когда с головой уходишь в работу, не замечаешь времени и хочешь быстрее увидеть результат. У меня в гардеробе есть много вещей, которые я шила сама. Мне нравится индивидуальность во всем, люблю создавать свой, не похожий ни на чей стиль и образ.

А знания, которые я получила в лицее, теперь мне дают такую воз-можность. У меня будет любимая про-фессия, которая, надеюсь, со време-нем позволит открыть мне мастер-скую по изготовлению изделий из ба-тика и гобелена. Уже сейчас все мои подружки просят консультации по тех-нике росписи. Но самое главное, я в лицее занимаюсь любимым делом — тем, что душа просит.

Из батика можно не только одежду шить, но и создавать элемен-ты интерьера, украшать картинами дом и офис, разрисовывать портьеры. Очень востребованная современная мода техника росписи, — рассказы-вает преподаватель спецдисципли-ны Ирина Геннадиевна Уварова. — Мы в лицее стремимся также возро-дить старинные ремесла и народные

столяров-краснодеревщиков, именно эта специализация принесла учебному заведению широкую известность. У Артема Дурнова здесь получил про-фессию дядя, который с удовольстви-ем передает секреты мастерства пле-мяннику. Да и мама тоже заканчивала это училище, они и посоветовали Ар-тему поступать именно сюда. Вот та-кая династия выпускников получилась.

— Мне очень нравится работать с деревом, сам процесс завораживает и увлекает, — рассказывает Артем. — Через дерево легче выразить свою мысль. Любовь к столярному делу мне привил дед. У него даже самодельные станки были. Но, конечно, их не срав-нить с теми, что есть в лицее. Мы сей-час учимся на новом итальянском обо-рудовании, которое дает больше воз-можностей в обработке, станки легче настраиваются — стало интереснее работать. С выбранной специаль-ностью я не ошибся. Эта профессия всегда даст заработать. Я, может быть, смогу и открыть собственный бизнес — дома у меня есть уже столик собственного производства. А пока думаю о том, чтобы продолжить обра-зование, стать технологом деревооб-рабатывающего оборудования. Такая возможность в лицее есть. А здесь учиться стал гораздо лучше, чем в школе. Потому что мне интересно, и я знаю: все полученные знания приго-дятся в жизни.

Артем добирается до Ильинской площади, где расположен лицей, из Заводского района. Хотя рядом с его домом есть другое училище. Но он считает, что в лицее СГТУ учиться престижнее и только здесь можно по-лучить по-настоящему востребован-ную профессию.

— Для улучшения качества под-готовки по профессии "мастер сто-лярного и мебельного производства" мы в этом году открыли новый цех, — делится хорошей новостью директор лицей Надежда Алексеевна Уша-кова. — Это отдельно стоящее 4-этажное здание, где расположи-лись 3 большие столярные мастерс-кие. В механической мастерской мы установили новое столярное обо-рудование итальянского производства. Оно даст возможность делать мебель высокого качества. Мы уже приступи-ли к выпуску учебной мебели, чтобы удовлетворить потребности лицея и технического университета. Так что работой и хорошей практикой наши столяры обеспечены. У ребят, полу-чивших начальное профессиональное образование, есть возможность по-лучить свой опыт и изучить техно-

должить обучение по программе среднего профессионального образо-вания по специальности "Технология хлеба, кондитерских и макаронных из-делий". По словам директора, пос-кольку лицей входит в структуру СГТУ, с будущего года планируется созда-ние интегрированных программ. Тогда в рамках непрерывного профессио-нального образования выпускники ли-цей смогут продолжить обучение по программам среднего и высшего про-фессионального образования.

Обучающиеся в лицее пекари-кондитеры четко усвоили, что хлеб — всему голова. Об этом с первого дня обучения рассказывают им старший мастер Светлана Викторовна Бер-линская и преподаватель спецдис-циплины Лидия Васильевна Ларио-нова.

Есть много хлеба — в традициях российской кухни. Поэтому никого не удивляет большое количество пека-рен и кондитерских, появившихся в Саратове. А работают здесь, в боль-шинстве случаев, тоже выпускники ли-цей. Так что безработица лицейским мастерам не грозит: изысканные тор-ты, пирожные, вкуснейшие булочки, сделанные руками учениц, — обяза-тельный атрибут любого праздника.

— Мы иногда в лицее сдобу пе-чем, а потом мамы соседкам выпечку нахваливают, — перебивая друг друга, рассказывают подружки Настя Ильина и Маша Жулина. — Никогда не думали, что будет так интересно учиться. Здесь такие хорошие, внимательные препо-даватели! Но особенно нам нравится на практике в кондитерской "Наполе-он". Там главный технолог — бывший выпускник лицея К.И. Чуркин. Он нам обо всех кулинарных секретах расска-зывает и показывает, как изготавлива-ются столь популярные у саратовцев евроторты со взбитыми сливками и фруктами.

Но не только девчонки учатся про-фессии пекаря. Юноши тоже с усерди-ем осваивают азы. Кстати, будущим призывникам очень пригождаются по-лученные знания. Как правило, их мес-то службы проходит в армейской пе-карне или в столовой. А это, как изве-стно, очень теплое местечко, о кото-ром мечтают все солдаты. И шлют по-том юные пекари письма своим на-ставникам с просьбой прислать очеред-ной полюбившийся рецепт. Препо-даватели и здесь приходят на помощь своим подопечным.

Пройдя обучение в лицее, можно не только научиться изготавливать одежду, создавать интерьеры, укра-шать себя оригинальными вещами,

что мечтают жить красиво. Уверена, большинство из них скажут, что представляют себя одетыми в шикарные наряды из диковинных тканей. А юноши видят себя как минимум руководителями компаний и фирм. Обязательный атрибут при этом — шикарные интерьеры. Но пока, в силу юного возраста и малого жизненного опыта, они плохо себе представляют, как воплотить мечту в реальность. А ведь такая возможность есть, нужно только поверить в свои силы, запастись терпением и не упустить свой шанс.

Правда, для того чтобы суметь окружить себя красотой, придется немного поучиться в одном из самых известных и престижных учебных заведений области. Здесь можно получить профессию столяра (мастера столярного и мебельного производства), пекаря-кондитера (изготовителя хлебобулочных изделий), парикмахера (а также мастера маникюра и педикюра). Кроме того, только в профлицее СГТУ

можно получить специальность "Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы". С овладением этими профессиями открываются широчайшие возможности для творчества, организации собственного бизнеса и окружения себя красивыми оригинальными вещами, созданными собственными руками. И примеры тому есть.

Выпускница Лена Кочеткова, получив специальность художника-оформителя, теперь с удовольствием осваивает навыки росписи по ткани. Батик — искусство, завезенное в Россию с далеких индонезийских островов. Со временем оно получило широкое распространение. Особенно восторженно эту современную тенденцию в моде восприняла молодежь. Вот и Лена, научившись технике батика, стала использовать его в создании собственных моделей одежды и картин.

— Я рисовать с детского сада люблю, — говорит юная мастерица. — И всегда хотела, чтобы моя будущая профессия была связана с творчеством, но

— Из батика можно не только одежду шить, но и создавать элементы интерьера, украшать картинами дом и офис, разрисовывать портьеры. Очень востребованная современная модой техника росписи, — рассказывает преподаватель спецдисциплины **Ирина Геннадиевна Уварова**. — Мы в лицее стремимся также возродить старинные ремесла и народные промыслы. Наши прабабушки украшали свои жилища с помощью гобеленов и различных вышивок. Вот и мы с этого года стали обучать искусству гобелена — это ручное переплетение различных нитей. С помощью самотканого материала можно накидки на мебель сделать, коврики связать и даже шить верхнюю одежду. Более того, и гобелен, и батик стали использоваться для создания живописных полотен.

Обучение декоративно-прикладному искусству — новое направление в работе лицея. А традиционным является специальность мастера столярного и мебельного производства. Ранее училище готовило

специальность "Изготовление мебели", а также столярное производство итальянского производства. Оно даст возможность делать мебель высокого качества. Мы уже приступили к выпуску учебной мебели, чтобы удовлетворить потребности лицей и технического университета. Так что работой и хорошей практикой наши столяры обеспечены. У ребят, получивших начальное профессиональное образование, есть возможность повысить свой уровень и изучить технологию деревообработки, получив среднее профобразование. У нас есть договор с работодателями на подготовку кадров по этой профессии. 98% наших выпускников трудоустраиваются на предприятиях области. Сейчас в регионе работают почти 80 частных фирм по изготовлению мебели. Очень востребованная профессия.

Еще одна не менее популярная специальность — "изготовитель хлебобулочных изделий". Пекари-кондитеры трудоустраиваются без проблем. Они работают на самых известных предприятиях: "Сокур-63", "Наполеон" и других. Желающие могут про-

студии, очень теплое местечко, о котором мечтают все солдаты. И шлют потом юные пекари письма своим наставникам с просьбой прислать очередной полюбившийся рецепт. Преподаватели и здесь приходят на помощь своим подопечным.

Пройдя обучение в лицее, можно не только научиться изготавливать одежду, создавать интерьеры, окружать себя оригинальными вещами, но и заботиться о красоте ногтей и прически. В этом поможет овладение профессиями парикмахера и мастера маникюра. А уж как продать изготовленное своими руками — дело для будущих продавцов, набор в группу возобновлен с этого года.

Хотите сделать свою жизнь красивой? Приходите в лицей, и мечта осуществится.

® **Людмила ПРОВОРНОВА**

Лиц. №1674, выд. Мин. обр. РФ

**Наш адрес: 410017,
г. Саратов, Ильинская
площадь, 4, тел. 20-19-89**

ВЫПУСКНИКИ СЮИ МВД РОССИИ

ПОЛУЧИЛИ ДИПЛОМЫ

Актовый зал Саратова
юридического института МВД России
7 февраля был торжественно



Свободных мест не было задолго до начала торжества в честь очередного выпуска слушателей факультетов правоохранительной деятельности и заочного обучения. Первыми получили дипломы отличники. Вручали документы об окончании вуза и новые погоны генералы милиции **Владимир Иванович Фролков**, **Дмитрий Семенович Лесных**, **Геннадий Николаевич Горчаков**.

В том, как бывшие слушатели получали из рук ветеранов дипломы, и в безукоризненной организации мероприятия, и в обязательной ритуальной части с выносом знамени института и возложением цветов к часовне Иоанна-воина с минутой молчания в память о погибших при исполнении служебных обязанностей, и в поздравлениях — во всем чувствовалась присущие военным отточенность, четкость и организованность. Ничего лишнего, и все согласно плану, минута в минуту. В прозвучавших со сцены пожеланиях и напутствиях выпускникам говорилось об особом статусе служителей закона, об ответственности за честь мундира и высоких требованиях к личным качествам блюстителей порядка. Исполняющий обязанности начальника Сара-

товского юридического института МВД России полковник милиции **Сергей Борисович Шашкин**, обращаясь к выпускникам, сказал:

— Ваша служба преисполнена глубокого внутреннего достоинства и требует высокого профессионализма, беспрекословного исполнения законности, желания помочь ближнему. С получением диплома разрывается ваша формальная связь с вузом, но остается другая связь, более глубокая и фундаментальная — духовная. Я хочу, чтобы вы с гордостью носили звание офицера и преумножали славу института своими делами.

Были награждены почетными грамотами, премиями и ценными подарками многие сотрудники института за свою преподавательскую и общественно-полезную деятельность и воспитание профессионалов высокого класса. Приказы о поощрении подготовили Главное управление внутренних дел по Саратовской области, Приволжское управление внутренних дел на транспорте, Управление главной федеральной службы исполнения наказаний. Именно эти ведомства приобретают новых сотрудников в лице выпускников СЮИ МВД России. На торжестве присутствовали представители духовных конфессий Саратовской области. Священник, настоя-

тель храма во имя царских страстотерпцев при Саратовском государственном университете отец **Кирилл** напутствовал офицеров:

— Жизнь человеческая только тогда обретает подлинный смысл, когда становится служением, а вас Господь призвал на очень ответственное служение — защищать жизнь, честь, достоинство, имущество людей, нуждающихся в вашей защите.

Офицеры-выпускники торжественно произнесли клятву верой и правдой служить своему народу, чтить и преумножать лучшие традиции и качества всего русского офицерства и доблестного корпуса блюстителей порядка, надежно оберегать и защищать Конституцию и закон. Клятве этой выпускники СЮИ МВД России были верны всегда. Свидетельством тому присутствующие на торжестве заслуженные ветераны МВД и навеки оставшиеся в истории вуза имена героев — офицеров милиции, портреты которых украшают один из холлов вуза. Пусть преумножится честь и слава родного института делами и свершениями нынешних выпускников — ответственных, надежных, профессиональных служителей закона.

® **Мария АНУФРИЕВА**

Лиц. 1240, выд. МО РФ

МЕДКАРТА

Стоматологическая клиника

ДЕНДИДАН

ИМПЛАНТАЦИЯ ЗУБОВ
профессор, доктор медицинских наук

- Комплексное лечение пародонтита и пародонтоза
- Лечение, реставрация, протезирование зубов
- Отбеливание зубов за один сеанс по технологии AIR FLOW, химическое отбеливание
- Исправление прикуса в любом возрасте у врача-ортодонта
- Рентгенография зубов

Адрес: Саратов, ул. Некрасова, 54 (угол ул. Московской)

Тел.: 23-72-04, 23-83-83

Проезд до ост. «Ул. Комсомольская», трол. №№ 1, 5, 9, авт. №№ 11, 12, 24, 26, 33

ДОЗНА

НАШ АДРЕС: г. САРАТОВ
ЧЕРНЫШЕВСКОГО, 82-Б. Т. 44-16-14

ЛЕЧЕБНО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

- комплексная диагностика всего организма;
- гинекология;
- ЭКГ, УЗИ, терапия;
- эндокринология;
- кардиология;
- гастроэнтерология;
- лечебная косметология;
- массаж;
- психотерапия (в т.ч. кодирование игровой и алкогольной зависимостей).

Ваш Доктор сегодня!

7-летний опыт работы на рынке медицинских услуг!

Комплексное обследование организма с помощью современных методик!

ДОСТОВЕРНО! БЕЗОПАСНО! ОПЕРАТИВНО!
без предварительной подготовки.

Теперь по новому адресу: ул. Чернышевского, 82Б.

Справки и предварительная запись по телефону: 44-16-14

ПОКА БОЛЕЗНИ НАЧНУТ ОСЛОЖНЯТЬ ВАШУ ЖИЗНЬ — ПРИДИТЕ К НАМ РАНЬШЕ!

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

НЕДВИЖИМОСТЬ

Продаю

РАЗНОЕ

• Помещение 100 кв. м, выс. 3,5 м, 3 фазы, Провиантская (низ), т. 27-81-54

Лицензия 1011 ЛНД-12 МЗ Сар. обл.

НАРОДНЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ РОССИИ
Участник III Международного конгресса целителейЯСНОВИДЯЩАЯ
ТИМОФРЕВА
ОЛЬГА НИКОЛАЕВНА

- Предсказания, предостережения
- Восстановление разрушенной семьи (при себе иметь фото)
- Снятие порчи, сглаза, проклятия, невезения — НАВСЕГДА
- Работа по фотографии
- Снятие алкогольной и никотиновой зависимости за один сеанс
- Восстановление здоровья (более 70 заболеваний)

Саратов, ул. Московская, 83

с 14 до 17 с 27-19-59

Энгельс, ЦР больница

с 10 до 12 с 77-44-36

КОНСУЛЬТАЦИИ БЕСПЛАТНО!

Монеты до 1917 г., бумажные деньги до 1993 г., ордены, медали, нагрудные знаки т. 46-17-43

Нагрудные знаки Отечественной войны, трудовые знаки СССР, т. 49-75-24.

Защитные документы, фотографии, дипломы, грамоты, благодарности военнослужащих до 1945 г. и их близких родственников, т. 59-46-88

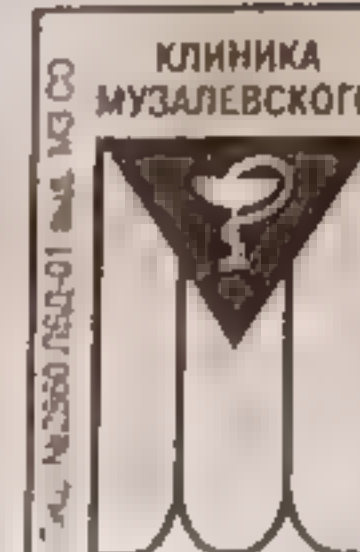
Антиквариат, нагрудные знаки СССР, дорого, т. 53-39-37.

Антиквариат, иконы, картины, нагрудные знаки СССР, дорого, т. 91-05-83, 31-48-86

- Редукторы, подшипники, т. 90-20-07.
- Телевизор имп., исправн.; DVD, CD-проектор; видеокамеру; музыкальный центр; автоколодки; аудиовзвук; тюнер; проигрыват. пластинки и др., т. 73-53-59.
- Государственные казначейские обязательства СССР, 1988-1992 гг. вып., т. 8-906-307-49-60
- Сертификаты Сберегательного банка СССР, достоинством 500 и 1000 руб., дорого, т. 8-906-307-49-60
- Акустич. системы (колодки) S-90 или др.; усилитель (Бриг, Барк, Корвет, Кумир, Амфигон, Радиотехника, Вега); ресивер; усилитель имп.; эквалайзер, т. 73-53-59.
- Срочно кухонный стол, желательно в Энгельсе, не дороже 400 руб., т. (23) 555-692, 23-47-27, Надежда.
- Фотоаппараты времен СССР; фотообъективы: Юпитер, Мир, Волна, КА Лайнар, ЗК, Гранит, Зоннар, ФЭД, Индустар-2, Гелиос-40, Пентакон, Флентотон и др., т. 93-87-45.

АВТОРЫНОК

Продаю



лечение ТЯЖЕЛЫХ заболеваний:

позвоночника, мышц, суставов
и внутренних органов у детей и взрослых
БЕЗОПЕРАЦИОННОЕ лечение межпозвонковых ГРЫЖ

(патент № 2194519 от 20.12.2002 г.)

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

(гирудо-, апи-, фито-, игло- и мануальная терапия, Суджок, массаж и т.д.)

(метод МУЗАЛЕВСКОГО, патент № 2177776 от 10.01.2002 г.)

МОНИТОРНОЕ очищение кишечника
УЗИ, ЭКГ, РВГ, РЭГ, ОБЕРОН-9, рентген, лабораторияМЫ РАДЫ ВАМ ПОМОЧЬ! в будни — с 9 00 до 18.00
в субботу — с 9.00 до 14.00

ул. Московская, 93. Тел.: 27-19-59, 27-93-00

ДОРОЖНАЯ
КЛИНИЧЕСКАЯ
БОЛЬНИЦАг. Саратов,
1-й Станционный пр-д, 7
проезд трол. № 3, 16,
марш. такси № 77, 78,
68, 56, 42К, 100→ Справочная:
(8452) 41-73-61
(с 8 до 17, пн-пт)

www.dkb-sar.ru

ТЕЛЕМЕДИЦИНА

(консультация в любой из ведущих клиник
страны и мира без выезда из города)

ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ

(татуаж, микродермоабразия, подтяжка лица и др.)

ВСЕ ВИДЫ МАССАЖА,

«SPA»-КАПСУЛА, БАССЕЙН и др.

СТОМАТОЛОГИЯ

(вызов врача на дом)

СКОРАЯ ПОМОЩЬ

ЭКГ, УЗИ и др. на дому

ГИНЕКОЛОГИЯ

(аборт, операция, лечение ИППП и др.)

ЛЕЧЕНИЕ ОЖИРЕНИЯ

БАРОКАМЕРА

ЛЕЧЕНИЕ УРОЛОГИЧЕСКИХ

ЗАБОЛЕВАНИЙ

ЛЕЧЕНИЕ КОЖНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

(псориаз и т.д.)

41-74-85

91-40-80

41-71-75

41-97-73

41-71-05

41-33-52

41-97-17

41-97-07

41-37-82

41-31-98

41-20-65

41-97-73

41-35-98

41-38-84

41-36-22

• «Мерседес-190Е», 1986 г. вып., 130 тыс. руб., т. 8-927-629-53-58.

• ВАЗ-21043, 1997 г. вып., «мурена», двиг. 03, салон 07, 5-ступ. КПП, нов. АКБ, чехлы, сигнализ., шипован. резина, в хор. сост., т. (8-23) 54-66-78, 8-905-324-23-64.

• Мотоцикл «Днепр», 1985 г. вып., в сборе, т. (8-23) 754-143.

• Трактора: Т-16, Т-40, треб. сборки; блок с коленвалом Р-1 и др. Или меняю на «Жигули», г. в Красноармейске 3-12-82.

• КПП «Скания», тип 880, в хорошем рабочем состоянии, т. 8-927-108-33-36, 8-905-329-51-37.

Куплю

• Катер «Казанка-5МЗ», т. 8-917-200-80-20.

• Лодочный мотор «Нептун-23», т. 91-20-89.

ЖИВОТНЫЕ

Продаю

• Репетиторство по химии, биологии; подготовка в мед. университет и др. вузы, колледжи, лицей, к ЕГЭ; занятия с отстающими, помощь в решении задач, т. 23-18-82.

• Все виды электромонтажных и отделочных работ. Быстро, качественно, т. 8-901-806-02-76.

Весь спектр ризлтерских услуг, т. 8 904-707-89-39, Ольга Михайловна.

• Все виды отделочных работ, установка дверей, сантехника, электромонтаж, т. 38 06 44 8-903-329-09-84.

• Курсовые, рефераты, дипломы, набор и распечатка текстов, отчеты по практике, недорого, сот. т. 76-25-26, 8-927-134-01-08

• Оперативная полиграфия, офсетная и цифровая печать, самые короткие сроки, т. 60-10-80.

• Дипломы, курсовые, контрольные, доклады по гуманитарным дисциплинам честно, быстро, т. 51-03-94, 29-21-85

• Математика высшая и прикладная,

Справки и предварительная запись по телефону: 44-15-14
НЕ ЖДИТЕ, ПОКА БОЛЕЗНИ НАЧНУТ ОСЛОЖНЯТЬ ВАМ ЖИЗНЬ. ПРИДИТЕ К НАМ РАНЬШЕ!

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

НЕДВИЖИМОСТЬ

Продаю

- 2-комн. кв. м. 100 кв. м, 2/3, автоном. отопление, пластик, сан. ЖСК «Людмила-II», Чернышевского Первомайская дом сдан, от хоз. 3 млн. 100 тыс. руб., торг. т. 72-64-92.
- 2-комн. кв., Некрасова, Челюскинцев, 3/5к, балкон, метал. дверь, 1250 тыс. руб., т. 44-03-94.
- Дом в р.п. Базарный Карабулак, 120 кв. м, земельный участок 10 сот., гараж на 2 а/м, двух-уровневая баня с мансардой 10х5 м. Или меняю на 3-комн. кв. в Саратове, т. 46-49-27. Николай, 46-57-92, Валентина.
- Земельный участок 2 га, дом, склад, помещения, огорож., свет, газ, вода, асфальт подъезд, 2,5 млн руб., т. 93-70-98, 58-65-74.
- Дерев. дом, хозпостр., Чардым Воскресен-р-на, цена договорн., т. 8-906-314-71-46.
- 1/2 дома в с. Озерки Петровского р-на, 40 кв. м, газ, баня, сарай с отличным погребом, участок 10 соток, 60 тыс. руб., дом. т. 97-44-84, раб. 41-23-38, Надежда Михайловна.
- Дачу в Расловке-1, 2 эт., кирпичная, газ, свет, вода, рядом река, 120 тыс. руб., т. 8-908-553-45-24.
- Дачу 3,5х6, 4 сот., плодонос. сад, рядом Волга, 5 км от Энгельса, т. (8-23) 754-143.
- Участок, с. Генеральское, 16 сот., газ, вода, свет, рядом, плодоносящий сад, т. 8-917-301-22-69.
- Дачный участок 10 сот., за пос. Водник, плодонос. сад, огорож., вода круглосут., емк. свет, рядом Волга, ост. авт. №39 (от стад «Волга»), дешево, т. 96-18-26, 8-927-157-79-33, 910-962.
- 1/2 коттеджа 70 кв. м, 3 комн., АОГВ, все уд., асф., качок, хозпостр., баня, 2 гаража, 25 сот., сад-огород, рядом речка, озера, лес, с. Подстепное Энгельс. р-на. Или меняю на 1-комн. кв. в пос. Солнечный, т. 8-906-306-50-44.

Куплю

- Срочно 1-комн. квартиру, в пределах 700-800 тыс. руб., т. 64-27-98, после 20 час.

Меняю

- 3-комн. коттедж в Татищев. р-не, учхоз, все уд., 15 соток, погреб, хозпостройки – на квартиру в Энгельсе, т. в Энгельсе (23) 555-692.
- Дом 71 кв. м, с. Елшанка Воскресен. р-на, 45 км от Саратова, газ, АГВ, все уд., водонагрев, неоконч. ремонт, гараж, сарай, огород, сад 20 сот., пласт. окна, рядом Волга – на дом или 3-комн. кв. в Саратове (кроме Заводск. р-на), т. 8-960-349-95-92.
- Дом, хозпостр., гараж – на комнату с уд., в Энгельсе, т. в пос. Мокроус Федоров. р-на 5-02-78.

Сдаю

- Студентам, т. 8-909-...

- Помещение 100 кв. м, в Провиантская (низ), т. 27-81-...

РАЗНОЕ

Продаю

- Трогунную плитку, бордюры, водостоки, фасадную плитку для внутренней и внешней отделки, принимаем заказы на следующий сезон, скидки от 5 до 15%, т. 918-730, 602-666.
- Книгу Джузеппе Боффа «История Советского Союза», в 2 томах, т. 8-917-209-27-29.
- Учебники для 8-11 классов, в отличном состоянии, недорого, т. 72-11-66.
- Лыжи детские, 150 см, 100 руб.; банки 3-литровые, 10 шт. по 13 руб., т. 36-17-63.
- Ранец ортопедический, детскую кроватку, Италия, пальто демисезонное, Португалия, дом т. 72-83-36 раб. 46-49-27, 23-47-27, 23-09-08, Валентина.
- Мягкую мебель: угловой диван и 2 кресла, в отличном состоянии, производство Москвы, т. 51-03-19, с 18 до 22 час.
- Подставку под елку, крутящаяся, с гирляндами, часы наручные новые; часы электрические, фотоаппарат Samsung, ковер 2,5х1,5, т. 52-12-54.
- Оконный и дверной блоки, застекленные, вместе с рамами и подоконником, б/у, дешево, т. 32-74-33, вечером.
- Стол компьютерный, компактн., на колесиках, с полками, светлый, Тайвань, 3 тыс. руб., т. 96-60-54.
- Карту памяти для фотоаппаратов Sony Memory Stick PRO (Magic Gate) 512 Mb, цена договорн., т. 72-99-10.
- Монитор «Самсунг 17», плоский, в хорошем состоянии, 1900 руб., т. 712-529.
- Газовую плиту, 4-конф., отеч., в упак., 2 шт.; стиральн. машины «Волга-11А» и «Малютка-1», в упак.; швейн. машину, с эл. приводом, 12 операций, в упак.; вязальн. машины, 1-2-фонтур., в упак., 2 шт., т. в Красноармейске (8-250) 2-28-91.
- Шлемы мотоциклетн., черн., нов., 2 шт.; фотоаппарат «Смена», нов.; колонку газов., отеч., коричнев., в упак.; котел отопит. «Дон»; шкурки норки, бежево-коричнев., 2 шт.; стереопроигрыв. «Лидер», нерабоч., без колонок, т. в Красноармейске (8-250) 2-28-91.
- Электрофон «Радиотехника-301», цена договорн., т. 36-17-63.
- Принтер струйный Xerox X print O5, т. 36-17-63.

Отдам

- Пианино «Саратов», самовывоз, т. 46-64-35.

Куплю

- Нагрудные знаки СССР, старинные, ордена, медали, кресты, т. 89-16-88.

- усилитель (Бриг, Барк, Корвет, Кумир, Амфи-тон, Радиотехника, Вега); ресивер; усилитель имп.; эквалайзер, т. 73-53-59.

- Срочно кухонный стол, желателно в Энгельсе, не дороже 400 руб., т. (23) 555-692, 23-47-27, Надежда.

- Фотоаппараты времен СССР; фотообъективы: Юпитер, Мир, Волна, КА Лейнар, ЗК, Гранит, Зоннар, ФЭД, Индустар-2, Гелиос-40, Притрак, Флент, т. 93-87-45.

АВТОРЫНОК

Продаю

- Фольксваген, грузовой, фургон, Т-4, 1991 г.в., без пробега, по СНГ, объем двигателя – 1,9 л., дизель, т. 8-927-278-04-10.
- «Ауди-80», 1988 г. выпуска, ГУР, люк (2 положения), лифт сидения, сигнализация, центральный замок, музыка, цена 130 тыс. руб., торг, т. 8-903-380-58-23.
- УАЗ-330301, автоклуб, 1987 г. выпуска, капитальный ремонт в 2004 году, двигатель, рама, передний и задний мосты, в хорошем состоянии, 60 тыс. руб.; ВАЗ-21083, хэтчбек, 1996 вып., 65 тыс. руб., т. 728-836, 465-792, Николай.
- Катер «Прогресс», с лодочн. моторами «Вихрь», «Нептун», запчасти, бензобак, винты, картер и др. Или по отдельности, т. 8-917-311-66-99.
- «Оку», 2005 г. выпуска, ноябрь, литые диски, сигнализация, 97 тыс. руб., торг, т. 8-905-320-95-36, Андрей.
- «Опель-Вектру», 1,8, «серебристый металлик», АКПП, ГУР, диски, тонировка, музыка, в хор. сост., т. 8-917-311-66-99.
- ГАЗ-67, 1952 г. вып., на ходу, дорого, т. (8-258) 4-17-85.

- Трактора: Т-16, Т-40, треб. сборки; блок с коленвалом Р-1 и др. Или меняю на «Жигули», т. в Красноармейске 3-12-82.

- КПП «Скания», тип 880, в хорошем рабочем состоянии, т. 8-927-108-33-36, 8-905-329-51-37.

Куплю

- Катер «Казанка-5МЗ», т. 8-917-200-80-20.
- Лодочный мотор «Нептун-23», т. 91-20-89.

ЖИВОТНЫЕ

Продаю

- Овец и ягнят чистокровной романовской породы, т. (8-240) 6-32-80.
- Щенков пекинеса, 1 мес., т. 45-21-02.

УСЛУГИ

ДИПЛОМЫ, АТТЕСТАТЫ,
т. 8-950-205-96-67.

ДИПЛОМЫ, АТТЕСТАТЫ,
т. 8-919-384-97-74.

- Самооборона, т. 8-927-152-03-33.
- Обрезка деревьев, т. 34-73-52.
- Ремонт бытовых и торговых холодильников, морозильников, т. 71-35-96.

Няня. Стаж 7-9 лет, т. 31-24-72.

- Курсовые, рефераты, набор текста. Быстро, качественно, т. 23-72-17, Валентина, 40-23-41, Алла.

Весь спектр риэлтерских услуг, т. 8-904-707-89-39, Ольга Михайловна.

Все виды отделочных работ, установка дверей, сантехника, электромонтаж, т. 38-66-44, 3-903-329-09-84.

Курсовые, рефераты, дипломы, набор и распечатка текстов, отчеты по практике, недорого, т. 76-15-26, 8-927-134-01-08.

Оперативная полиграфия, офсетная и цифровая печать, самые короткие сроки, т. 8-903-30-80.

Дипломы, курсовые, контрольные работы, доклады по гуманитарным дисциплинам. Качественно, быстро, т. 51-03-94, 29-21-85.

Математика высшая и прикладная, статистика, теория игр: решение задач. Репетиторство 7-11 кл. Канд. наук, дом. т. 26-31-51.

Простой, уникальный и эффективный способ очистки организма от шлаков, токсинов, паразитов за 14 дней по новейшей технологии (дополнительный эффект: потеря веса от 4 до 15 кг, прилив энергии), т. в Саратове (8452) 90-77-98, 54-37-81, 8-927-104-73-62.

Опытный юрист на безвозмездной основе осуществляет устные юридические консультации по всем отраслям права, т. 8-927-220-01-73.

РАБОТА

Швейцарский центр здоровья объявляет набор сотрудников. Запись на собеседование строго с 9 до 11 час., т. 8-917-206-30-96.

Возможность заработать для студентов, домохозяек, пенсионеров, т. в Саратове (8452) 90-77-98, 54-37-81, 8-927-104-73-62.

Требуются: 1) юрист, опыт работы желателен, з/п по договоренности; 2) расклейщик объявлений, график свободный, з/п от выработки, т. 29-87-74.

КУПОН

бесплатного объявления (не более 2-х пунктов)

В РУБРИКУ

☐ ПРОДАЮ ☐ КУПЛЮ ☐ МЕНЯЮ ☐ ДРУГОЕ

Ф.И.О.

Данные о клиенте (не публикуются)

Адрес, телефон

Текст объявления (разборчиво)

Иногородним указывать код города или населенного пункта

Наш адрес: 410002, г. Саратов, ул. Чернышевского, д.203, к.311.

Nemiroff

представляет

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ЗВЕЗДЫ И ЦИФРЫ

Биатлон

Триумф Германии

3-кратный олимпийский чемпион немец **Михаэль Грайс** выиграл заключительную гонку чемпионата мира в Антхольц-Антерсельве. 15-километровый масс-старт он пробежал за 37 мин. 52,1 сек., допустив 2 промаха. Его партнер по команде **Андреас Бирнбахер** пришел следом (отставание 15,4 — без промахов), а француз **Рафаэль Пуаре** отсалютовал на прощание (он уходит из биатлона) "бронзой" — 28,1 (1). Лучшим из россиян стал **Николай Круглов**: 12-й результат, отставание от победителя — 1 мин. 03,9 сек. при одной осечке... Сборная России осталась в неофициальном общем зачете с 3 медалями — по одной каждого достоинства

Бобслей

Экипаж Попова близок к общей победе



На олимпийском желобе в Чезане экипаж "четверки" под управлением россиянина **Евгения Попова** за 2 этапа до конца приблизился к триумфу в общем зачете Кубка мира. Наши были лучше квартета олимпийского чемпиона **Ланге** из Германии (1.52,06 против 1.52,17), а уступили лишь экипажу американца **Холкомба** (1.51,782). Преимущество Попова в общем зачете "четверок" составляет 60 очков.

Санный спорт

Демченко — третий

На этапе Кубка мира в немецком Винтерберге 3-е место занял российский вице-чемпион

Как же не правы оказались многие наши теннисные болельщики и даже специалисты, предсказывая команде **Шамиля Тарпищев** неутешительный результат в первом матче Кубка Дэвиса-2007 против сборной Чили в гостях! "Без шансов..." — говорили одни. "Фифти-фифти..." — хмурили лоб другие. И вдруг — победа, которой, честно сказать, не ожидал никто. А уж тем более — того, что решающую роль в ней сыграет **Игорь Андреев**, у которого из-за травмы был очень долгий перерыв.

ГОНСАЛЕС ЗАКАЛЫВАЛ МЯЧИКИ, КАК КРОКОДИЛ

Известный тренер **Борис Собкин** сразу сказал, что в матчах Кубка Дэвиса, несмотря на то, что в команде 4 теннисиста, игру, как правило, делают двое. И в данном случае зрители даже не увидели на корте третьего игрока ни с той, ни с другой стороны. И чилийцам в итоге поражение списать было просто не на что: проблем со здоровьем, по крайней мере явных, не было ни у **Гонсалеса**, ни у **Массу**. И в рейтинге они, кстати, сейчас гораздо выше наших участников этого матча. Но ведь никто не ожидал, что первая ракетка соперников **Фернандо Гонсалес** так распахнется уже в первой игре, чуть ли не по колено зарывшись в покрытие корта, словно во свежескопанной грядке. И в качестве показательного эксперимента даже закладывает в рыхлом грунте теннисные мячики — так крокодилы обычно откладывают яйца в прибрежном песке. Уже в этот момент стало ясно, что в первый день **Фернандо** точно не может играть в свою силу. Его состояние, кстати, удивительно перекликалось с ощущениями **Марата Сафина** во время финала Кубка Дэвиса-2006. Когда он на чем свет ругал покрытие, выбранное для решающего матча в Москве. И так же на нервах **Марат** тогда проиграл первую встречу.



Наши теннисисты выбили чилийцев из Кубка Дэвиса на их покрытии

ПЕСЧАНОЙ КАРЬЕРЫ

— Но тогда выбор покрытия Федерацией тенниса Чили вообще не объясним.

— С их точки зрения — объясним.

— А почему корт для такого важного матча решили построить прямо в песке? Это что, новая мода такая?



Сборная России чилийского разлива.

— По-моему, болельщики им очень помогали.

— Ну да, даже судья не мог их успокоить, все повторял: "Пожалуйста, тише!" Самое удивительное, что **Сафин** даже в такой ситуации умудрился горячую чилийскую

В прошлом году отличился **Дмитрий Турсунов**, который одолел с американцами самого **Энди Роддика** и добыл тем самым решающее очко. Теперь вот очередь **Игоря Андреева**...

Кубка мира. Наши были лучше квартета олимпийского чемпиона Ланге из Германии (1.52,06 против 1.52,17)... а уступили лишь экипажу американца Холкомба (1.51,782). Преимущество Попова в общем зачете "четверок" составляет 60 очков.

Санный спорт

Демченко — третий

На этапе Кубка мира в немецком Винтерберге 3-е место занял российский вице-чемпион Олимпиады-2006 Альберт Демченко (результат — 1 мин. 49,090 сек.). Победа вновь досталась итальянцу Армину Цогеллеру — 1.48,936.

Теннис

Рейтинг-лист WTA

Положение на 12 февраля

1. Мария Шарапова (Россия) — 3978 очков.
2. Жюстин Энен-Арденн (Бельгия) — 3434.
3. Амели Моресмо (Франция) — 2830...

Хоккей

Евротур. Шведские игры

3-й тур.

Россия—Чехия — 3:2 (0:0, 1:2, 1:0, 0:0, 1:0). Беднарж (Страка), 21:34 (0:1). Платил (Иргл), 26:43 (0:2). Курьянов (Мозякин), 33:26 (1:2). Кулемин (Непряев, Коньков), 48:28 (2:2). **Победный буллит:** Быков.

Швеция—Финляндия — 1:0.

Итоговое положение в Шведских играх: 1. Швеция — 9 очков, 2. Россия — 4, 3. Чехия — 4, 4. Финляндия — 1.

Положение в Евротуре: 1. Россия — 27, 2. Швеция — 21, 3. Финляндия — 14, 4. Чехия — 10.

Победитель турнира определится в финале Россия—Швеция.

Футбол

Канчельскис завершил карьеру

Бывший игрок сборной России Андрей Канчельскис повешил бутсы на гвоздь. 38-летний ветеран, в свое время ставший чемпионом Англии в составе "Манчестер Юнайтед", последние годы выступал в российских клубах "Сатурн" и "Крылья Советов".

ро, тут ли не по колено зарывшись в покрытие корта, словно во свежескопанной грядке. И в качестве показательного эксперимента даже закопает в рыхлом грунте теннисные мячики — так крокодильи обычно откладывают яйца в прибрежном песке. Уже в этот момент стало ясно, что в первый день Фернандо точно не может играть в свою силу. Его состояние, кстати, удивительно переключалось с ощущениями Марата Сафина во время финала Кубка Дэвиса-2006. Когда он на чем свет ругал покрытие, выбранное для решающего матча в Москве. И так же на нервах Марат тогда проиграл первую встречу. А вот на этот раз Сафин гораздо быстрее адаптировался к чилийскому грунту, чем сами чилийцы. И просто-таки в одну калитку — в трех сетах — уверенно обыграл финалиста Открытого чемпионата Австралии-2007...

Александр Метревели:

"А НАС ТОГДА В ЧИЛИ НЕ ПУСТИЛИ..."

— Я думаю, первый день и оказался решающим, — сказал, когда все уже закончилось, корреспонденту "МК" наш постоянный эксперт — знаменитый теннисист и телекомментатор Александр Метревели.

— Потому что никто не ожидал, что такой сильный игрок, как Гонсалес, в первый же день окажется совершенно беспомощным?

— Конечно. Хотя это объяснимо. Во-первых, покрытие было совершенно другим, нежели в Австралии, и переключаться Фернандо было очень сложно. А потом, он очень устал за две недели борьбы в Мельбурне, где полностью выложился. И у него было очень мало времени, чтобы восстановиться. Фактически, хотя он и играл против сборной России у себя на родине, ему пришлось акклиматизироваться так же, как и нашим ребятам.

— А какое покрытие предпочитает Гонсалес — грунт или хард?

— Сейчас, я уверен, хард.

КАРЬЕРЫ

— Но тогда выбор покрытия Федерацией тенниса Чили вообще не объясним.

— С их точки зрения — объясним.

— А почему корт для такого важного матча решили построить прямо в поле? Это что, новая мода такая?

— В какой-то степени — да. В Испании я тоже наблюдал такую ситуацию, отсюда и качество покрытия такое ужасное. Потому что одно дело, когда постоянно играешь на стационарном корте — как на "Ролан Гаррос", и совсем другое, когда его только перед матчем насыпают.

— Но какой же тогда чилийцам был смысл своим игрокам такую ножку подставлять?

— Смысл-то вполне понятный. Им нужно было свой курорт раскручивать — живописный городок Ла-Серена.

— А вам случилось за время игровой карьеры бывать в Чили?

— Символично, но это единственное место, куда нас не пустили, — из-за хунты. А между тем, если бы тогда, в 1975 году, мы сыграли там полуфинал и победили, то потом у нас были бы все шансы выиграть Кубок Дэвиса.

— А может быть, в этом матче на чилийцев слишком давила ответственность перед своей публикой?

— По-моему, болельщики им очень помогли.

— Ну да, даже судья не мог их успокоить, все повторял: "Пожалуйста, тише!" Самое удивительное, что Сафин даже в такой ситуации умудрился горячую чилийскую публику обаять. Когда во время матча с Гонсалесом увидел красивую бабочку и, хотя игра не шла, бережно взял ее за крылышки и отнес зрителям.

— Да, Марат это умеет...

— А что вы думаете по поводу парного матча — когда Шамиль Тарпищев решил поставить на игру Сафина и Андреева против такой сыгранной пары, как Гонсалес и Массу?

— Кто-то счел, что это было неправильное решение. Но тут ведь было только два варианта. Либо ставить другую пару — просто на убой, чтобы лидерам сэкономить силы. Либо ставить лидеров. Но Тарпищев тут тоже можно понять. Конечно, на подъеме после первого дня, когда мы выиграли два очка, ему очень хотелось все закончить в субботу. И, видимо, он посчитал, что наши ребята были в приподнятом настроении, а чилийцы, наоборот, в плохом... Но что поделать — не получилось. Только главное все-таки — итоговый результат. Как известно, победителей не судят.

— А как вы считаете, чисто теоретически у Куницына и Габашвили были шансы выйти на корт?

— Я думаю, нет. Все-таки у них еще нет опыта участия в таких матчах.

— Но чуть ли не каждый матч Кубка Дэвиса открывает для нас нового национального героя. Сначала им стал Михаил Южный — в знаменитом парижском финале. Потом — Николай Давыденко, который спас команду в матче со сборной Чехии.

Сборная России чилийского разлива.

В прошлом году отличился Дмитрий Турсунов, который одолел с американцами самого Энди Роддика и добыл тем самым решающее очко. Теперь вот очередь Игоря Андреева...

— Согласен, Игорь в данном случае действительно герой. Однако и Марата хотелось бы отметить. Хотя бы сам факт, что он не отказался играть за команду в такой непростой ситуации! Потому что, если бы он не поехал, еще не известно, как бы все могло сложиться.

— Наверное, само его присутствие для ребят было важно. Жаль, конечно, что Турсунов не смог играть — у него так и не прошла рука?

— И рука не прошла. И покрытие сильно ему не подходило.

— Однако Роддика он примерно на таком же обыграл в Москве...

— Но тут, я думаю, было важнее, чтобы он просто был вместе с командой.

— Потому что Митины коронные шуточки всегда создают "игристое" настроение?

— Ну да.

— Вы с начала были уверены, что Андреев выиграет решающий матч против Массу?

— Там все могло сложиться совсем по-другому. После того как Игорь проиграл тай-брейк в третьем сете, чилиец мог поймать кураж. И Андреев просто молодец, что этого не допустил. Кстати, хочу отметить, что несмотря на то, что в этом матче не было ни одной пятисетовой встречи, все игры были очень напряженными: ребята боролись за каждое очко...

Кстати, тот же Борис Собкин как-то сказал мне про Игоря: "Андреев по сути своей игрок командный. Помимо тенниса он еще очень здорово играет в хоккей и футбол. И все к нему очень хорошо относятся. А участие в Кубке Дэвиса для Игоря всегда было особенно важным".

Может, именно поэтому он и победил в решающий момент?

Елена Шли...

Фернандо Гонсалес радовался редко.

ДЛЯ НЕГО

Романтично

Дарить подарки любимым на День святого Валентина? Можно, конечно, отделаться шоколадкой, но тогда не ждите бурного взрыва чувств. «МК» предлагает более крутые варианты.

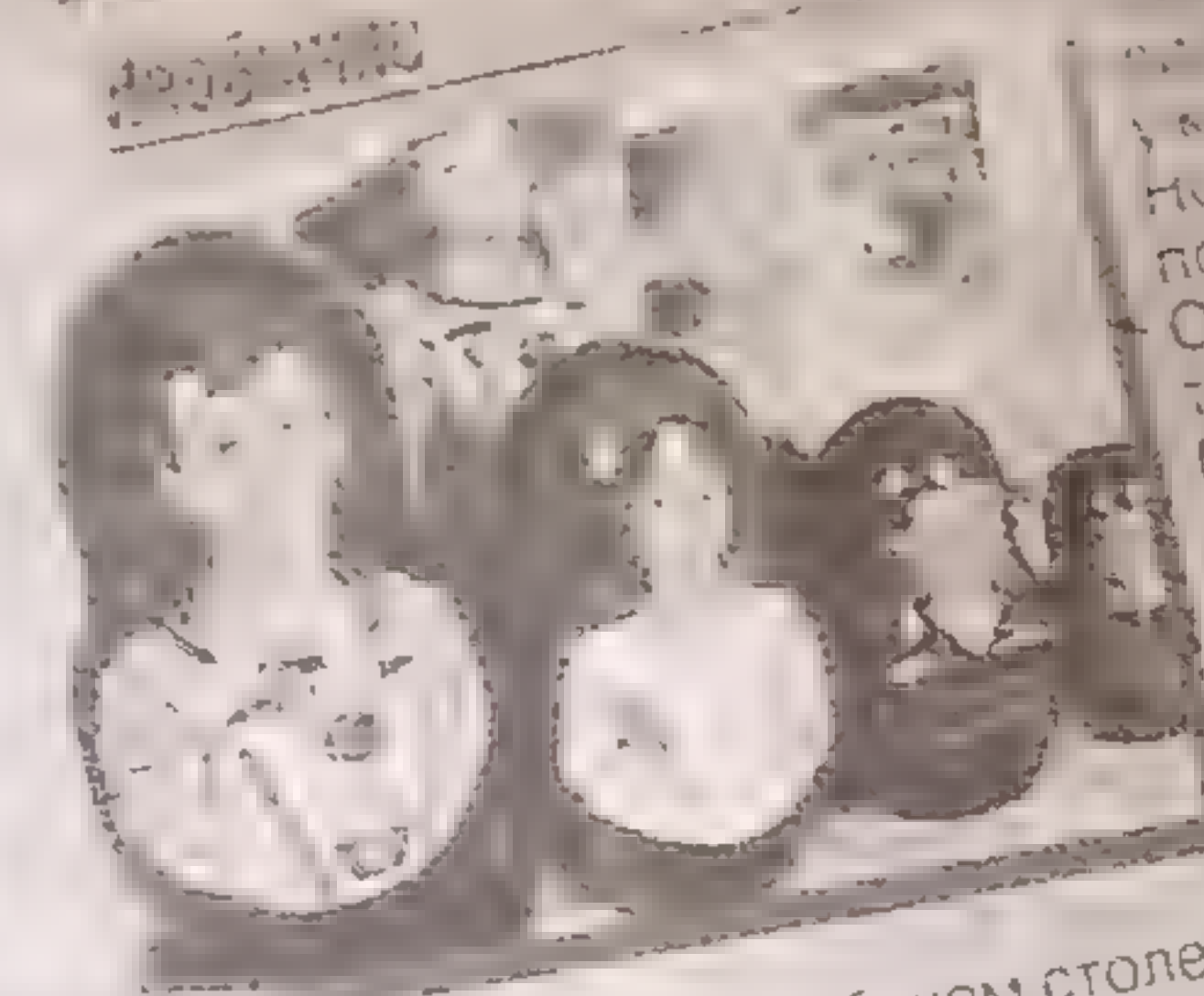
Что подарить любимым на День святого Валентина? Можно, конечно, отделаться шоколадкой, но тогда не ждите бурного взрыва чувств. «МК» предлагает более крутые варианты.

ДОРОГАЯ МОЯ...

МАТРЕШКА

Девушке можно вручить куклу с ее лицом, а мужчине — «сигаретного контролера»

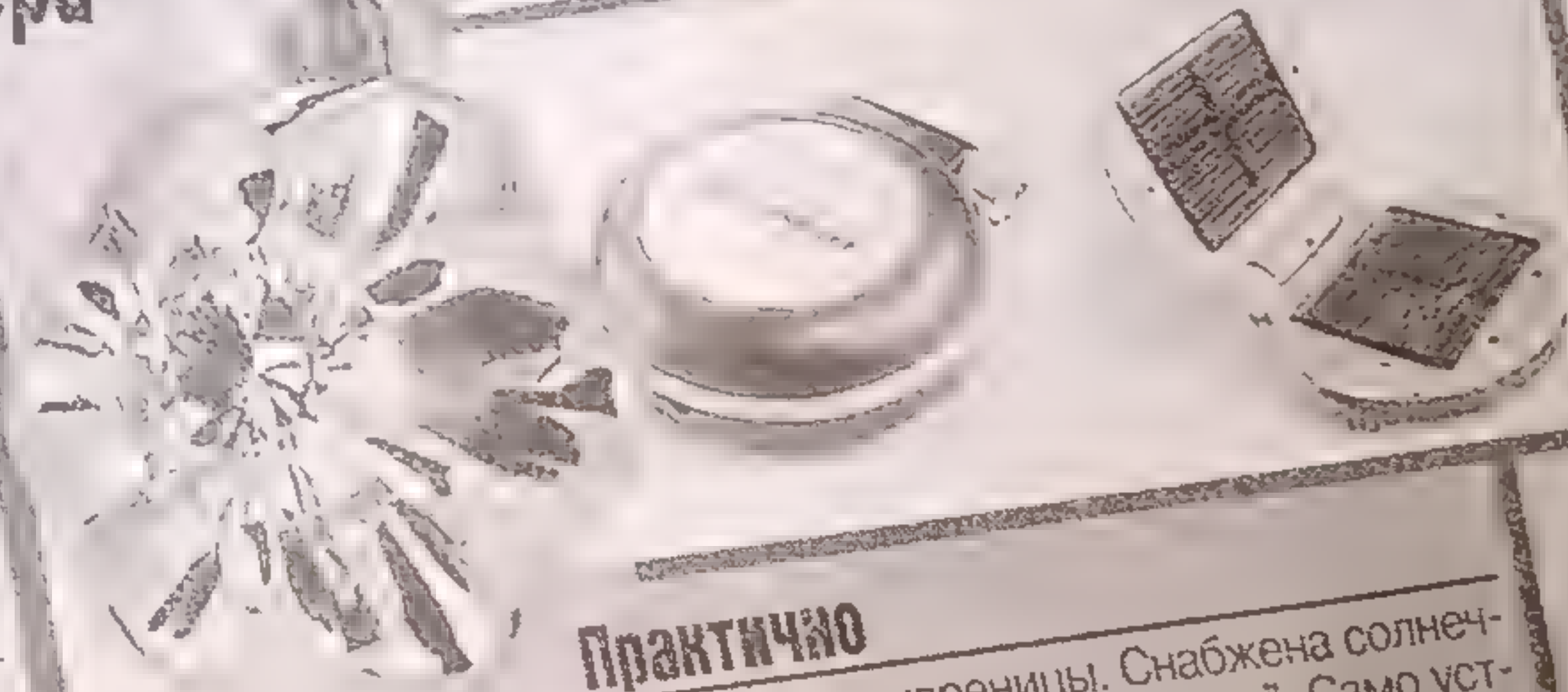
ДЛЯ НЕЕ



Знаете ли вы, что каждая женщина имеет свою идеальную куклу-матрешку. Она тоже достойна того, чтобы ее внешность увековечили. Подарите ей набор матрешек с ее лицом, и ваш подарок точно займет главное место на ее рабочем столе. Такие матрешки делаются на заказ у профессионального художника. Все, что вам нужно, — оставить фото мастеру, а уж он пририсует лицо и все остальное деревянной игрушке. Можно заглянуть внутрь вашей половинки всех ее подружек или родственников. Стоит одна матрешка всего 150 рублей. Набор из 5 куколок — от 500 рублей.

Романтично

Ювелирное украшение — кулон или кольцо с бриллиантом из белого или желтого золота — беспроигрышный подарок.



Практично

Зарядка для телефона в виде пудреницы. Снабжена солнечными батареями в отличие от обычных «зарядок». Само устройство можно подзаряжать и от внешних источников питания, таких как обычная домашняя розетка или автомобильный прикуриватель. Подобные аксессуары уже неоднократно выпускались различными компаниями, но никогда в «женском» исполнении. Пудреница — красного цвета, а ее размер — 34x26x26 мм. В комплекте есть несколько переходников для наиболее распространенных моделей мобильных телефонов.

Экономично

Выходя из дома, ваш мужчина каждый раз пожимается от мысли, что сейчас ему предстоит мерзнуть в холодном авто, ожидая, пока двигатель разогреется. Чтобы не дать ему окоченеть от холода и не дать ему охладеть от холода, помогите сэкономить время. С ним ему термоскребок для снега. С ним можно очистить лобовое стекло даже у холодного автомобиля. и через минуту нагревательный элемент позволит растопить намерзший на стекле снег и лед. Длинный шнур питания обеспечит свободу действия.

Необычно

Если вы — девушка прогрессивная, то можете порадовать любимого новым устройством для чтения электронных книг. Внешне и по размеру оно похоже на мобильный телефон. Однако новинка оснащена гибким экраном, который можно разложить как книжку. Благодаря этому устройству вы сможете читать электронные книги и журналы в любое время и в любом месте.

Практично

Мужчины любят, когда одна вещь выполняет сразу несколько функций (к примеру, жена — и работает, и детей воспитывает, и дома убирает). Создатели оригинального mp3-плеера учли эту особенность — техническая новинка может служить еще и портсигаром для десяти сигарет. Однако в свете международной борьбы с курением изобретатели функции снабдили свое детище функцией контроля выкуренных сигарет. Можно ограничить их выработку определенными отрезками времени. Если дотерпеть не получилось и сигарета была извлечена раньше, на экране появляются советы от профессиональных психологов из серии «как бросить курить».

хоже на...
ный телефон.
Однако новинка
оснащена гибким
дисплеем, кото-
рый можно раз-
вернуть, как книж-
ку. Владелец этого
чуда может под-
ключиться к элек-
тронной почте и к
новостям. Штукови-
на оснащена памя-
тью в 4 Гб, что впол-
не достаточно для
того, чтобы записать
средних размеров
библиотеку. Не зря
устройство уже про-
звали убийцей бумаж-
ных книг.

ками времени
печь не получилось и сига-
рета была извлечена рань-
ше, на экране появляются
советы от профессио-
нальных психологов из
серии "как бро-
сить курить".

ния, таких как...
ный прикуриватель. Подос-
но выпускались различными цветами, а с...
ском" исполнении. Пудреница — красного цвета, а с...
мер — 34x26x26 мм. В комплекте есть несколько переходни-
ков для наиболее распространенных моделей
мобильных телефонов.

«МК» - ЗНАКОМСТВА

Начните SMS с букв МК и дальше
опишите себя и свою мечту.

Отправьте SMS на номер 4505. Например:

МК юноша, 21 год, хочет познакомиться с девушкой
для похода в цирк :)

В ответ вы получите объявления с номерами
телефонов подобранных партнеров.

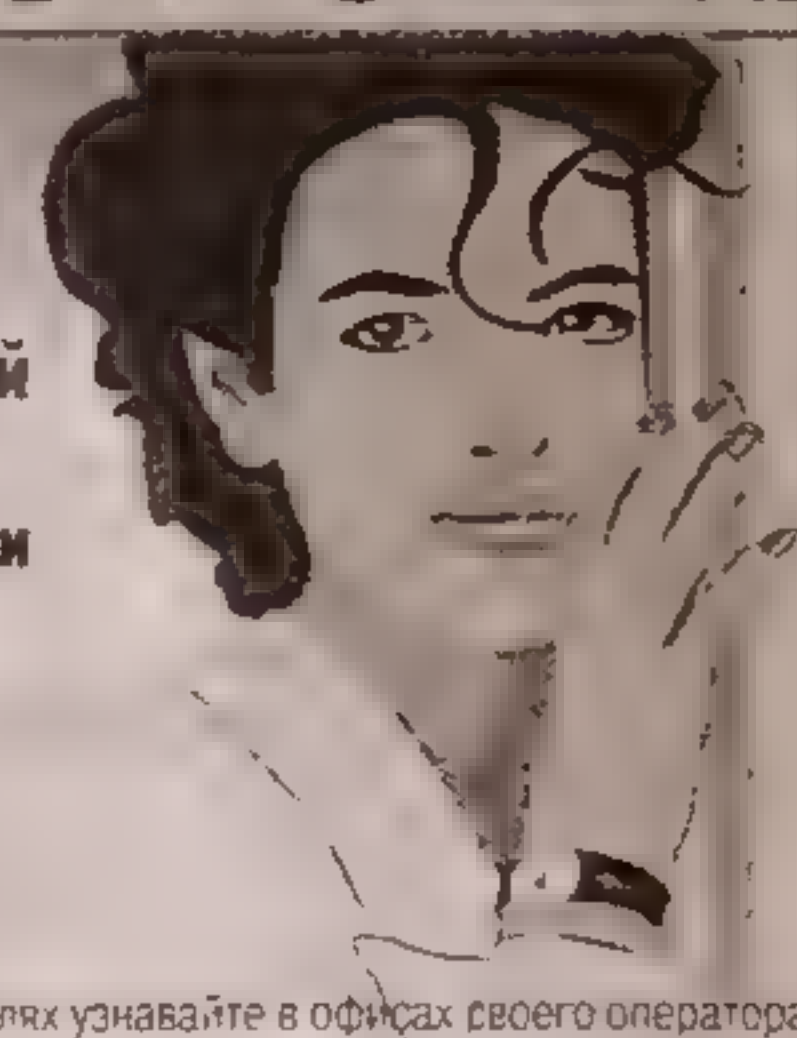
Ваше объявление (с телефоном)

может быть отправлено другим.

Отправка пустого SMS на номер

4505 удаляет ваше объявление.

Стоимость SMS: номер 4505 — 50.15. Цены без НДС. Цену в рублях узнавайте в офисах своего оператора.



ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

РИА «О'КЕЙ» принимает объявления: пн. - пт. 10.00 - 18.00. Адрес: г. Москва, ул. 1905 года, дом 7, 1-й этаж. Тел.: (495) 781-47-32, 781-47-37, 256-92-17 (ст. м. «Улица 1905 года»). www.ok.mk.ru, sarano.ok@mk.ru

ПРИЕМ ОБЪЯВЛЕНИЙ ПО ТЕЛЕФОНУ

Оплата в любом отделении Сбербанка.

Наши реквизиты:

получатель ЗАО РИА «О'Кей»
ИНН 7719017310 КПП 771901001
Краснопресненское ОСБ N 1569
БИК 044525225
Р/с 407 028 104 381 701 011 10
К/с 301 018 104 000 000 002 25
ОКАТО 45263558000

Дополнит. информация по т.: (495) 781-47-32

Брачные агентства

предлагаю

Клубничные знакомства!
Отправьте SMS со словом HELLO2
на номер 3300.

Деловое предложение

предлагаю

- бизнес, Финляндия. www.tapiohalli.fi
- энергосберегающая отопительная
электроустановка. Для систем
водяного отопления. Отапливает
40-2100 кв.м. Питание 220/380 В.
Вес 3-10 кг. Срок службы 30 лет.
Цена 2400-6000 рублей.
Производитель: г. Тюмень-37,
а/я 4649, т/ф (3452) 43-11-79,
43-85-77 <http://termofide.com/>

Металлы и оборудование

куплю

- постоянно: никель,
никелесодержащие, титан, никром,
Р6М5. Дорого (495) 995-02-63,
790-92-79
- радиодетали 235-84-38

Недвижимость

продаю

- продаю юрты для кафе,
горнолыжных баз, вахтовых
поселков. www.yrta.ru.
т. 8-(3012)-22-38-11, 22-38-55

сдаю

- квартиры посуточно в Москве.
(495) 796-10-33,
www.kvartiranasutki.ru
- квартиры, комнаты посуточно
в Москве. (495) 740-30-84

Обучение и работа

предлагаю

- 50.000 \$ — реально, законно,
доступно каждому! Эксклюзивная
схема заработка. Поддержка при
сотрудничестве. Актуально всем
регионам! 195176; Санкт-
Петербург, а/я 115. Васильеву

- аттестат. Диплом.
8-901-315-98-67
- вырезание этикеток для "Чайного
Дома "Орион" — 9500 р. Конверт:
305000 Курск, а/я 2
- диплом — экстерн помощь,
консультации 8-901-373-68-56
- диплом, аттестат. 8-901-304-04-31
- обеспечим надомной работой
каждого! 18 видов. Доступно всем.
Зарплата: 15500 р. Контракт.
Материалы почтой. 454135,
Челябинск, а/я 11283 + конверт
с обратным адресом.

- организация предлагает:
склеивание конвертов, сборка бус,
авторучек, вахта — Север.
Всем регионам. Зарплата
100000 рублей. Информация
бесплатно. Стаж. Подарок 50\$.
Вложите конверт с о/а. 394000,
Воронеж, Г/П, а/я 56,
"Восток-Запад"

- сборка авторучек, бисера — 11500 р.
305000, Курск, а/я 204(МК)+2
конверта

- сортировка открыток, склеивание
конвертов, сборка бус, упаковка
канцтоваров, фасовка семян.
Материалы почтой. Зарплата
до 12000 р. Вложите конверт.
607228, г. Арзамас, а/я 6,
"Провинция-К"

приглашаю

- девушек в гостиничный комплекс
с проживанием. 8-910-160-03-30
- девушек на работу без проживания.
Круглосуточно. Москва
(495) 648-8-108
- девушек на работу в Москву!
Проживание, зарплата высокая.
Безопасность гарантирована.
(495) 504-95-27
- женщин и мужчин от 18 до 50 лет
для отделочных работ в Москву на
вакансии: маляры, электрики,
плиточники, столяры, сантехники.
Обучение, проживание бесплатно.
Зарплата высокая. (495) 543-54-29
- массажисткам работу. Зарплата
высокая (495) 746-28-35

- массажисток. Обучаем. Жилье
предоставляем. (495) 746-86-16
- массажисток. Обучаем.
С проживанием (495) 508-64-66

Развлечения и отдых

предлагаю

- откровенный разговор на коротком
номере 0967. Тариф: 1,6\$ в минуту
без НДС у сотовых операторов.
www.0967.adress.ru
- эротические фантазии —
8-809-505-21-52 —
20 рублей в минуту,
живой разговор —
8-809-505-30-65 —
30 рублей в минуту.
Плюс межгород до Москвы.
С 18 лет. www.sextelefon.ru

Мужской ряд

куплю

- порошки для наплавки и другие.
т. 8-(8452)-53-74-64, 78-88-55

70 юридические услуги

предлагаю

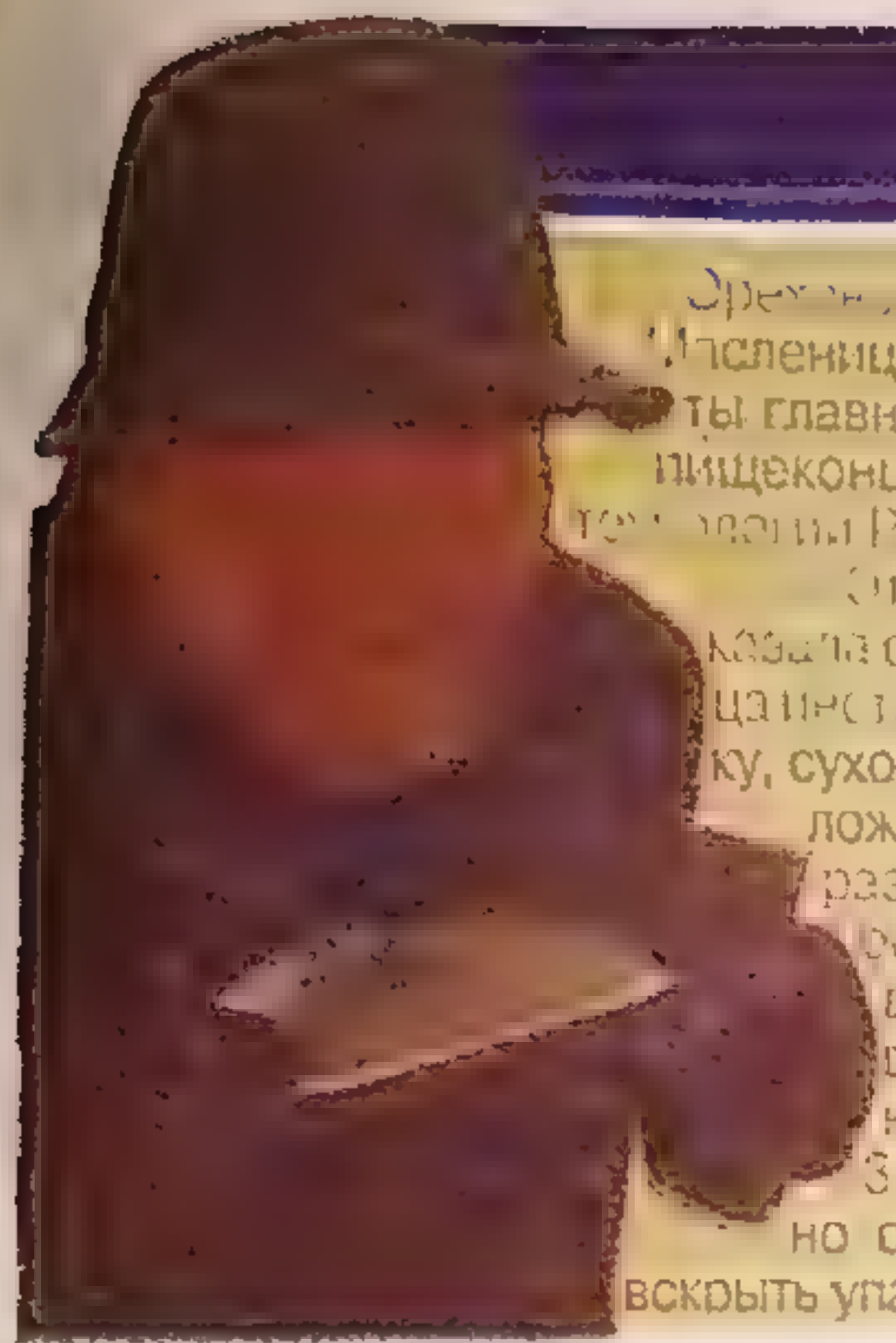
- сертификация продукции, товаров
и услуг по международному
стандарту качества ISO9000.
Федеральные лицензии:
строительные, проектные,
медицинские, фармацевтические,
пожарные, реставрационные и
другие (495) 235-67-19,
prawowed@mail.ru

ПРИГЛАШАЕМ

РЕГИОНАЛЬНЫЕ
РЕКЛАМНЫЕ АГЕНТСТВА
к сотрудничеству на новых
выгодных условиях!

Аудитория 64-х регионов России и
стран СНГ ждет ваших объявлений!
Звоните, узнавайте:

(495) 781-47-32, 256-92-17
www.ok.mk.ru, e-mail: sarano.ok@mk.ru



Древние и современные рецепты блинов. Масленицу москвичи и гости столицы считают главным праздничным блюдом разразившейся пищевой промышленности. В Кремле блины готовят по рецепту, который передавался из поколения в поколение. В качестве разрыхлителя использовали соду с лимонным соком. А затем начали пробовать различные добавки: орехи, если мелкими без косточек, или ореховый порошок, корицу, молотый кофе, добавляя также мякоть лимона, любимые орехи и цукаты или варенье. В итоге блины стали разнообразными. Несмотря на то, что на Масленицу блины едят много, мы добавили только по 3-5 граммов нетрадиционных добавок, все они прекрасно ощущались. Если же вы хотите приготовить блины, вскрыть упаковку, добавить воды, размешать и выпечь.

БАСКОВ ПОЛУЧИТ ОТ ТЕШИ

А собачки Пескова — от хозяина

Ничто человеческое не чуждо и нашим звездам. Уж кто-кто, а они знают лучше других, как повеселиться да поесть от пуза. О том, как гулять на Масленицу, артисты поведали читателям "МК".



Руслан АЛЕХНОВ:
— Я помню, когда еще служил в армии, мы с нашим ансамблем часто ездили на гастроли по странам соцлагеря. Однажды наши выступления в Болгарии выпали на "болгарскую" Масленицу. Местные в эти дни обязательно устраивают танцы на догорающих углях, а сам праздник называется "Белая неделя". Причем попробовать танцевать предлагают всем желающим. Я отважился один попробовать. Жутко страшно было. Но, как ни странно, ничего не случилось, и не больно это даже. Еще мы принимали участие в традиционном болгарском обычае для изгнания злых сил. На голову тебе надевают высокий капюшон, состоящий из деревянной конструкции, в задней части покрытой кожей козленка. И устраиваются танцы вокруг чучела зимы, одетого в женские одежды.

До недавнего времени блины — официальный прием в Кремле начинался с блинчиков и красной икры. Уважали это блюдо все советские правители. По словам Ахмета Сагарова, который занимал пост главного метрдотеля Кремля с 1953 по 1972 год, в меню у первых лиц государства блины были минимум два раза в неделю. Советские лидеры предпочитали "сдабривать" их соленой рыбкой. Однако на приемах к блинам подавалась все же красная икра — согласно традиции. И называлось блюдо всегда одинаково — "блины по-русски".

Но потом от этой традиции пришлось отойти в угоду новомодным диетам. Впрочем, кремлевские кулинары не соглашались с теми, кто считает блины вредной пищей. Все зависит от того, как приготовлены блины (сами повара предпочитают печь их исключительно на оливковом масле). Тем более сейчас в кремлевских столовых по просьбе посетителей готовят "диетические" блины с пониженным содержанием сахара, соли и вообще без яиц. Но в любом случае полезнее есть блины не на десерт, а до приема основного блюда.

Что ж до нашего нынешнего президента, ему, слава богу, здоровье позволяет лакомиться блинами без ограничения. Любит Путин блины с медом, с мясом, со сметаной, короче, с разными начинками. Кремлевские повара планируют удивить его на Масленицу и преподнести особенные блины. Какие? Это они пока держат в секрете.

Вообще столовые Кремля, Дома правительства и других госучреждений всю Масленую неделю в меню будут включать блины, — говорит заместитель гендиректора ком-

Нет такого министра, который бы не любил блины, — уверяют на кремлевской кухне. Да и вообще, ни один из наших высокопоставленных клиентов не откажется от этого блюда. Другое дело, что многим нельзя — кремлевские врачи запрещают. Блины, как ни крути, пища калорийная. Тем не менее Масленицу будут справлять и за Кремлевской стеной.

ГАРАНТ С МЕДОМ

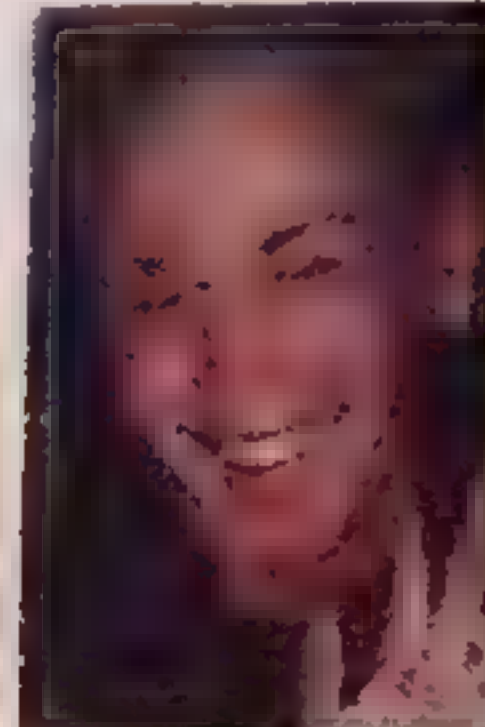
дарства лакомиться блинчиками под музыкальное сопровождение пока неизвестно. Сами посетители кремлевских столовых на это очень надеются. А еще к блинам скорее всего подадут сбитень. Безалкогольный Со зверобоем, шалфеем, имбирем, корнем валерианы и другими растениями. По признанию кремлевских кулинаров, это народное питье и тонус поднимает, и разные недуги лечит, и голову прочищает.

Рецепт сбитня

На 1 литр напитка
мед — 125 г
сахар-песок — 75 г
чай байховый черный — 30 г
корица молотая — 1 г
гвоздика — 0,5 г
мускатный орех измельченный — 1 г
стебли сельдерея — 30 г
цедра — 0,5 лимона
В кипящую воду кладут мед, сахар и хорошо перемешивают. Затем добавляют зава-



Какие блины любит президент?



Александр ПЕСКОВ:

— Для меня Масленица хлопотный, но необычайно приятный праздник. Всех ведь надо накормить: и гостей, и домочадцев, и собачек моих. Но, в принципе, я очень люблю готовить. В прошлом году, например, делал сразу три вида блинов. Для друзей сдобные и на простокваше, для дочери картофельные по моему собственному рецепту, а для моих замечательных ирландских терьерчиков с рыбкой. Вообще, я всегда стараюсь соблюдать правило "Горькая пища отдай бедным". Поэтому в первый день Масленицы я делаю только пекучую кучу блинов и раздаю бедным из моего дома.

хара, соли и вообще без яиц. Но в любом случае полезнее есть блины не на десерт, а до приема основного блюда.

Что ж до нашего нынешнего президента, ему, слава богу, здоровье позволяет лакомиться блинами без ограничения. Любит Путин блины с медом, с мясом, со сметаной — короче, с разными начинками. Кремлевские повара планируют удивить его на Масленицу и преподнести особенные блины. Какие? Это они пока держат в секрете.

— Вообще столовые Кремля, Дома правительства и других госучреждений всю Масленую неделю в меню будут включать блины, — говорит заместитель гендиректора комбината питания "Кремлевский" Евгений Кузьмичев. — Причем разных форм, толщины и диаметра. А к ним предложат не меньше двух десятков различных начинок — одного только джема будет несколько видов.

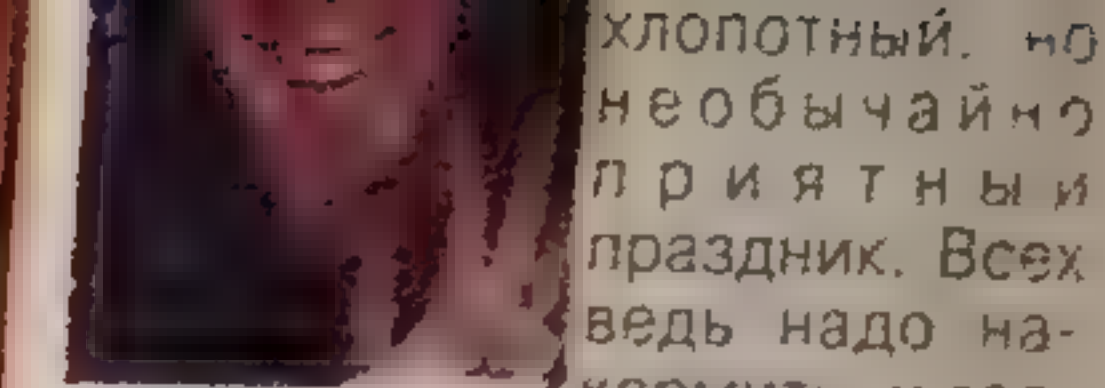
По словам Кузьмичева, не раз бывало, что на Масленицу в кремлевские столовые приглашали фольклорные ансамбли. Будут ли на эту Масленицу первые лица госу-

ниями. Но признанию кремлевских кулинаров, это народное питье и тонус поднимает, и разные недуги лечит, и голову прочищает.

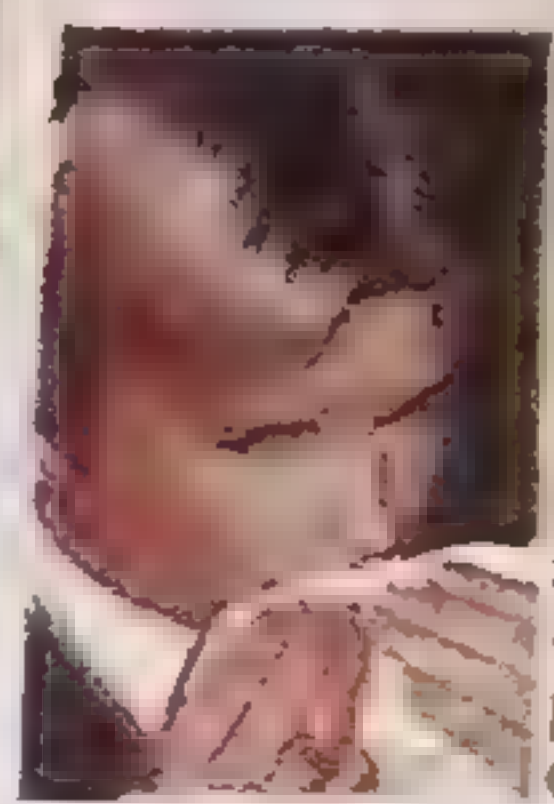
Рецепт сбитня

На 1 литр напитка:
мед — 125 г
сахар-песок — 75 г
чай байховый черный — 30 г
корица молотая — 1 г
гвоздика — 0,5 г
мускатный
орех измельченный — 1 г
стебли сельдерея — 30 г
цедра — 0,5 лимона
В кипящую воду кладут мед, сахар и хорошо перемешивают. Затем добавляют заваренный чай (для его приготовления берут 1080 мл воды), пряности, измельченную цедру лимона и стебли сельдерея, проваривают при слабом кипении 10 минут, настаивают в теплом месте 10—15 минут. Напиток процеживают и вновь доводят до кипения.

Ева МЕРКАЧЕВА.



хлопотный, но необычайно приятный праздник. Всех ведь надо накормить, и гостей, и домашних, и собачек моих. Но, в принципе, я очень люблю готовить. В прошлом году, например, делал сразу три вида блинов. Для друзей сдобные и на простокваше, для дочери картофельные по моему собственному рецепту, а для моих замечательных йоркширских терьерчиков с рыбой. Вообще, я всегда стараюсь следовать правилу "Первый блин отдай бедным". Поэтому в первый день Масленицы я обязательно пеку кучу блинов и раздаю бездомным на улице. А еще собачек бродячих подкармливаю.



Николай Басков:

— Для меня этот праздник в первую очередь символизирует солнце — победу добра над злом. Я обязательно в третий день Масленицы хожу к теще на блины. Больше всего люблю сладкие блины: с клубничным вареньем, со сгущенным молоком. Этот день, если я не ошибаюсь, по традиции называется "лакомки". А поскольку четверг считается началом настоящего, "широкого" русского разгула, то мы с женой и с друзьями обязательно ездим на дачу. Там и на санях покататься можно, и воздух свежий.



SIERRA TEQUILA — САМЫЙ СТИЛЬНЫЙ ПРОДУКТ ГОДА

30 января 2007 года в Москве в культурно-историческом комплексе "Суриков Холл" состоялась Четвертая торжественная церемония награждения победителей Национальной премии "Стиль года".

По словам председателя Оргкомитета конкурса известного модельера Вячеслава Зайцева идея конкурса состоит в выборе наиболее стильных профессиональных организаций, товаров представивших себя в самых разных областях жизни страны за прошедший год. Причем "стильность" определялась не только внешним проявлением, а, скорее, стильностью идеи, замысла, внутреннего содержания. Победители в различных номинациях ("Власть и политика", "Бизнес и финансы", "Шоу-бизнес", "Спорт", "Театр и кино" и др.) определялись по результатам Интернет-голосования, в котором приняло

участие более 250 000 человек. Окончательные итоги подвели члены оргкомитета, в числе которых Вячеслав Зайцев, Любовь Слиска, Иосиф Кобзон, Оксана Федорова, Виктор Садовничий, Никас Сафронов и др. В номинации "Самый стильный продукт года" Национальную премию второй год подряд получила знаменитая Sierra Tequila. И это не случайно. Sierra Tequila известна во всем мире. Это самая популярная текила в Европе, Австралии и Юго-Восточной Азии. Есть даже такое понятие — "жить в стиле Sierra Tequila". А это значит — жить ярко! Так что стабильный выбор российских потребителей и членов

Оргкомитета вполне закономерен. Эксклюзивным дистрибьютером Sierra Tequila в России является компания "Русьимпорт". На празднике, посвященном вручению премии "Стиль года", прошли дегустации и другой продукции ООО "Русьимпорт": как уже ставших популярными армянских коньяков "АРПИ", так и новых продуктов — аргентинских вин Estrella и французских вин Meritant и Launcelot. Мнение гостей и участников церемонии выражалось только одним словом — "Meritant!", что в переводе с французского означает "достойный похвалы".

Ольга СКОБАРЕВА.

ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

**Диплом
Аттестат**

Помощь
в получении
консультации

8-911-921-50-50

1. The first step is to identify the problem or question that needs to be answered. This involves understanding the context and the specific requirements of the task.

2. Next, it is important to gather relevant information and data. This can be done through research, consultation with experts, or by analyzing existing data sets.

3. Once the information is gathered, the next step is to analyze it. This involves identifying patterns, trends, and relationships that can help in understanding the problem.

4. After analysis, the next step is to develop a solution or plan. This involves identifying the most effective and efficient way to address the problem.

5. Finally, the solution is implemented and monitored. This involves putting the plan into action and tracking progress to ensure that the problem is solved.

— 35 —

— 2 —

— До той
— звать не-
— похоти-
— ствае! ста-
— — До
стольких лет
дожила, а не
знаешь, что сажу
трусить — по-наше-
му, любовью заниматься!

Александр Калигунов, сверкая глазами то на казацкую шапку на стене, то на меня, тычет пальцем в объявление в газете: "Ищу девушку от 18 до 24 лет. Малообеспеченную или сироту. Подробности при встрече".

— Спокойствие, дедушка, только спокойствие! Так я для вас уже стара, — с облегчением вздыхаю я. — А почему малообеспеченная?

— Так произдер-
жался я, с этими ба-
бами по миру пой-
дешь, — вздыхает Ка-
питанов. — Мне всего
лишь надо, чтоб наслед-
ника родила, ему завещаю
свою хату и отдам все, что на-
капли

Две Тамары, две Нины,
Светлана, Аполлинария Ева

**Екатерина
Люлько**

Серафима Чеботарева — 32-я жена
Александра Капитунова. Чтобы
запомнить супругу раз и навсегда,
старик всех фотографировал
обнаженными.

ич! Твои моральные устои не соответствуют строителю коммунизма. В то время как наш техникум борется за переходящее знамя между учебными заведениями в крае, ты тянешь нас назад!". Это теперь твоя жизнь — твое личное дело, — вздыхает Капитунов. — А раньше: прежде всего интересы партии, решения собрания коллектива, наконец, цели профсоюзного движения. И лишь в последнюю очередь то, что в жизни твое. К счастью, директор был мудрым человеком. На все претензии отписывался в исполком: мол, не может повлиять на мои моральный об-

бит вспоминать свои похождения
а в ответ на расспросы о многочис-
ленных мужьях сначала лишь тупит
взор.

— Чего я о них на весь белый свет рассказывать буду? — недоумевает бабушка. — Перемерли все, кроме то ли шестнадцатого, то ли семнадцатого — Алексея, надо мне по фотографиям и письмам уточнить, живет он в городе, в доме престарелых.

— А что им как мухам недохнуть? У нее даже колорадские жуки не приживаются, — ехидничает подошедший, увидев незнакомого в селе человека, сосед моей собеседницы — Иван Петрович.

— Это потому, что я способ бороться с колорадскими жуками изобрела, — горячится бабушка и показывает старику дулю. — Сын мой от первого брака, Витька, подарил мне магнитофон. Что с ним делать-то? А он мне и говорит: мол, мать, можно его слушать, а можно голос свой на пленку записывать. Чего мне свой голос-то записывать? Но пользоваться магнитофоном все-таки научил. А я тут как-то передачу смотрела о влиянии звука на мозг человека. Дай, думаю, испытаю это влияние на жуках. Я взяла и записала звук, который получается, когда пальцем этих колорадов давишь. Включила в огороде пленку на всю мощь — сработало! Если научно объяснить — жуки услышали, как их брат трещит, напугались и по соседям разбежались. Вот вам и влияние звуков.

Только девятый муж запал ба-
бе Кате в душу. Отставной военный,
красавец в самом расцвете лет. Цве-
ты полевые каждый вечер приносил.
Прожили они всего три месяца, забо-
лел супруг. Екатерина Тимофеевна
целый месяц выхаживала его, но и ка-
питан ушел в мир иной.

— Прямо не пойму, почему все они помирали, — разводит руками Екатерина Тимофеевна. — Судьба, наверное, такая. Да и счастья особо не было. Во всех мужьях чего-нибудь не хватало: один носки по хате раскидывал, другой телогрейки рвал — не напасешься, третий с утра до ночи жрал, работать не хотел... Ой, а тогда двадцать шестого я вообще встать не хочу: грядку вскопать не мог, зато три лопаты сломал! Только первый муж, с которым бы, наверное, всю жизнь и прожила, если бы не помер, был самым лучшим.

лик. Что взять с беспартийного? Как сына врага народа меня, к счастью, в партию не принимали. Но в назидание всем коммунистам меня постоянно лишали премий и тринадцатой зарплаты.

И все-таки нет дыма без огня, Александр Алексеевич лукавит: начиная с шестнадцатой жены Ангелины все девушки были не старше 22 лет и по странному стечению обстоятельств учились в техникуме советской торговли, в котором он и рабо-

Последнюю, тридцать вторую, Капитунов называет аж по имени-отчеству: Серафима Юрьевна, по фамилии Чеботарева. Ему было 75, а избранница оказалась намного моложе. Александру Алексеевичу...

Кубанские пенсионеры — рекордсмены по свадьбам

ТРАШНЫЙ СОН

только спокойствие! Так я для вас уже стара, — с облегчением вздыхаю я. — А почему мало-обеспеченная?

— Так поиздержался я, с этими бабами по миру пойдешь, — вздыхает Капитунов. — Мне всего лишь надо, чтоб наследника родила, ему завещаю свою хату и отдам все, что накопил.

Две Тамары, две Нины, Светлана, Аполлинария, Ева, Нелли, Альбина, Эльвира, Серафима... Слово с упреком, всматриваются в меня женские лица с пожелтевших портретов на стене комнаты многоженца.

— Первая жена — Тамара Запорожец — работала секретарем в госсправке, — вспоминает Александр Алексеевич. — Поженились в 1948 году, ей было 22, а мне 23. Жили не тужили, родила она мне двоих сыновей. Ни с того ни с сего теща взбеленная, стала ее науськивать: мол, бросай своего цофера, Томка, мы тебе инженера найдем.

Оскорбленный Капитунов, услышав такое, как ошпаренный выскочил из дома, заскочил в трамвай и поехал куда глаза глядят. Столкновение в дверях с кондукторшей и слова "билетик, пожалуйста!" стали роковыми для Капитунова. Как взглянул в жгучие глаза 19-летней одесситки, так и в омут с головой.

— Тома №2 рассказала о своей мечте: выучиться на водителя трамвая, а то билетик раздавать надо, — вспоминает Капитунов. — Я и бусном работал в трамвайно-троллейбусном управлении, устроил Томку на курсы. Она была польщена, что я мужик слова, и через пару месяцев стала моей женой. Все-таки женщины-водители необыкновенные: руки крепкие, баранку сжимают с силой, спина прямая, взгляд таинственный, устремленный вдаль... Она оказалась девушкой, я подарил ей золотые часы.

С тех пор Капитунов установил традицию: если избранница была неважно, он раскошелывался на золотые часы, а если нет — ограничивался простым стальным кольцом.

Екатерина Люлько и в 77 лет мечтает о новом муже.

Иосиф Сталин против Тамары №2

Капитунова со временем перевели в инженеры трамвайно-троллейбусного управления (знала бы первая теща!). А через десяток лет он перешел в техникум советской торговли, где дослужился до замдиректора по административно-хозяйственной работе.

Не хуже, чем по служебной лестнице, Капитунов продвигался на любовном фронте. Переходить в наступление Александру Алексеевичу было не привыкать: в Великую Отечественную до Берлина дошел.

— Самого Черчилля, Рузвельта и Сталина видел, — вспоминает дед. — Лично обеспечивал безопасность участников Ялтинской конференции. Как к Сталину подошел, так и ошалел: на всех плакатах он жгучий брюнет, а в жизни — рыжий!

Собственно, именно из-за взглядов на Иосифа Виссарионовича Капитунов не ужился со второй женой: не уважала Тамара "отца народов", вот и отставку через год получила... Седьмая жена — Раиса Лизун — оказалась баптисткой, да еще Капитунова, убежденного атеиста, пыталась затянуть в секту; одиннадцатая — Нелли — зануда: вела учет в амбарной книге, каждую копейку считала.

Кубанские пенсионеры — рекордсмены по свадьбам

ТРАШНЫЙ СОН ИМЕНДЕЛЬСОНА

Двенадцатая — Эльвира из Волгограда — настолько отвлеченно готовила, что Капитунов пару раз чуть не задохнулся от жгучего перца в борще. Четырнадцатую, Ольгу, и тридцатую, Елену, он заподозрил в неверности...

У Капитунова потрясающая память: каждую жену помнит в мельчайших подробностях, собрал целое досье. На обороте фотографий краткое описание избранниц: "№4 — Нина Воропаева. В день знакомства на ней была надета синяя кофточка с затяжкой на груди. Готовила отличные вареники по-кубански, но на сметане экономила. Легкомысленная, хохотушка". "19-я — Диана Лигусова из с. Раздольное. Просто красавица. Играла на гитаре и пела романсы".

При воспоминаниях о женах чувствуется: одни были любимые, а другие — так себе.

— Валентина Георгиевна Данилова-Капитунова из Сочи, — зажмурив глаза, вспоминает дед. — Повел ее в загс, а регистраторша взяла и шепнула ей, что она у меня уже 23-я. А я паспорта то постоянно терял, то по возрасту менял. И каждая была у меня якобы первая. Но Валька молодец — и бровью не повела: не поверила регистраторше. До сих пор каждый год отдыхаю у нее в Сочи.

За свое многоженство Капитунов несколько раз чуть было не лишился замдиректорской должности. Сосед-завистник написал около двадцати жалоб в исполком и по месту работы с просьбой принять меры и "не дать разложиться окончательно моральному облику товарища Капитунова".

— После каждого доноса директор техникума вызывал меня на ковер со словами: "Опять отличился, Лексе-

И все-таки нет дыма без огня, Александр Алексеевич лукавит: начиная с шестнадцатой жены Ангелины все девушки были не старше 22 лет и по странному стечению обстоятельств учились в техникуме советской торговли, в котором он и работал.

Последнюю, тридцать вторую, Капитунов называет аж по имени-отчеству: Серафима Юрьевна, по фамилии Чеботарева. Ему было 75, а избранница оказалась намного моложе. Александру Алексеевичу даже разницу в возрасте называть неловко.

— Училась на фотодизайнера в институте культуры, — вспоминает дед. — Купил ей и себе велосипеды, катались по парку. Надо же мне было молодежи соответствовать. Я в свои годы любого парня обскачу, ого-го какой: потому что никогда не пил, чуть-чуть легкого вина разве что, и не курил. Да тут, как на грех, журналисты местного телевидения налетели. Вечно рыщут в поисках "жареного". Взяли нас и по телевизору показали как образцово-показательную спортивную семью. Мать Симкина не знала, что она замуж за старика вышла, потому что долго с дочкой не общалась, своей личной жизнью занималась и жила в Хадыженске. Приехала, намылила мне шею, Симку побила и увезла. Пришлось разводиться. Травма на всю жизнь осталась. Но мы с ней до сих пор перезваниваемся...

— У меня только сыновья получались. Секрет, видимо, в генах. Кому эти девки нужны? Но и к ним я не чувствую отцовских чувств, — вздыхает Капитунов. — Воспитывать их было некогда. Жить спешил. Помню, подходит ко мне хлопец: мол, так и так, я Димка — сын Нади. Да, была у меня такая — №22, из Горячего Ключа. Но ведь брешет пацан. У нас с Надькой не было детей. С тех пор отслеживаю сыновей, где и кто у меня. А теперь всё! Будущему наследнику полностью себя посвящаю.

Мужья помирили, а колорадские жуки сбегали

А в станице Еремизино-Борисовское живет вечная невеста — 77-летняя Екатерина Тимофеевна Люлько. С виду самая обычная старушка в платочке, кормит индюшек во дворе покосившегося дома. Как узнала, что к ней корреспондент приехал, запричитала: "Дайте хоть причешусь. В зеркало с обеда не смотрелась. Как чувствовала: хотела волосы покрасить, да краску купить не успела".

Екатерина Тимофеевна не лю-

Екатерина Тимофеевна. — Судьба, наверное, такая. Да и счастья особо не было. Во всех мужьях чего-нибудь не хватало: один носки по хате раскидывал, другой телогрейки рвал — не напасешься, третий с утра до ночи жрал, работать не хотел... Ой, а про двадцать шестого я вообще вспоминать не хочу: грядку вскопать не мог, зато три лопаты сломал! Только первый муж, с которым бы, наверное, всю жизнь и прожила, если бы не помер, был самым лучшим.

— Сын у меня один, хотя мужей было много, — объясняет мне баба Катя. — Что рожать-то от них? Все хлюпки, как соломинки ломались. Как ветерком чуть продует, тут же ноги и протягивают.

— А как же вам удалось так много раз замужем побывать? — спрашиваю я на прощание Екатерину Тимофеевну. — Некоторые ни одного раза выйти не могут.

— Бес его знает, — смеется Екатерина Тимофеевна. — Наверное, пока не поженились, девушка должна сделать вид, что все ей нравится в хлопце. И хвалишь, и хвалишь его с утра до вечера. Утром одно ласковое слово, вечером другое, лучше записывать, чтоб не повторяться. Пусть думает, что лучше он всех на свете. Носки бросает по хате, а ты радуйся. Немного надо потерпеть, зато как замуж выйдешь — вдоволь наворчишься. И как чуть-чуть надоел — гнать его в шею. Иначе зря время на перевоспитание потратишь и других хлопцев рассмотреть не успеешь. Бывшего мужа все вещи закинуть в чемодан и выкинуть подальше за хату. Иначе новый суженый не сыщется, они как будто чувствуют чужой дух. Дом проветрить и углы святой водой окропить. Сработает точно: через пару недель, а то и куда раньше явится новый, главное, его не упустить.

Узнав о своей землячке Екатерине Люлько, имеющей огромный брачный опыт, Александр Капитунов искренне возмутился. Аж на крик перешел!

— Ах она старая... — топнул ногой дед. — Коллекцию целую собрала! Ей бы в хате сидеть да внуков растить!

"Нет все-таки в жизни справедливости! — рассуждал корреспондент "МК", покидая любвеобильных кубанцев. — Если, значит, мужчина — так он ловелас и казанова. Все его похождения — геройство. А как женщина, так и слов о ней добрых не скажут, разве только одно, да и то неприличное".

Екатерина БЕЛЯЕВА,
фото автора,
Краснодарский край —
Москва.

у нас сейчас голова во-
обще другим забита —
мы Америку покоряем.
■ Дим, ну в "ЗД" еще по
осени ты все-таки дос-
таточно туманно отве-
тил на вопрос о буду-
щем "Евровидении", и
не сказать, чтобы уж
очень решительно ис-
ключил возможность
второй попытки. Вот,
наверное, таблоиды и
разволновались?

■ Тогда это были общие
рассуждения. Давно все
рассосалось. И уж никаких
песен никому мы не пред-
ставляли. Вообще, когда
мы уезжали из Москвы,
никакой отборочной ко-
миссии и в помине не бы-
ло. Я даже не знаю, есть
ли эта комиссия сейчас
или ее до сих пор еще нет.
Все как-то так медленно и
невнятно тянется, что да-
же Филипп Киркоров в Бе-
лоруссию сбежал. (Дима
имеет в виду участие ФК в
качестве композитора и
сопродюсера у "фабри-
канта" Дмитрия Колдуна,
делегированного на "Ев-
росонг" от Белоруссии. —
Прим. "ЗД".)

■ А если бы не тянулось,
то ты бы все-таки риск-
нул еще раз? За пер-
вым-то местом, а? Это
ведь действительно
очень расхожая идея —
что ты должен поехать и
завоевать наконец пер-
вое место, которое тебе
в прошлом году не дос-
талось, как многие счи-
тают, по недоразуме-
нию...

■ Это очень щекотливый
вопрос. Самим нам —
имею в виду себя и Яну
Рудковскую, моего друга и
продюсера, — решить это
трудно. Может, следовало
бы, как в позапрошлом го-
ду, устроить все-таки все-
народное голосование и
послушать, что по этому
поводу думают люди. Если
бы это решил, народ ка-
ким-нибудь подавляющим

большинством при
голосовании — допус-
тим, двумя третями, — это бы-
ла бы одна ситуация. А может, люди
считают наоборот. Тогда это уже дру-
гая ситуация. И зачем всех смешить?
Лично мне кажется, и я к этой мысли
пришел после некоторых раздумий,
что дважды в реку не войти. По край-
ней мере не сейчас. Сейчас бы это вы-
глядело несколько смешно. Получи-
лось бы, что в России никого, кроме
Билана, нет, что он второй год подряд
катается, и в Хельсинки вместо пози-
тивного пиара все бы только смеялись.
Мне так кажется.

■ А что, в России кто-то есть, кроме
Билана, кого бы сейчас можно было
с уверенностью назвать реальным
претендентом на евроуспех?

■ Я не стану называть конкретные
имена...

■ А Киркоров у нас на прошлой не-
деле целый список выкатил — и
Лазарева, и Дайнеко, и Валерию...

■ Киркорову, наверное, виднее. Он —
большой. Но я считаю, что вопрос не
столько в имени, хотя это имеет значе-
ние, сколько в песне. Нужна хорошая,
сильная, адекватная и конкурентная
песня. Если такая появится, то испол-
нителя, я думаю, выбрать мы сможем.

■ А эти американские песенки, ко-
торые ты сейчас за океаном кропа-
ешь, они для "Евровидения" не сго-
дятся?

■ Ну это совсем другая история. Ра-
бота еще не закончена. И, честно го-
воря, у меня немножко другие виды
на судьбу этих песен. Выпустим син-
глы. Начнем штурмовать американ-
ские хит-парады.

■ Ой-ой! Не надорветесь?

■ Ну, с Never Let You Go не надорва-

А на слад-
кий десерт
в ресторане
Ферги и
из Black

лись же.
Она
вон в
Лондоне
сейчас на
FIZZ TV (мод-
ном музыкаль-
ном канале. —

Прим. "ЗД") на 17-м
месте, хотя уже восемь ме-
сяцев как не новинка и имеет все

шансы войти в список TOP 40 по итогам года. А
Lady Flame, которую мы там недавно запустили,
уже на 32-м месте.

■ И та, и другая, кстати, вышли из-под пера
Александра Лунева. Не просто композитор, а
талантище. Зачем его на Америку променял?

■ А никто никого не променял. Саня — фанта-
стический композитор. И я думаю, что мы с ним
еще много и успешно поработаем. А Америка —
это же новые горизонты и совершенно офиген-
ные ощущения. Это квинтэссенция шоу-бизне-
са. Работать здесь не только интересно, но и
крайне поучительно для любого профессиона-
ла. Разве я должен был отказаться от возмож-
ности, раз она появилась, поработать с такими
авторами и продюсерами, как Тимбеленд и
Дэйвис Хендз, которые создали все последние
хиты для Джастина Тимберлейка, Бийонсе,
Нелли Фуртадо? Теперь вот этот список у них
прирастет Биланом. Круто, да?

■ Круто-то круто, но концертики там, как я
понимаю, ты не в "Кодаке" на Сансет игра-
ешь, а в русских гетто на Брайтон-Бич...

■ Во-первых, это не гетто. Не надо злобствовать.
Во-вторых, да, помимо студийной сессии мы дей-
ствительно зарядили концертный тур по крупней-
шим городам для наших эмигрантов и соотечест-
венников. Но в этом тоже сенсация. Впервые на
эту публику в Америку приехал работать артист
нового поколения. До меня они ходили только на
концерты грандов, которых знали еще до эмигра-
ции, — Крутой, Киркоров, Леонтьев, Аллегрова,
Ротару. Поднять такую публику молодому артисту
из России было задачей практически неподъем-
ной. А мы подняли. Сплошные аншлаги кругом. Я
горжусь. Мы омолаживаем русскую Америку!

■ А что г-да Тимбеленд и Хендз? Они тоже в
восторге от тебя?

■ Им уже трудно быть от кого-то в восторге. Они
столько и столько повидали! Они просто про-
фессионалы и делают свое дело. Хотя делают ув-
леченно. Меня приняли хорошо, но, конечно, ска-
зали, что для правильного результата надо со-

6	4	Тотал	3
6		Мой Мир/Монолит	2
7	6	Елка	3
8	NEW	Eminem	1
9	NEW	Gwen Stefani	1
10	10	Take That	2

2006 © ЗД. © InterMedia. Составлено по результатам продаж
аудионосителей в музыкальных магазинах Москвы по
данным крупнейших звукозаписывающих компаний

top10 Moscow radio play

1	2	Малинки	2
2	NEW	Белым Снегом	1
3	NEW	Были Танцы	1
4	1	Невозможное Возможно	4
5	5	Отпускаю	2
6	NEW	Цветок и Нож	1
7	4	Еще Люблю	2
8	NEW	Самая Любимая	1
9	8	Tonight	5
10	NEW	Я Не Люблю Тебя	1

2007 © ЗД. © InterMedia. Составлено по плей-листам
17 ведущих радиостанций Москвы, Санкт-Петербурга,
Нижнего Новгорода и других городов России.

Обозначения: цифра во второй колонке — позиция предыдущего месяца
Последняя цифра в строке — количество месяцев в хит-параде

вершенствоваться. И обложили меня кучей педа-
гогов, фониаторов и даже врачами, чтобы за гор-
лом следили. У меня сейчас два педагога — чер-
ных вокалиста, и уроки с ними — настолько зани-
мательный процесс, что учеба превращается в
одно удовольствие, и совсем не в тягость.

■ Сплошная прямо благодать на грани нирва-
ны...

■ Я понимаю твою иронию и сам считаю, что ко
всему надо относиться легко. Но, знаешь, было
очень приятно, когда в ресторане в Майами ко
мне вдруг подошла Ферги из Black Eyed Peas и
радостно воскликнула: "Парень, я тебя помню!
Как дела?" Мы же летом в Москве на Васильев-
ском спуске в одном концерте работали. Мы
полчаса с ней болтали, как старые знакомые, а
она своим друзьям все повторяла: "Это боль-
шая русская звезда, клевый парень". И я чувст-
вовал, что в ее приветливости была не только
традиционная американская вежливость, но и
искренняя похвала, которая дорогого стоит. Так
что все не зря. И это клево!

■ Ну тогда возвращайся скорей. Тебя все-та-
ки не Ферги кормит, а любовь здешних по-
клонниц. Они, знаешь, ревнивы...

Артур ГАСПАРЯН.



Билан

Испытал

ЕВРОШОК

"ЗД", кое-что знающая о ходе "предвыборных" дебатов на почве "Еurovision", тоже была удивлена этой информацией, но на всякий случай проверила слух в надежных кулуарах. Слух, как и предполагалось, оказался пшиком. Сам Билан, который сейчас занят в Америке концертным туром и записью новых песен с известным продюсером Тимбелендом, взволнованно пыхтел в телефонную трубу:

■ Мы даже не думали про это "Еurovision", у нас сейчас голова вообще другим забита — мы Америку покоряем.

■ Дим, ну в "ЗД" еще по осени ты все-таки достаточно туманно ответил на вопрос о будущем "Еurovision", и не сказать, чтобы уж очень решительно испро-

Дим Билан...
...принял участие...
...не так давно...
...Билан...
...Билан...

...тирижированные одним истеричным...
...обойдом, в том, что певца якобы представил...
...в отборочную комиссию на Первом...
...канале два своих новых трека для...
...поездки на "Еurovision-2007" в...
...Хельсинки, но эксперты эти потуги...
...обсмеяли и претензию Билана, мол, отвергнут

Герой
"Еurovision"
объяснил,
почему Киркоров
"сбежал
в Белоруссию"

А на сладкое
в ресторане

Лиса
Она
вон в
Лондоне

ТАКАЯ БОЛЬШЕ
НА WAP.MK.RU

21 ChartS
Январь

TOP 20 hits

1	5	Синий Нос	2
2	3	Мэлинки	7
3	4	Танцы	4
4	1	Невозможное Возможно	
5	7	Everytime	
6	10	Forgalicious	1
7	8	Агент 007	2
8	NEW	Самая Любимая	1
9	6	Фонари	3
10	NEW	Отпускаю	1
11	15	Smack That	2
12	18	Миллион Долларов США	2
13	NEW	Холодно В Городе	1
14	2	U+Ur Hand	3
15	NEW	Еще Люблю	1
16	NEW	Белым Снегом	1
17	18	The Saints Are Coming	2
18	18	My Love	2
19	NEW	Я Не Люблю Тебя	1
20	NEW	Фойсконтроль	1

2006 © ЗД. Составлено по опросу читателей

TOP 10 albums

1	4	Чили	3
2	3	Тимоти	2
3	2	Максим	3
4	NEW	Челси	1
5	1	Бонд'эрос	3
6	4	Тотал	2
7	6	Елка	1
8	NEW	Eminem	1
9	NEW	Owon Stofoni	1
10	10	Take That	1

2006 © ЗД. Составлено по результатам опроса читателей

TOP 10 Moscow

НЕЖНЫЙ ВОЗРАСТ

Архип родился в семье певицы и стриптизера — Наташи Королевой и Сергея Глушко (он же Тарзан). Мама советуется с подростком сыном по поводу своей фотосессии для мужского журнала и учит ребенка православным молитвам. Как же все это сочетается?

— Кто все-таки выбрал такое необычное имя — Архип?

— Я назвала сынишку в честь своего деда, папиного отца. Он погиб на войне, когда папе было всего три года. Будучи еще маленькой девочкой, я решила, что если будет у меня сын, то обязательно назову Архипом. Сережу уговаривать не пришлось. Мои доводы показались ему достойными. Да и имя понравилось.

— Помните, когда Архип начал ходить?

— Ровно в 11 месяцев. В четыре с половиной уже стоял в кроватке. Помню, пришла докторша и говорит: «Ему же и полугода нет, а он уже стоит».

— Судя по тому, что вы помните такие подробности, вы — из разряда «сумасшедших мам»?

— Я скорее суетливая мамаша. Может быть, потому, что он у меня первый и единственный. Знаете, в тот момент, когда родился Архип, я совершенно отчетливо поняла, что теперь вся моя жизнь сосредоточена на нем, на моем ребенке, и мне очень часто придется испытывать страх. Думаю, меня поймет любая нормальная мать. Когда сын болеет, я думаю только об одном: «Лучше бы я сама заболела!»

— Архипу пять лет, активный такой возраст...

— О, да! Мы сразу поняли, что наш сын не может просто так сидеть на месте, поэтому определили его в разные кружки и даже отдали в школу раннего развития. Если Архип дома, без дела он мается. Приходит и говорит: «Мама, возьми меня на плавание, мне надо парус пустить». Кстати, мы делаем кое-какие успехи в плавании. Уже есть чем гордиться. Еще

«Ща как папу позовем — он тебе покажет!»



ОТКРОВЕННЫЕ ФОТО

Реакция ребенка: «Мама, у тебя очень красивые сиси»

даже обижается: «Я тоже хочу сына баловать, а вы мне такую роль строгого воспитателя дали».

— Архип знает, что его родители — люди известные, а папа стриптиз показывает?

— Сын довольно быстро понял, что у людей какая-то неадекватная реакция на папу и маму. Это чувствуется на отдыхе, когда подходят и просят сфотографироваться, автограф. Мы даже отказываем, по-

«Я понимала, что когда-нибудь Архип увидит голую маму на обложке»

«Нет, это няня, а мама Наташа Королева». И смотрит, как человек теряется в догадках — правду сказал мальчик или шутит. Архип вообще хороший психолог. И вот еще — что касается моей профессии. Недавно я снялась для одного мужского журнала. Я понимала, что фотосессия вызовет резонанс и когда-нибудь мой ребенок увидит голую маму на обложке. Поэтому я решила сама ему все показать. Мне прислали снимки перед публикацией, я позвала своего пятилетнего Архипа и спрашиваю: «Ну как? Можно в журнал?». Он отреагировал как мужик, сказал: «Мама, у тебя очень красивые сиси, я разрешаю». Устами младенца, что называется, глаголет истина. Наверное, если бы он сказал что-то другое, я бы отозвала фотосессию, и не было бы обнаженной Королевой на обложке журнала.



дома, без дела он мается. Приходит и говорит: "Мама, води меня на плавание, мне надо пар выпустить". Кстати, мы делаем кое-какие успехи в плавании. Уже есть чем гордиться. Еще

"Ща как папу позовем — он тебе покажет!"

Архип учится рисовать, писать и считать, занимается английским. Выпускаем, короче, пар по всем направлениям.

— Какова роль Тарзана... ой... Сергея в воспитании парня?

— Папа — это тяжелая артиллерия. Как только понимаем, что не справляемся, что нужно срочно молодецкую прыть при-смирить, то говорим: "Ща как папу позовем, он тебе покажет!". Все-таки вокруг Архипа очень много женщин, и мы все, конечно, можем дать слабину. При этом Сережа

Архипа и Наташу из роддома встречали папа и бабушка.

"Мама, у тебя очень красивые сиси"

даже обижается: "Я тоже хочу сына баловать, а вы мне такую роль строгого воспитателя дали".

— Архип знает, что его родители — люди известные, а папа стриптиз показывает?

— Сын довольно быстро понял, что у людей какая-то неадекватная реакция на папу и маму. Это чувствуется на отдыхе, когда подходят и просят сфотографироваться, автограф. Мы даже отказываем, потому что понимаем — Архипа это раздражает. Он и так-то довольно часто не видит родителей. Мы же оба гастролируем, куда-то уезжаем... А тут еще какие-то люди отвлекают.

Еще совсем недавно он стал играть в такую игру. Он понял, что на людей интересным образом влияет словосочетание "Наташа Королева". И когда его спрашивают, показывая на няню: "Это твоя мама?", он с гордостью и ожиданием реакции говорит:

— правду сказал мальчик или шутит. Архип вообще хороший психолог. И вот еще — что касается моей профессии. Недавно я снялась для одного мужского журнала. Я понимала, что фотосессия вызовет резонанс и когда-нибудь мой ребенок увидит голую маму на обложке. Поэтому я решила сама ему все показать. Мне прислали снимки перед публикацией, я позвала своего пятилетнего Архипа и спрашиваю: "Ну как? Можно в журнал?". Он отреагировал как мужик, сказал: "Мама, у тебя очень красивые сиси, я разрешаю". Устами младенца, что называется, глаголет истина. Наверное, если бы он сказал что-то другое, я бы отозвала фотосессию, и не было бы обнаженной Королевой на обложке журнала.

— Наташа, как решаете проблему с телевизором?

"Каждый вечер малыш крестится и целует иконку"

— До определенного возраста мы ограничивали сознательно общение Архипа и ящика. Но потом сын попал в коллектив. И если все знают, кто такие смешарики или как выглядит Гарри Поттер, то наш тоже должен знать. Приходит и говорит: "Мама, у Миши есть спайдермен". Ну так надо же нам узнать, кто такой человек-паук, вот мы и просвещаемся. Или: "Мама, покажи мне Гарри Поттера". Показываем.

— Вы все-таки женщина эмоциональная — шлепнуть Архипа можете за что-нибудь?

— Сына моего силой, что называется, не возьмешь. Насильно ничему не научишь и не заставишь. С ним хитростью надо. Мы это понимаем, а потому нет никакого смысла в ремне. Надеюсь, и дальше будет так.

— Сын моей коллеги пришел как-то из школы (в первом классе учится) и говорит: "Мама, расскажи мне, кто такой Иисус Христос". Архип задает подобные вопросы?

— Вы знаете, мы христиане, пусть и не самые строгие. Соблюдаем посты, отмечаем религиозные праздники. Архип знает, что есть боженька, что у него есть сын Иисус. Архип еще учил молитву "Отче наш". Каждый вечер перед сном крестится и целует иконку, которая стоит у него на прикроватной тумбочке. Конечно, я думаю с тем, что, когда он вырастет, может принять любое вероисповедание, но сейчас, пока он маленький, он молится так, как молятся его родители.

Беседовала Сабина ДАДАШЕВА.

"ОВЕСОЛ" — БЕРЕЖНАЯ ЧИСТКА ПЕЧЕНИ ОТ ШЛАКОВ И ТОКСИНОВ

Специалисты компании "Эвалар" предлагают пить за здоровье печени, но только "ОВЕСОЛ". "ОВЕСОЛ" устроит генеральную чистку печени и улучшит ее работу!

"ОВЕСОЛ" буквально промывает печень, устраняет застой желчи, препятствует образованию камней. Ведь в составе "ОВЕСОЛА" — трава овса молочной спелости, которая усиливает процесс желчевыделения. Уже после первого курса очищения каплями или таблетками "ОВЕСОЛ" печень будет "трудиться" налегке. С каждым днем вы будете чувствовать себя все лучше и лучше, а выглядеть значительно моложе.

Генеральные чистки печени полезно проводить регулярно, чтобы содержать свой организм в чистоте. Капли и таблетки "ОВЕСОЛ" — принципиально новый способ глубокой и бережной чистки печени!

Спрашивайте во всех аптеках!

Заказывайте почтой по телефону: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).

При заказе 5 упаковок (любого наименования) — **СКИДКА!** Цена со скидкой за 1 упаковку: настойка "ОВЕСОЛ" (100 мл) — 150 руб., таблетки "ОВЕСОЛ" (40 таблеток) — 95 руб. Предложение действует до 30.04.07 г.

Заявки по адресу: 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО "Эвалар". Тел./факс: (3854) 39-00-50; www.evalar.ru

"Линия здоровья "Эвалар": в Москве: (495) 101-40-74, в Санкт-Петербурге: (812) 373-86-62

"ЭВАЛАР" — ЗДОРОВЬЯ ДАР!

Не является лекарством
ОГРН 1022200553760

7 33 20 318 Б 050 774 05 04
7 33 20 318 Б 050 774 05 04



СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА
САРАТОВ

5 АПРЕЛЯ 2005 ГОДА

КРАСИВО ЕСТЬ
НЕ ЗАПРЕТИШЬ!

РЕЦЕПТЫ • ЗАСТОЛЬЯ • ПОКУПКИ

№ 1 (11)

У Лены Соколенко дома НЕТ ХЛЕБА И КАРТОШКИ

— Нет,
доченька,
черепашку
мы маме
варить
не будем!



А вместо обычного вечернего «Что у нас есть поесть?» она слышит от мужа: «Что тебе приготовить?»



Александра АРХАНГЕЛЬСКАЯ

грызть. Она очень полезная! Болгарский перец любим. Тыкву грызем в сыром виде. Если запекаем в духовке, то никаким сахаром не посыпаем. Считаю, что хорош естественный продукт. Кстати, мы все стараемся готовить именно в духовке. Если едим мясо — делаем его в фольге: с чесноком, с морковкой, натираем перцем. И в духовку на 40 минут! Словом, меню выбираем по наименьшей степени вредности! На гарнир — гречка. Так как любим японскую кухню — сашими, роллы, суши, варим рис.

**Баранину —
в каждый дом**

— Давайте поговорим о мясе. Какое предпочитаете — свинину, говядину?

Возникло это прямо в начале разговора с популярной саратовской автором кулинарных рецептов

Александра АРХАНГЕЛЬСКАЯ

Выяснилось это прямо в начале нашего разговора с популярной и колоритной саратовской телеведущей, автором кулинарной программы «Дело вкуса».

ЕДЯТ — ВСЕ, ГОТОВИТ — МУЖ

— Лена, в кадре вы все время с едой, около еды и т.п. Не отбило ли это напрочь у вас желания готовить «для дома, для семьи»?

— А я никогда дома не готовлю! Умею хорошо приготовить плов — научили сочинские родственники. Ну, салат еще порезать могу. И все!

— А что же тогда едите?

— То, что муж приготовит. После школы он поступил в наше родное 42-е кулинарное училище, а потом учился в Москве на технолога. Параллельно шла практика. В свое время был самым молодым завпроизводством — в ресторане «Лира». Ну а потом работал в Москве, за границей. Сейчас муж (Андрей Дякин. — Авт.) — известный шеф-повар Саратова, «ставил» кухни многих ресторанов города. Тот мужчина, который со мной в кадре, — это он и есть. И если в обычных семьях мужики приходят и говорят: «А что пожрать есть?», то у нас стандартный вопрос: «Что тебе приготовить?».

— Нетипичный случай! Скажите, а какие продукты вы принципиально дома не держите?

— Картошку. Еще дома практически никогда не бывает хлеба. Макароны мы тоже не едим. Очень любим мясо и овощи. Любимый овощ — дайкон. Это такая длинная редька, продается на базаре. Похожа на морковь, только белая и толстая. Совершенно не горькая, ее можно прямо как морковь почистить и

...в духовке, то никаким сахаром не посыпает. Считаю, что хорош естественный продукт. Кстати, мы все стараемся готовить именно в духовке. Если едим мясо — делаем его в фольге: с чесноком, с морковкой, натертым перцем. И в духовку на 40 минут! Словом, меню выбираем по наименьшей степени вредности! На гарнир — гречка. Так как любим японскую кухню — сашими, роллы, суши, варим рис. Хотя, как выяснилось, это тоже не самый полезный продукт.

Японское суши для русской души

— Вот вы упомянули японскую кухню. На ваш взгляд, насколько ее вкус подходит под наши привычки?

— Да никак не подходит. Ее вкусом надо проникнуться. И когда раньше мои приятельницы говорили: «Ой, я жить не могу без этих суши!», я недоумевала: «Да что вы выпендриваетесь — сто лет без них жили, и ничего!» Но как-то в Москве приятель повел нас в знаменитый японский ресторан, и я из уважения к нему все попробовала. И поняла: если вы это прочувствовали, приняли — любите надолго. Но если кормиться этим два-три дня подряд, то потом суши-роллы есть долго не захочется: они быстро приедаются. Кстати, у меня друзья были в Японии, они там вообще нигде суши не нашли, разве что в каких-нибудь студенческих столовых, там эта еда на уровне фаст-фуда. У нас же суши возведены чуть ли не в ранг культовой еды.

— На что вы как человек, обремененный большими кулинарными знаниями, обращаете внимание, приходя в ресторан?

— В отличие от большинства людей, которые в меню смотрят на название блюда и цену, мы с мужем обращаем внимание на столбик «выход продукта». Очень интересно бывает зачастую сравнивать то, что заявлено, с реальным содержанием принесенной официантом тарелки!

— Давайте поговорим о мясе. Какое предпочитаете — свинину, говядину?



— Свинину мы стараемся не есть. Очень любим говядину. А баранина... Конечно, она дорогая, но именно она считается самым диетическим из всех мясных продуктов! Баранина всем хороша, но у нее есть один недостаток: быстро становится холодной, а в холодном виде ее в рот не возьмешь — покрывается жиром. Но в принципе это мясо очень вкусное. Наше любимое блюдо из него — хашлама, баранина с овощами. Но оно очень долго готовится. Поэтому мы это блюдо готовим летом, где-нибудь на природе. Все же привыкли: раз на природе — значит, шашлыки. Ну, вот барбекю очень модно сейчас стало. А попробуйте сделать хашламу — ведь ничего сложного, просто тушится на костре, потом никаких шашлыков не захотите!

— Живем мы с вами на Волге. Поэтому рыбную тему обойти не можем...

— Любим семгу запечь в фольге. А вот недавно открыли для себя классную морскую рыбу — кефаль. Название-то известное, но то ли «шаланды, полные кефали», до Саратова раньше не доходили, то ли мы раньше ее просто не замечали. Мы берем эту рыбу в основном на 3-й Дачной, там она всегда есть. Стоит она порядка 60—70 рублей, так же, как минтай. Я не понимаю тех, кто гово-

рит, что покупает минтай только для кошек. Мы делаем минтай под маринадом, и совершенно шикарная рыба получается! Ну а из речных рыб любим сома в любом виде — отварном, тушеном, жареном. Еще муж любит рыбу копченую, лещей они с моим папой коптят — получается просто фантастическая вещь! Но я не люблю: очень много костей, терпения не хватает.

К еде — с умом, а к женщине — с любовью

— Кулинарную тему вы знаете как свои пять пальцев. А что можете сказать про динамику: больше народ стал есть, меньше? Или, может, вкусы изменились?

— Да, есть динамика — в количестве: если раньше говорили: «Мне это, это и вот это положите!», то сейчас я наблюдаю другую картину: «Этого не кладите, и жареного я не ем». Люди начали относиться с умом к тому, что они едят. Большой популярностью стали пользоваться постные меню: капуста, хлебка монастырская. Жареной картошки люди меньше едят. Думаю, такая тенденция — это очень хорошо. Мы найдем, чем вредным из воздуха подышать, а уж внутрь-то можно и получше продукты выбрать. И не в смысле «подороже», а с точки зрения

полезности. Вот, скажем, капуста. Что может быть проще? Порежьте капусту, потрите морковь, полейте маслом — только добавьте туда немного уксуса. Быстро, вкусно, полезно!

— Лена, уточняя: капусту резать или тереть?

— Резать, конечно. Все резаное гораздо полезнее, чем тертое. Кстати, это касается и мяса: рубленое гораздо полезнее, чем прокрученное на мясорубке! Поэтому мы стараемся не есть ничего из фарша, лучше мелко нарубить, это более продвинутая технология.

— А вот еще говорят, что лучше не пользоваться кухонным комбайном, мол, когда руками режешь, энергетика вроде бы какая-то в продукты переходит?

— Я считаю, глупости все это, которые придумали мужики, чтобы не тратиться на бытовую технику. Порезать так, как режет профессиональный повар, мало у кого получится. И так, как порежет машина, тоже не получится — посмотрите, какие там красивые кружочки огурчиков получаются, какая ровная соломка морковки! Так что не мучайтесь. Есть комбайн — воспользуйтесь им, для чего-то ведь всю эту умную технику придумали! А для женщины — однозначно: маникюр на руки, и пусть все делает техника!

Что нужно знать о масле

При выборе масла первый вопрос, который нужно себе задать, — это вопрос «зачем?», а уж потом — «какое?». Надо принципиально решить: вы собираетесь побаловать себя бифштексом с картошечкой-фри или овощным салатом? Короче: рафинированное вам нужно масло или нерафинированное?

Растительные масла богаты ненасыщенными жирными кислотами, которые легко усваиваются. Содержащийся в маслах витамин F не позволяет вредным веществам вса-

сываться в кровь через стенки желудочно-кишечного тракта. Витамин E является антиоксидантом, предупреждает рак и сердечные заболевания. Но по-настоящему целебный эффект дают только нерафинированные масла, полученные методом холодного отжима при температуре не больше 45 градусов. При более высокой температуре и последующей очистке большинство полезных веществ погибает. Поэтому для заправки салатов предпочтительно нерафинированное масло. Оно более темного цвета, с приятным запахом, может иметь осадок.

Однако и у нерафинированного масла есть свои недостатки. Во-первых, на нем нельзя жарить: при сильном нагревании в этом биологически активном продукте не только не остается полезных веществ, но и появляется масса вредных. Кроме того, нерафинированные масла быстро портятся, их нужно использовать в течение 2—3 месяцев.

Рафинированное масло светлое, прозрачное, не имеет запаха и осадка. Идеально подходит для жарки, не горит, не пенится.

СПРАВКА «КП»

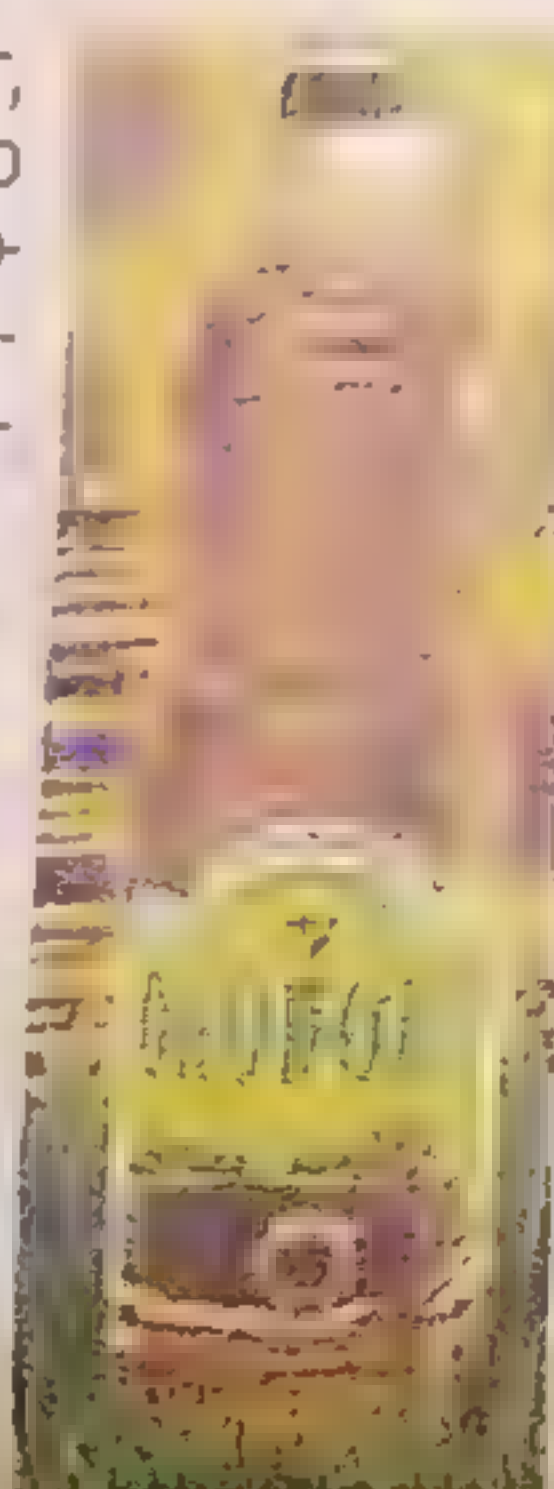
В России самое популярное из всех растительных масел — подсолнечное. Целебные свойства этого масла широко используются в народной медицине при лечении легочных заболеваний, тромбофлебита, зубной боли, хронических заболеваний желудка, кишечника и печени.

О надписях на бутылках

✓ **«Дезодорированное»** означает, что после процесса рафинации масло было подвергнуто обработке, цель которой — убрать характерный запах нерафинированного масла и сделать его нейтральным.

✓ **«Изготовлено прессовым методом»** означает, что масло было выжато из исходного продукта при помощи механического пресса. Собственно, нерафинированное масло только таким образом и производится.

✓ **«Вымороженное»** означает, что был применен метод очистки масла от воска и воды, при котором оно медленно охлаждается и одновременно осто-



рожно перемешивается, а потом пропускается через фильтр. Нужно это для достижения прозрачности. На аромат, вкус и качество процесс никоим образом не влияет.

✓ Забавная история с пометками **«без холестерина»** и **«без консервантов»**. Применительно к растительному маслу они лишены смысла, так как растительных масел с холестерином попросту не существует, а консерванты в них абсолютно бесполезны. Однако производители вынуждены писать это на этикетках: покупатели наотрез отказываются приобретать продукт, если подобных надписей на нем нет.

КУШАТЬ ПОДАНО

«СЛОБОДА» — натуральные продукты

Продукцию известной в России торговой марки «Слобода» теперь можно купить и в Саратове

Ассортимент товаров торговой марки «Слобода», выпускаемых ОАО «ЭФКО», так же богат, как и история этой белгородской компании, уходящая корнями в девятнадцатый век. Когда-то давным-давно крепостной крестьянин графа Шереметева Даниил Бокарев из слободы Алексеевка (в то время Воронежской губернии) открыл простой способ получения масла из семян подсолнечника, который его потомки превратили в крупное и весьма доходное производство. А в 1996 году компания «ЭФКО», продолжатель славы алексеевских маслоделов, вышла на рынок со своей первой торговой маркой в категории подсолнечных масел — «Слобода».

И сегодня, спустя почти десять лет, нерафинированное и дезодорированное масло под ТМ «Слобода» — настоящее российское подсолнечное масло, сочетающее традиции вкуса с современными технологиями очистки, имеющее множество своих потребителей не только в России, но и за ее пределами (Украина, Белоруссия, Армения, Грузия).

В то время масла с высокой степенью очистки в нашей стране не выпускал никто. В 1997 году «ЭФКО» смонтировала специализированную линию по производству рафинированного дезодорированного масла «Слобода». При производстве этого продукта впервые в России была применена самая передовая технология очистки масла. Если до сих пор для этой цели использовались химиче-

ские добавки, то масло «Слобода» рафинируется уникальным методом физического воздействия: с помощью давления и температуры. Натуральное, чистое, с содержанием витамина E (62 мг/100 г), масло получило категорию «Д» (диетическое) и может использоваться для приготовления продуктов для детского и диабетического питания. Все эти замечательные свойства, собранные в одном продукте, обеспечили маслу рафинированному дезодорированному «Слобода» огромный покупательский спрос и множество наград на самых престижных выставках, российских и международных.

Кроме того, под торговой маркой «Слобода» производится серия великолепных майонезов. Говоря о них, нам опять не обойтись без слов «впер-

вые», «первые», «единственные». Например, «Слобода» Провансаль с соком лимона — первый и единственный в России майонез, при производстве которого, как в рецептах 400-летней давности, используется натуральный лимонный сок!

А «Слобода» Оливковый, ставший настоящим прорывом компании «ЭФКО» на российском рынке! Густой, пышный, с классической жирностью в 67%, содержащий целую кладовую витаминов. Это настоящий оливковый майонез, поскольку содержит натуральное оливковое масло Extra Virgin. Все майонезы торговой марки «Слобода» не содержат консервантов, красителей, искусственных добавок. Именно поэтому в категории «Майонез» «Слобода Оливковый» завоевал премию «Товар года 2004».

Впрочем, слова хорошо, а личный опыт лучше. Продукты торговой марки «Слобода» надо пробовать, их надо иметь на своем столе каждый день! И, к счастью, такая возможность у саратовцев теперь есть.

Товар сертифицирован



...применяет метод очистки масла от восков и воды, при котором оно медленно охлаждается и одновременно осто-

...на этикетках. Покупатели наотрез отказываются приобретать продукт, если подобных надписей на нем нет.

...самая передовая технология очистки масла. Если до сих пор для этой цели использовались химиче-

...к счастью, такая возможность у саратовцев теперь есть.

Товар сертифицирован.

Рапс иногда называют северной оливкой, ведь по своим питательным свойствам рапсовое и оливковое масла очень близки. Сегодня саратовцы могут купить и то и другое

Братья по маслу

стью сельского пейзажа Америки и Австралии, Франции и Великобритании, Чехии и Финляндии. В 1974 году в Канаде лицензировали новый сорт рапса под названием «канола» (это слово образовано из слов «Канада» и «Oil»). В зернах канолы доля эруковой кислоты не превы-

сорта рапса, в которых эта кислота практически отсутствует.

Ценность рапсового масла в том, что оно не меньше оливкового богато полиненасыщенными жирными кислотами, которые способствуют укреплению стенок сосудов и снижению уровня холестерина в крови. Они также предотвращают риск образования тромбов и возникновения раковых заболеваний. А еще в рапсовом масле много линолевой

кислоты, дефицит которой в организме вызывает сужение сосудов и нарушение кровообращения, что приводит к инсультам и инфаркту миокарда.

Ну а для хозяек очень важно, что рапсовое масло долгое время сохраняет прозрачность и не приобретает неприятного запаха под воздействием воздуха (как, например, соевое).

В кулинарии разных стран его используют для приготовления салатов, маринадов, соусов, майонеза, для жарки мяса, птицы, овощей.

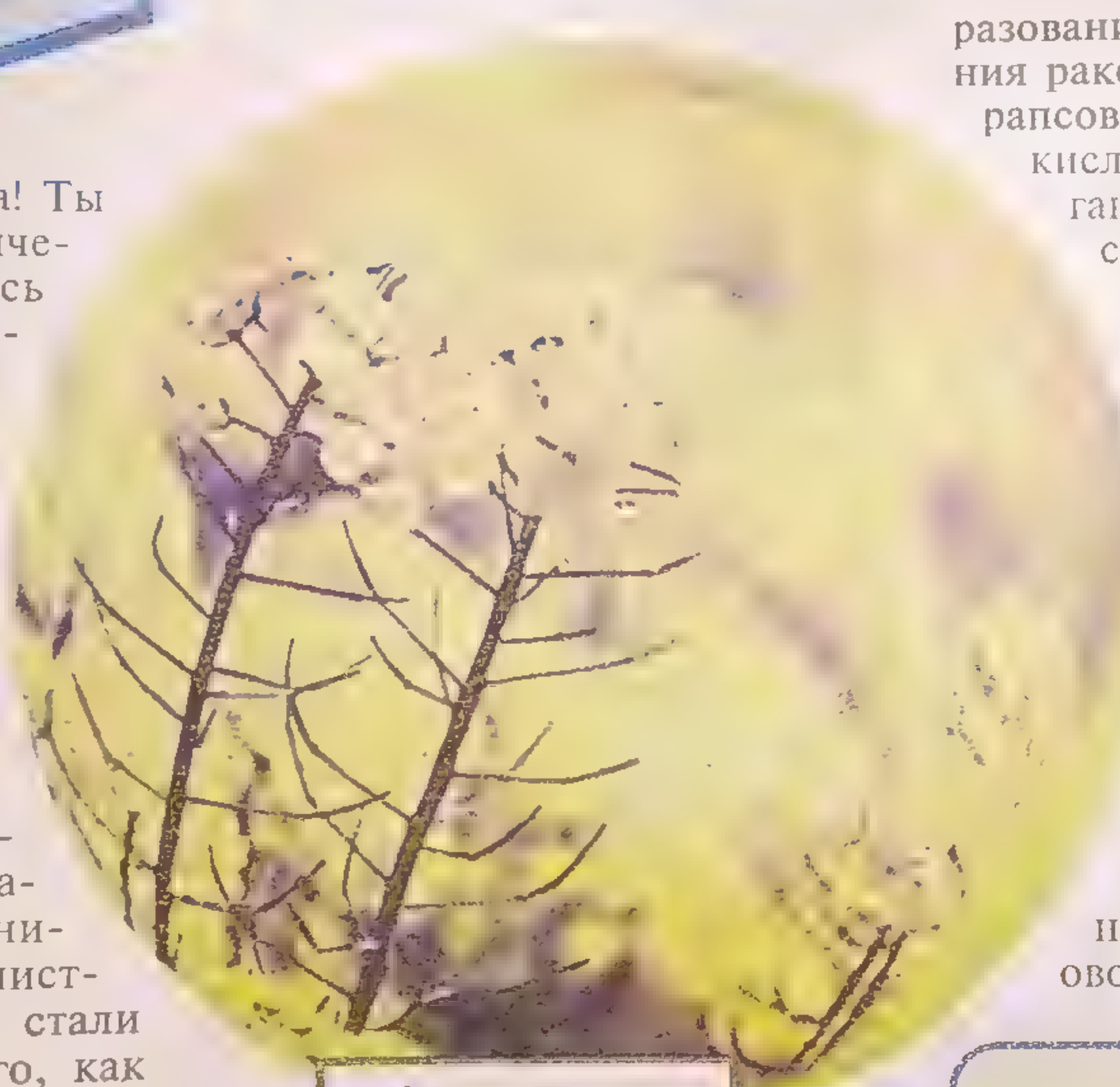
Обычный салат с необычным маслом:

Нарежьте свежие помидоры, огурцы, сладкий перец и заправьте овощи рапсовым маслом, смешанным с лимонным соком!

«Рапсовое масло? Никогда! Ты что, не знаешь, что это техническое масло?» — возмутилась приятельница на мой невинный вопрос: «А ты не пробовала салатик с рапсовым маслом?» Ох уж эти предубеждения — вот уже лет сорок, как рапсовое масло используют в пищевой промышленности, а бывшая репутация технического масла, которое с успехом использовали в текстильной, кожевенной и мыловаренной промышленности, дает о себе знать. Как выяснилось, все дело — в степени очистки. В пищу рапсовое масло стали употреблять лишь после того, как научились очищать семена рапса от вредной для сердечников эруковой кислоты.

Родиной рапса принято считать Индию, а в наши дни цветущие лимонно-желтые поля рапса стали ча-

шала двух процентов! Нашей стране тоже есть чем гордиться: российские селекционеры вывели такие



Цветы рапса — цвета солнца.



Жидкое золото из страны богов

Считается, что оливковое дерево людям даровала богиня мудрости Афина. Неслучайно в древности оливковое масло использовалось не только в трапезе, но и в религиозных ритуалах! Сегодня самое популярное и полезное оливковое масло — это так называемое масло первого отжима. В этом масле сохранены вкус плодов, витамины и полезные вещества, оно отлично подходит для заправки салатов, приготовления закусок и соусов. Рафинированное же оливковое масло лучше употреблять для жарки и тушения овощей, мяса и рыбы. Очень выгодно использовать рафинированное оливковое масло в качестве фритюра — даже при многократном его использовании в нем не образуются канцерогенные вещества.

Рецепты постного стола от наших читателей



Читательница Плотникова (Саратов): «Для меня этот пост — не первый. Я во второй раз соблюдаю его: до Великого поста был Рождественский, и это очень помогло мне».

Завтрак

Чай и овсяная каша с черносливом: отварить полстакана чернослива и дать ему настояться. В отвар добавить сахар, соль, варить в нем кашу из полстакана овсяной крупы. При подаче на стол выложить в кашу чернослив, размешать. Можно добавить растительное масло.



Обед

Солянка с грибными фрикадельками: сварить овощную солянку из 4 соленых огурцов, 2 морковин, 2 луковиц, 2 столовых ложек растительного масла и томатной пасты, добавить соль, перец, лавровый лист. Шампиньоны или вешенки (200 граммов) обжарить на растительном масле, отварить 1/2 стакана риса и смешать с грибами. Лук по-

резать мелко, спассеровать и добавить в фарш. Посолить, посыпать перцем, перемешать. Добавить немного овощного бульона, муки и слепить фрикадельки. За 10 минут до готовности солянки опустить в нее фрикадельки.

Салат «Российский»: замочить на ночь 2 стакана фасоли в холодной воде, утром слить и залить газированной водой. Варить до мягкости. Слить воду, горячую фасоль смешать с мелко нарезанным зубчиком чеснока и луком. Залить 2 столовыми ложками растительного масла, украсить 10 очищенными грецкими орехами и зеленью. Это очень сытный салат, он может заменить второе блюдо.

Полдник

Фрукты, орехи, сухофрукты.

Ужин

Пшениная каша с яблоками и морковью: 1 стакан промытого пшена залить горячей подсоленной водой и сварить. Когда вся вода выкипит, добавить кипяченой воды, положить морковь, яблоки и мед, закрыть крышкой и варить на медленном огне еще 10 минут, полить маслом. **Чай.**



Сколько писем, столько и вариантов постного стола.

ВНИМАНИЕ,
КОНКУРС!

Напишите нам, что и как вы готовите в пост (подробное меню одного дня), и получите приз.

Ваши письма направляйте по адресу: 410031 Саратов, Волжская, 28, 10-й этаж, «Комсомольская правда» с пометкой «Пост».



БИЗНЕС-ПРЕСС

Компании «В Яблочко» — два года!

2 года, казалось бы, небольшой форт при совершении покупок с доставкой товарами и удачно подо-

Компании «В Яблочко» — два года!

Сеть экономных магазинов «В Яблочко» отметила свой день рождения открытием нового, тридцать шестого магазина в своей сети на улице Усть-Курдюмской, 1А.

2 года, казалось бы, небольшой срок. Но давайте оглянемся назад, на эти 2 шага, длиной в год каждый.

Сеть магазинов «В Яблочко» образована на базе оптовой компании ООО «Торговый Дом «ЛИА-Лев», существующей с 1992 года.

Несомненно, что наработанные торговым домом прямые связи с производителями и импортерами основных торговых марок позволили наладить снабжение первых розничных магазинов, которые, в свою очередь, позиционировались на рынке как экономные магазины.

Да, компания «В Яблочко» не была пионером на рынке сетевых магазинов. Но, начиная с первого магазина, который открылся 18 марта 2003 года на ул. Рахова, 53, и далее, в период становления сети, магазины «В Яблочко» удачно выделялись среди других сетевых магазинов, сочетая в себе удобство и ком-

форт при совершении покупок с достаточно низкими ценами и удачно подобранным месторасположением.

Многие аналитики стали причислять сеть «В Яблочко» к категории «магазин рядом с домом». Хватало у компании и завистников, и недоброжелателей. Но обращать на них внимание — не удел целеустремленных. Сеть работала и развивалась.

К 2005 году открыты и действуют уже 36 магазинов, оснащенных самым современным торговым оборудованием, с площадью от 300 до полутора тысяч квадратных метров. И это всего за 2 года!

Для привлечения постоянных покупателей в 2004 году сеть магазинов «В Яблочко» ввела накопительную дисконтную систему с использованием пластиковых дисконтных карт. С апреля 2005 года вводится совместная с аптечными сетями «Эфедра», «Фармволга» и «Все для здоровья» дисконтная карта «Семейная». Постоянно осуществляется информированность покупателей о действующих программах, о новостях компании и об уровне цен через самые рейтинговые средства массовой информации.

Создано и развивается собственное средство информирования населения о развитии компании «В Яблочко». В марте 2005 года на выставке «Продэкспо: Продмаш 2005» состоялась презентация первого выпуска бесплатного каталога «Спутник Покупателя», который призван быть лидером в области рекламы и сфере обслуживания покупателей.



Хорошо, когда «В Яблочко» рядом с домом!

Для привлечения покупателей и разделения потоков внутри одного дня сетью экономных магазинов «В Яблочко» проводятся такие программы, как, например, акция «Часы Хозяйки» (3-процентные скидки на все товары по будням с 9 до 12 часов), реализуются программы перекрестного маркетинга с поставщиками разного рода услуг для населения.

Не последнее дело — удобство совершения покупок. Конечно, географическое расположение магазина много значит, но и удобство совершения покупок в самом магазине не менее важная деталь.

Безусловно, никаких особых достижений в работе компании «В Яблочко» не

наблюдалось бы, если не тот коллектив, который сейчас существует, ежедневно укрепляя мощь компании, продвигая ее к новым достижениям и успехам.

В успехе компании заслуга каждого ее работника — от продавца до директора магазина, от менеджера и бухгалтера до директора департамента и руководства компании.

С праздником,



с 2-летием!



«С днем рождения, любимый магазин!»

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!



По вопросам размещения рекламы обращайтесь к Нине ТИТОВОЙ по тел.: 23-34-86, 28-31-13.



Выпускающий редактор — Александра АРХАНГЕЛЬСКАЯ. Тел.: (8-845-2) 23-19-82, 23-05-96. E-mail: kp@mail.saratov.ru

ВНУК ФЕРАПОНТА ГОЛОВАТОГО:

ТАКИХ, КАК МОЙ ДЕД, НЕ ХВАТАЕТ СТРАНЕ

О крестьянине Ферапонте Головатом «Комсомолка» писала в номере от 22 марта. В годы войны он продал мед со своей пасеки и на вырученные деньги купил два самолета. Яки подарил фронту. Об этой истории «КП»-Саратов поведали в Музее боевой славы. В одном из номеров мы рассказали о внучке патриота — Лидии Сергеевне Тюриковой. А недавно съездили в село, где жил крестьянин. В поселке Степное Калининского района живет внук Головатого, Виктор Иванович Бочаров.

Опираясь на палочку, внук Ферапонты Головатого встречал нас на улице. О приближении засезжих гостей его предупредила местная «сигнализация» — назойливый собачий дуэт Шарика и Жучки.

— Ну, даже не знаю, что рассказать и показать. Дед уже не остался от Ферапонты, еще у

Виктор Иванович Бочаров:
— Вот этот шкаф изготовил
собственными руками мой дед.



крыльца своего дома деловито предупредил Виктор Иванович.

Однако в дом впустил с удовольствием. В комнате все было по-простому: обычный стол, табуреты, стулья и

резной шкаф для верхней одежды.

— Я его сам сделал, лет двадцать назад. Ремесло дедово решил вспомнить, он в этом деле мастак был. В легкой кухне уже лет семьдесят стоит его шкаф. Жена моя в нем посуду хранит. Говорит, удобно, только дверки потрескались и скрипят то и дело.

Получил телеграмму от Сталина

Во время войны Виктор Иванович жил в доме дедов, поэтому прекрасно помнит, как тот покупал самолеты фронту. Даже сейчас помнит каждое слово благодарственной телеграммы Сталина, ко

В красном углу — фото
Ферапонты Петровича
и Иосифа Сталина.

татом Верховного Совета СССР. В поселке есть еще люди, которые помнят Ферапонту Головатого, председателя.

— Он был строгим, говорил: «Кто не работает, тот не ест», — рассказывает 82-летняя пенсионерка Зинаида Николаевна Повстаная. — После войны мне не исполнилось и девятнадцати. В колхозе работала трактористом, отдыхать было некогда. При Ферапонте в колхозе построили зерносклад, кирпичный завод, свиноферму. За трудодни получали хлеб. Шиковать не приходилось. Когда деньги стали получать, так большая часть на займы государственные уходила. Если что-то было нужно, например, корм скотине или какие деньги на одежду, председатель не отказывал.

На доме установили мемориальную доску

Местная администрация память о патриоте хранит. В поселковой школе висит фото Ферапонты. Сохранился в поселке и его дом, стоит он на окраине. На почерневшей деревянной стене — мемориальная доска. Внутри дом выжигает предст

Фото Елены ПОЛЯКОВОЙ

его предупредила местная «сигнализация» — назойливый собачий дуэт Шарика и Жучки.

— Ну, даже не знаю, что вам рассказать и показать. Ничего уже не осталось от деда Ферапонта, — еще у

крыльца своего дома деловито предупредил Виктор Иванович.

Однако в дом впустил с удовольствием. В комнате все было по-простому: обычный стол, табуреты, стулья и

резной шкаф для верхней одежды.

— Я его сам сделал, лет двадцать назад. Ремесло дедово решил вспомнить, он в этом деле мастак был. В летней кухне уже лет семьдесят стоит его шкаф. Жена моя в нем посуду хранит. Говорит, удобно, только дверки потрескались и скрипят то и дело.

Как только сели за стол, я заметила на стене напротив семейные фотографии. В красном углу, к удивлению, была не икона, а фотография Ферапонта Головатого, рядом — портрет Сталина.

— Сталина я вырезал из журнала, дедов портрет взял из его дома. Характеры у них были одинаковые. Тот требовательный и этот. Никогда не забуду дедовой порки — за то, что я украл арбузы с совхозной бахчи. Таких людей, как Ферапонт Головатый, сейчас не хватает стране.

Получил телеграмму от Сталина

Во время войны Виктор Иванович жил в доме деда, поэтому прекрасно помнит, как тот покупал самолеты фронту. Даже сейчас помнит каждое слово благодарственной телеграммы Сталина, которую Верховный Главнокомандующий прислал сразу же после первого подарка Ферапонта: «Спасибо вам, Ферапонт Петрович, за вашу заботу о Родине и ее Вооруженных силах. Красная Армия и Советский Союз никогда не забудут ваш подвиг, который равен подвигу Минина и Пожарского. С приветом, Иосиф Сталин».

Ферапонт Головатый отличился и после войны. Его назначили председателем местного колхоза «Стахановец». За это время он удостоился звезды Героя соцтруда, стал депу-

седатель не отказывал.

На доме установили мемориальную доску

Местная администрация память о патриоте хранит. В поселковой школе висит стенд, посвященный Ферапонту. Сохранился в поселке и его дом, стоит он на окраине. На почерневшей деревянной стене — мемориальная доска. Внутри дом выглядит презентабельно. В настоящее время там живет молодая семья. Супруги всю жизнь занимаются ремонтом. Русскую печку разбирать не стали, она так и стоит со времен Ферапонта Головатого.

— Мы на нее одежду складываем. Конечно, не совсем удобно, но привыкли, — говорит хозяин дома Василий Скотников. — Живем здесь нормально, только боимся, что вдруг кому-нибудь вздумается из нашего дома музей имени Головатого сделать.

Музей в Степном обустроить не собираются. Пока хотят установить памятник. Управиться обещают до Девятого мая.



Так сейчас выглядит дом Ферапонта Головатого.

ЧИТАТЕЛЬ — ГАЗЕТА — ЧИТАТЕЛЬ

Патриот подарил Отчизне самолет, а она ему — машину

В «Комсомолку» обратился один из наших читателей — Алексей Иванович Четчин. Он рассказал, что его отец тоже в годы войны подарил фронту самолет.

— Мой отец, Иван Егорович Четчин, в 1943 году купил самолет. Он работал бригадиром тракторной бригады. Хотя денег в нашей семье в изобилии никогда не было, он вместе с другом решил сделать подарок фронту. Продав практически все — скотину и ценные вещи, только дом оста-

вил. Нам пришлось жить на голодном пайке: ели мороженую картошку и свеклу. А отец, после того как купил самолет, отправился на фронт. Своей «бронью» не воспользовался. Воевал на украинском направлении. После Отечественной он пришел с ранением правого плеча и головы. Сейчас отцу уже девяносто один год, живет в Балашовском районе, в селе Большой Мелик. За былые заслуги недавно ему вручили автомобиль «Ока».

«Надо Родину любить не словами, а делами»

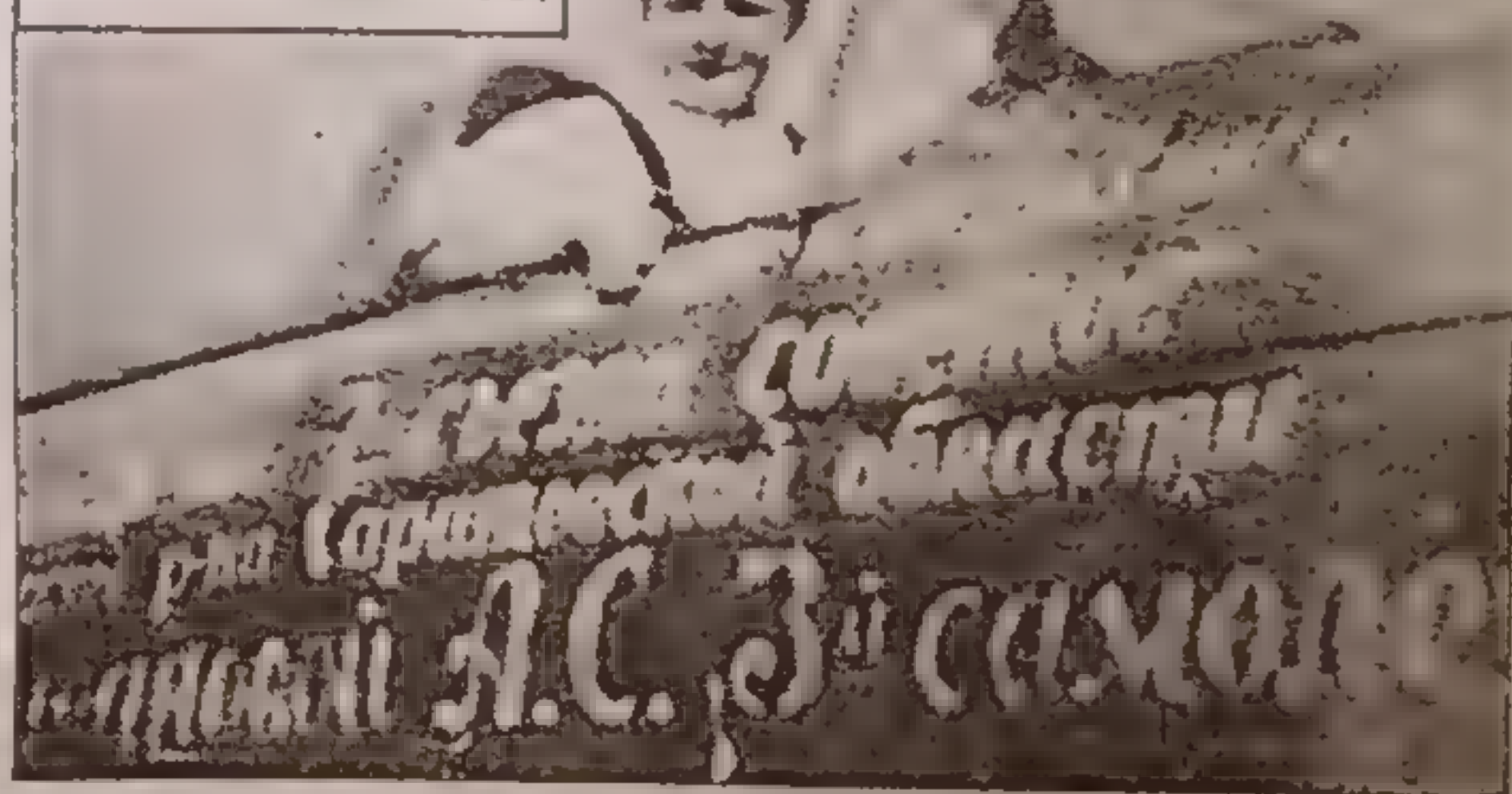
Еще одну историю рассказали «Комсомолке» жители Базарного Карабулака. У них тоже были свои патриоты. Вслед за Головатым Анна Сергеевна Селиванова подарила фронту не два, а три боевых самолета.

— На рынок Анна Сергеевна с дочкой ходила в лютый мороз, — рассказывает внук крестьянки Александр Владимирович Красильников. — Продавала все: мед, вещи, корову.

На вопрос, зачем надо было идти на такие жертвы, Анна Сергеевна отвечала однозначно. В фондах музея Балашовского района сохранилось выступление Селивановой как депутата Верховного Совета СССР: «Надо Родину любить не словами, а делами. Мы работали в поте лица, с утра до вечера. Чтобы купить третий самолет, продали всю скотину. 30 тысяч заняли у односельчан. А когда началась денежная реформа, некоторые жители на обменные пункты несли мешки с деньгами, а наша семья сидела на картошке и тыкве».

К 60-летию Победы местная администрация решила ус-

Анна Селиванова в своем самолете.



тановить обелиск на родине Анны Селивановой, в селе Стригай. Деньги собирают всем миром, участвуют предприятия, жители Базарного Карабулака.

Подготовила Елена ПОЛЯКОВА

ЯЗВА ЖЕЛУДКА: РЕЗАТЬ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ!

Язва желудка и двенадцатиперстной кишки - из числа тех таинственных болезней, происхождение которых до сих остается загадкой для науки. А между тем, по статистике, язвенной болезнью страдает каждый десятый человек на Земле

НЕРВНЫЕ И БИЗНЕСМЕНЫ - В ГРУППЕ РИСКА

Богатые и бедные, старые и молодые - все равны перед язвой! Она может «достать» сытого и обойти стороной живущего впроголодь бродягу.

Однако точно установлено, что язва поражает гораздо чаще людей эмоциональных, а также тех, чья профессия связана с большим нервным напряжением (летчики, шоферы, авиадиспетчеры, хирурги, бизнесмены и т. д.), со сменной или ненормированной работой, когда нарушается ритм жизни.

Если вас мучают боли в верхней части живота, особенно при сгибании, вам плохо после приема острой и кислой пищи - есть повод заподозрить язву

Примета нашего времени - заложники. Даже если их хорошо кормят и содержат в приличных условиях, у них тоже нередко развивается язвенная болезнь, порой с кровотечением. Несчастье с близким человеком, потеря его, крах в делах - стресс любого характера способствует возникновению язвы.

ОСТОРОЖНО: БАКТЕРИИ!

Скромная бактерия по имени *Helicobacter pylori* стала всемирно известной, когда выяснилось, что она - один из главных виновников возникновения язвенной болезни.

Между прочим, это единственная бактерия, которая живет в кислой желудочной среде. 70-80% российского на-

се не знают, что язва или импотенция. И еще вопрос, что хуже: язва или импотенция.

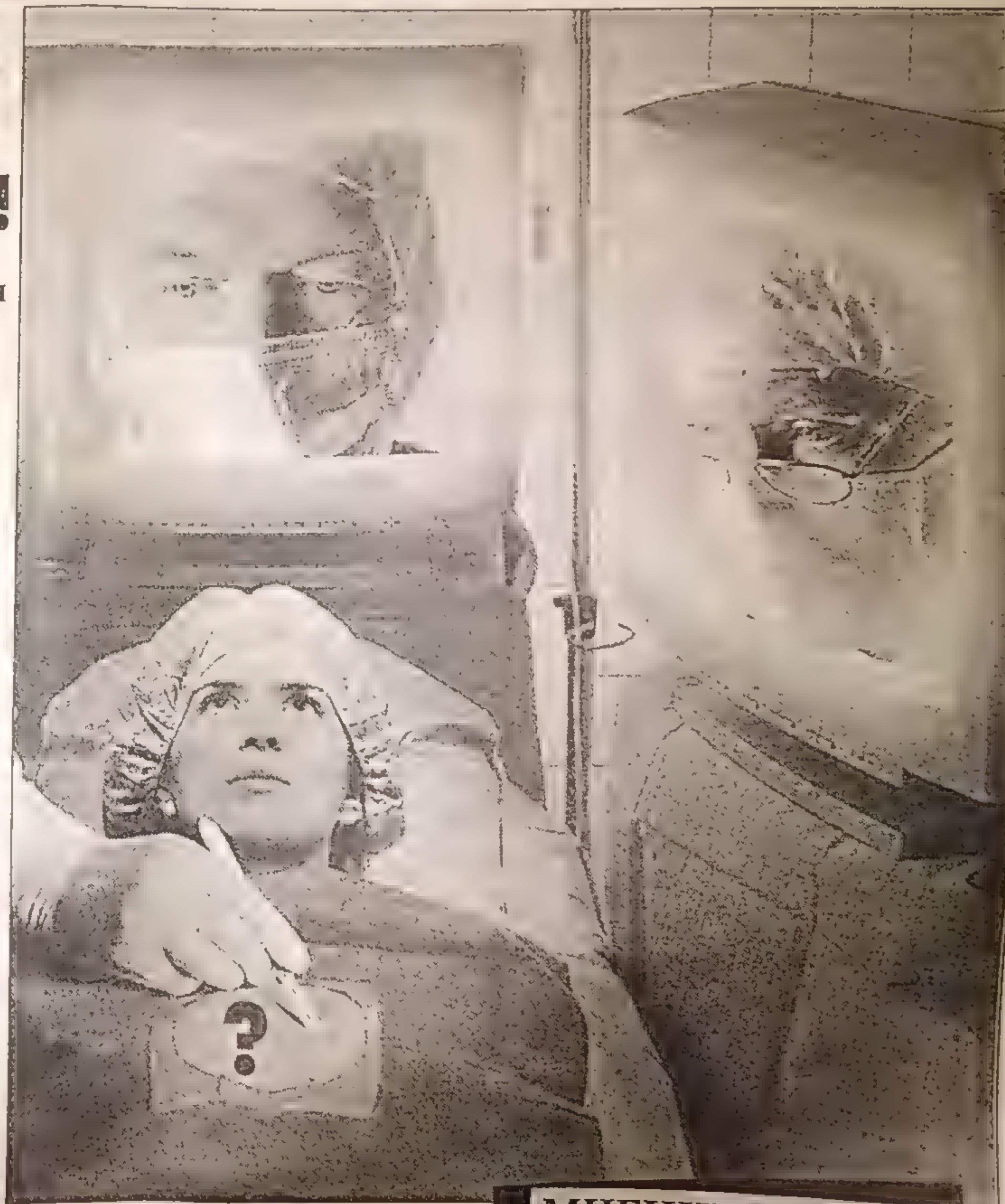
Раньше в таких случаях прибегали к операции - удаляли желудок. Конечно, можно жить и без желудка, но при этом нарушаются все физиологические соотношения в организме. Позже стали удалять только выходной отдел желудка. Но, поскольку там проходит вагусный нерв, у части мужчин после операции возникала импотенция. И еще вопрос, что хуже: язва или импотенция.

Вообще операция - это всегда риск. И недаром хорошие хирурги всегда стараются без нее обойтись. Выступая на недавно проходившей в Москве Российской гастроэнтерологической неделе, президент Европейской Ассоциации гастроэнтерологов и эндоскопистов, знаменитый шведский хирург Ларс Лунделл настоятельно рекомендовал коллегам по возможности избегать хирургического вмешательства.

ГЛАВНЫЙ ВРАГ - СОЛЯНАЯ КИСЛОТА

При лечении язвенной болезни в первую очередь купируют боль (при помощи антацидов). Следующий момент - заживление самой язвы. У пациентов с *Helicobacter pylori* применяют антибиотики и у всех больных - препарат, подавляющий выработку соляной кислоты.

Подозревая язву, ни в коем случае не принимайте аспирин, пенталгин, колдрекс и другие препараты,



Последнее достижение американских медиков - открытие эзомепразола, вещества, отличающегося от других, подобных в этом ряду, однородностью состава и потому, как говорят специалисты, особенно действенного и хорошо переносимого.

МНЕНИЕ КРЕМЛЕВСКОГО СВЕТИЛА

- Залечить язву с помощью современных лекарств несложно, - говорит профессор Игорь Иваников, у которого лечился

крах в делах - стресс любого характера способствует возникновению язвы.

ОСТОРОЖНО: БАКТЕРИИ!

Скромная бактерия по имени *Helicobacter pylori* стала всемирно известной, когда выяснилось, что она - одна из главных виновниц возникновения язвенной болезни.

Между прочим, это единственная бактерия, которая живет в кислой желудочной среде у 70 - 80% российского населения и даже может, как считают, передаваться от человека к человеку.

Но далеко не все носители *Helicobacter pylori* обречены болеть. Нужны «условия». Когда агрессивные факторы (повышенная выработка соляной кислоты в желудке, нерациональное питание) преобладают над защитными (образование слизи, бикарбонатов, нормальное кровоснабжение), и возникает язва.

БЕЗ ЖЕЛУДКА И ДО ИМПОТЕНЦИИ НЕДАЛЕКО...

Язвенной болезнью в России болеют не реже и не чаще, чем, например, в Европе и в США. У одних она может воз-

СОЛЯНАЯ КИСЛОТА

При лечении язвенной болезни в первую очередь купируют боль (при помощи антацидов). Следующий момент - заживление самой язвы. У пациентов с *Helicobacter pylori* применяют антибиотики и у всех больных - препарат, подавляющий выработку соляной кислоты.

Подозревая язву, ни в коем случае не принимайте аспирин, пенталгин, колдрекс и другие препараты, содержащие ацетилсалициловую кислоту

С давних пор при изжоге принимали самое простое средство - питьевую соду. Она снимает изжогу, но всего на 10 - 15 минут. Сама пища является антацидом: если съесть немного каши или кусочек вареного мяса, изжога проходит, но опять-таки ненадолго.

Антациды только снимают на время симптом заболевания - изжогу, но не дольше, чем на полтора часа. Поэтому идут поиски средства, которое снизило бы выработку соляной кислоты. Препараты, дающие такой эффект, называются ингибиторами протонной помпы.

Последнее достижение американских медиков - открытие эзомепразола, вещества, отличающегося от других, подобных в этом ряду, однородностью состава и потому, как говорят специалисты, особенно действенного и хорошо переносимого.

ПО ЖИЗНИ - БЕЗ ЯЗВЫ!

Способы предупреждения язвы просты до банальности: специалисты советуют есть три-четыре раза в день, вести здоровый образ жизни, чередовать труд и отдых, стараться избегать стрессов. При размеренной жизни риск язвы даже у предрасположенного к ней человека уменьшается. Следовать этим советам в современных условиях довольно трудно. Одно утешение: современными же средствами и вылечат.

Людмила ШЕФТЕЛЬ.

МНЕНИЕ КРЕМЛЕВСКОГО СВЕТИЛА

- Залечить язву с помощью современных лекарств несложно, - говорит профессор Игорь Иваников, у которого лечился Борис Ельцин, когда у него открылась язва. - Самое трудное - борьба с рецидивами. Препараты на основе эзомепразола с успехом помогают решать эту проблему в США, и частота рецидивов язвы резко снижается - до одного в пять лет, а в некоторых случаях болезнь полностью излечивается. У нас пока подобных средств нет, но они необходимы.



ДОМАШНЯЯ АПТЕЧКА

ЧТО ИЗ ЛЕКАРСТВ НУЖНО ВСЕГДА ИМЕТЬ ПОД РУКОЙ?

Лекарства появляются в нашем доме по-разному - некоторые мы покупаем конкретно к ситуации, некоторые на всякий случай - вдруг пригодятся. Для этого не нужно скупать всю аптеку. Многие препараты в какой-то степени универсальны. А все ситуации условно можно разделить на две группы: экстренные и не очень.

На всякий пожарный...

К экстренным ситуациям отнесем бытовые травмы, несчастные случаи, приступы уже имеющихся болезней. В этих случаях нужно действовать немедленно и уметь оказать помощь до приезда врача. Итак, набор лекарств для экстренных ситуаций:

✓ марганцовка (калия перманганат) - средство, просто незаменимое для обработки ран, ожоговых поверхностей. Слабым (розовым) раствором промывают желудок при отравлениях;

✓ перекись водорода 3% - верный способ остановить кровотечение, носовое или из раны;

✓ синтомициновая эмульсия 1%, или фурацилиновая мазь 0,2%, или вазелиновое масло - ими при ожогах смазывают пораженную поверхность;

✓ пантенол или солкосерил - для лучшего заживления раневой или ожоговой поверхности;

✓ новокаин раствор 0,5% - 1% - оказывает местное обезболивающее действие. Например, при сильных ожоговых болях наберите шприц и опрыскайте пораженное место;

✓ нашатырный спирт поможет при обмороке. Если

сего не окажется, поднесите ватку, смоченную уксусом;

✓ но-шпы 2% раствор в ампулах - этот препарат хорошо снимает спазмы, помогает при почечной колике, приступе панкреатита. Его можно заменить раствором баралгина (в его состав наряду с анальгином входит и «противоспазматический» компонент);

✓ фуросемида раствор 1% (он же лазикс) - на случай гипертонических кризов;

✓ сульфат магния 25% - понижает давление при кризах, обладает мочегонным, противосудорожным, успокаивающим, желчегонным эффектом;

✓ димедрола или супрастина раствор - эти лекарства против аллергии обладают также седативным (успокаивающим) эффектом;

✓ бинт, вата должны быть обязательно. Это же касается одноразовых шприцев, не важно, умеете ли вы делать уколы или нет. Надо будет - сделайте! Хотя, конечно, лучше научиться заранее.

Вообще прокрутите мысленно возможные ситуации, потому что, когда они случаются, на первый план приходят растерянность и страх - и теряются драгоценные минуты.

Любовь БАГИЯН, врач.

(Продолжение в следующем выпуске.)



Анна Добрюха, журналист и юрист, всегда подскажет вам, как грамотно качать права во всем, что касается защиты нашего с вами здоровья. Звоните Ане - (095) 257-54-28.



На что жить, если заболеешь?

Мне выдали зарплату гораздо меньше, чем обычно. В бухгалтерии пояснили: «Вы два дня были на больничном, а это пособие гораздо меньше зарплаты». Неужели оно настолько мизерно, что два дня могут так сильно отразиться на зарплате? Расскажите о правилах расчета больничных!

Наталья.

В Министерстве труда России напоминают: по сей день действует Положение о порядке обеспечения пособиями по государственному социальному страхованию от 12.11.84. По нему бухгалтерия обязана рассчитывать пособие по временной нетрудоспособности (официальное название больничных).

Для тех, кто попал на больничный из-за трудового увечья или профзаболевания, денежное пособие равно 100 процентам заработка (п. 29 Положения). Таков же размер больничных: а) для работников, имеющих непрерывный трудовой стаж 8 и более лет («пахать» все эти годы там, где вы сейчас оплачивают вам больничные, обязательно!); б) для трудящихся, которые по закону обязаны содержать трех и более детей младше 16 лет (или учащиеся, то 18) лет. Больничные в размере 80 процентов заработка имеют работники с непрерывным стажем от 5 до 8 лет, а также крупные сироты младше 21 года с непрерывным стажем до 5

(Продолжение. Начало на стр. 1.)

«Всем долгожителям я предпочитаю Высоцкого...»

- Пройдя через столько страданий, не жалеете об «ошибках молодости»?

- Я иногда думаю: если бы я всю жизнь не курил и не пил, то, наверное, стал бы президентом! Выучил бы несколько языков, прочитал бы гораздо больше книг... Но я успокаиваю себя тем, что есть судьба. Значит, ТАК кому-то было нужно. Как христианин, я знаю: за все, что ни сделаешь, чек будет предъявлен, и придется платить. Но предпочитаю Высоцкого всем долгожителям. Память человеческая сохраняет не тех, кто дольше живет, а того, кто был нужнее.

Я понимаю, что я уже тоже на грани. Но все-таки прожил вполне достаточно. Например, по сравнению с Михаилом Юрьевичем Лермонтовым. Ему было 27. Я ему в подметки не гожусь, но прожил уже в два раза больше него. Поэтому все не так уж страшно.

- Рановато вам думать о смерти...

- К проблеме смерти я отношусь философски. Это один из самых серьезных вопросов, который человечество пытается решить. Стоики, к примеру, считали, что надо уходить из жизни, когда тебе максимально хорошо. Сенека совершенно спокойно вскрыл себе вены и при этом рассказывал, как он умирает. Толстой пробовал покончить с собой в 52 года. И сейчас в мире обсуждается вопрос о праве человека на добровольный уход из жизни. Лично я категорически против этого. Как бы человек ни мучился - зачем-то так надо. Наверное, тем, кто верует, лег-

«Если бы я всю жизнь не курил и не пил - стал бы президентом!»

- И потом снова боль, уклады...

- Я к боли терпелив - пошел в родителей. Они не выставляли никогда свою боль напоказ. Когда отец умирал от рака, у него зубы ломались - так он сжимал их от боли! Он мужественно все переносил. И мама тоже.

«Ты, с косой, погоди пока! Дел много...»

- Вы научились с панкреатитом уживаться?



МЕНЯ ОСКОРБЛЯЕТ, ЧТО МОЯ БОЛЕЗНЬ -

сейчас оплачивают вам больничные, необязательно!); б) для трудящихся, которые по закону обязаны содержать трех и более детей младше 16 (если чада — учащиеся, то 18) лет. Право на больничные в размере 80 процентов заработка имеют работники с непрерывным стажем от 5 до 8 лет, а также круглые сироты младше 21 года с непрерывным стажем до 5 лет. Если непрерывный стаж меньше 5 лет, больничные равны 60 процентам заработка.

Рассчитывая пособие, бухгалтерия должна «плясать» не от оклада, а от фактического заработка. В него зачисляются надбавки, доплаты, регулярные премии и даже «13-я зарплата».

Если оплата труда сдельная либо зависит от выработки, и потому заработок непостоянен, для расчетов берется средний заработок за последние два месяца перед месяцем, в котором вы вышли на больничный.

Максимальный размер пособия за каждый месяц на больничном не может превышать 85 минимальных зарплат (сегодня «минималка» равна 300 руб.).

Некоторые трудящиеся при расчете больничных имеют льготы. С любыми вопросами обо всех этих выплатах вы вправе обратиться в органы Фонда соцстраха.

МЕНЯ ОСКОРБЛЯЕТ, ЧТО МОЯ БОЛЕЗНЬ - СИЛЬНЕЕ МЕНЯ...

че умирать, потому что для них смерть - переход куда-то. А если ничего дальше нет, то все теряет смысл.

«Я — русский и меры ни в чем не знаю!»

- Болезнь как-то изменила ваше отношение к жизни?

- Она обостряет чувства. Начинаешь понимать, что сам процесс жизни великолепен.... В реанимации, когда совсем плохо, правильные мысли, конечно, приходят в голову. Про то, как дальше жить. Но... горбатого могила исправит. Я — русский и ни в чем меры не знаю. Да, после придется помучиться. Но игра стоит свеч! Будет что вспомнить.

- Мне не дает скатиться в жизни именно болезнь. Если бы я был здоров как бык, давно бы ничего не делал... Я хорошо изучил свою болезнь. Знаю, от чего что бывает, какие лекарства мне надо колоть. И теперь живу в согласии с тем, что мне предопределено. Вот мое расписание.

С 1 сентября по 28 декабря я занимаюсь только работой. С Нового года по Старый я позволю себе расслабиться. Так, чтобы к 15 января уже прийти в себя. Потому что начнутся гастроли. То есть я как бы договариваюсь: «Ты, с ко-сой, подожди немножко — я сначала поработаю». А потом: «Извините, ребята, я, конечно, покаюсь, но сейчас нужно причаститься, да побольше!»

Юлия ЖУКОВСКАЯ.

НАША СПРАВКА

Панкреатит — воспаление поджелудочной железы.

Причинами могут быть: травма, инфекционные заболевания, воспалительные процессы в брюшной полости, желчнокаменная болезнь.

Возникновению способствуют алкоголизм и нерациональное питание, прежде всего переедание.

При сильных опоясывающих болях, которые могут быть проявлением острого панкреатита, необходимо срочно вызывать «Скорую помощь», уложить больного и поставить ему на верхнюю половину живота «холод».



Р Е К О М Е Н Д У Е М :



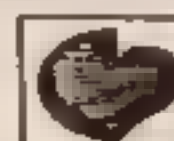
АРТРИТУ ВОПРОЕКИ!

Артрит способен искорезить не только суставы, но и психику человека. Спасти от не утихающей боли, вернуть гибкость движений и радость бытия способен АРТРОН — новый препарат, вобравший в себя силу Природы и передовые технологии медицины Израиля!



УДАР ПО АДЕНОМЕ

Усыпить навязчивую аденому, забыть о простатите, вернуть спокойный сон, почувствовать себя мужчиной, наконец... помогут Вам цветы Опунции в таблетках «ОПТИМАЛ ПЛЮС».



ВНИМАНИЕ! Наличие фирменной голограммы с логотипом «МАГАЗИН ЗДОРОВЬЯ» гарантирует качество товара. Опасайтесь подделок!

Приобрести «АРТРОН», «ОПТИМАЛ ПЛЮС», «КАТАРОН», «БИОНОРМАЛИЗЕР», «ФЛЕБАРОН», «ПСОРИКЛИН», «ГЛЮКОЛАЙФ» и др. вы можете в МКЦ «МАГАЗИН ЗДОРОВЬЯ» с

9.00 до 20.00 без выходных и перерыва. Бесплатные консультации специалистов. Льготникам — скидка. Тел.: 105-77-05 (многоканальный) Адрес: м. «Белорусская»-кольцевая, ул.

2-я Брестская, д.43, 3 подъезд, во дворе «Магазин здоровья»; м. «Комсомольская»; м. «Тургеневская», «Чистые пруды».

Оптовые продажи в Москве — тел. 746-4444. Высылаем по почте. Лицензия № 5012009. Сертификат № 000208.И.392.08.98

КРУГЛОСУТОЧНАЯ ИНФОРМАЦИОННАЯ ПОДДЕРЖКА: (095) 105-77-05 (многоканальный)

ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВА:

Абган 6-6756
Ангарск 51-3333
Ангарск 56-2395
Ангарск 33-0707
Ангарск 22-3777
Ангарск 30-3010
Ангарск 77-6865

Благовещенск 38-0895
Брянск 44-8579
Владивосток 46-1626
Владивосток 46-1491
Владивосток 46-3201
Владивосток 44-2641
Волгоград 34-9068
Волгоград 16-4241
Воронеж 3-6128
Воронеж 3-6128
Днепропетровск 58-3788

Донецк 55-7255
Екатеринбург 24-0185
Екатеринбург 58-5867
Ереван 58-5867
Запорожье 72-6368
Иркутск 27-3112
Казань 68-5752
Казань 92-1089
Калининград 53-6009
Калуга 57-3067
Караганда 52-4876

Кемерово 25-5489
Кемерово 53-9090
Киев 531-3099
Киев 244-4995
Кишинев 52-1146
Кишинев 78-3913
Кострома 24-1922
Корсаков Южносахалинской обл. 4-0885
Кострома 31-1620

Краснодар 53-2169
Красноярск 54-8568
Липецк 43-7430
Липецк 3-22-51
Махачкала 45-5660
Махачкала 62-8359
Минск 67-0801
Минск 250-2102
Минск 5-4453
Находка 4-4234

Нефтегоганск 2-8928
Н. Новгород 77-6848
Новосибирск 20-2050
Новосибирск 46-3173
Новосибирск 12-5094
Новосибирск 52-6190
Новосибирск 12-5094
Новосибирск 12-3410
Новосибирск 16-4923
Омск 24-9542
Омск 30-6737
Павлодар 32-5284

Пенза 47-5888
С.Петербург 57-93-59
Петропавловск-Камчатский 32-400
Пермь 64-0861
Пермь 72-52-70
Ставрополь 95-5008
Сургут 35-7640
Сыктывкар 42-2693
Сыктывкар 42-1789
Рязань 43-7818

Самара 42-3328
С.Петербург 279-5563
Самара 274-8891
Самара 26-0745
Самара 72-52-70
Ставрополь 95-5008
Сургут 35-7640
Сыктывкар 42-2693
Сыктывкар 42-1789
Рязань 43-7818

Тамбов 72-5230
Тольятти 37-6433
Томск 52-4453
Томск 41-9529
Тула 31-1053
Тула 43-2713
Тюмень 48-1326
Уфа 24-0566
Уфа 42-1656

Хабаровск 96-4090
Хабаровск 12-8916
Хабаровск 65-7705
Ю.-Сахалинск 55-8540
Ярославль 79-5892

...дний заработок за послед-
ние два месяца перед месяцем, в ко-
тором вы вышли на больничный.
Максимальный размер пособия за
каждый месяц на больничном не мо-
жет превышать 85 минимальных зар-
плат (сегодня «минималка» равна
300 руб.).
Некоторые трудящиеся при расчете
больничных имеют льготы. С любыми
вопросами обо всех выплатах вы
справе обратиться в органы Фонда
соцстраха.

**«Я – русский и меры
ни в чем не знаю!»**
- Болезнь как-то изменила ваше отно-
шение к жизни?
- Она обостряет чувства. Начинаешь
понимать, что сам процесс жизни вели-
колепен.... В реанимации, когда совсем
плохо, правильные мысли, конечно,
приходят в голову. Про то, как дальше
жить. Но... горбатого могила исправит.
Я – русский и ни в чем меры не знаю.
Да, после придется помучиться. Но иг-
ра стоит свеч! Будет что вспомнить.

...не даст скатиться в жизни имен-
но болезнь. Если бы я был здоров как
бык, давно бы ничего не делал... Я хорошо
изучил свою болезнь. Знаю, от чего что
бывает, какие лекарства мне надо колоть.
И теперь живу в согласии с тем, что мне
предопределено. Вот мое расписание.
С 1 сентября по 28 декабря я занима-
юсь только работой. С Нового года по
Старый я позволю себе расслабиться.
Так, чтобы к 15 января уже прийти в се-
бя. Потому что начнутся гастроли. То
есть я как бы договариваюсь: «Ты, с ко-
работаю». А потом: «Извините, ребята, я,
конечно, покаюсь, но сейчас нужно при-
частиться, да побольше!»
Юлия ЖУКОВСКАЯ.

НАША СПРАВКА
Панкреатит – воспаление подже-
лудочной железы.
Причинами могут быть: травма,
инфекционные заболевания, вос-
палительные процессы в брюшной
полости, желчнокаменная болезнь.
Возникновению способствуют
алкоголизм и нерациональное пи-
тание, прежде всего переизбыток пи-
щи, которые могут быть проявле-
нием острого панкреатита, необхо-
димо срочно вызвать «Скорую по-
мощь», уложить больного и поста-
вить ему на верхнюю половину жи-
вота «холод».



РЕКОМЕНДУЕМ:

АРТРИТУ ВОПРОЕКИ!

Артрит способен искорежить не только суставы, но и
психику человека. Спасти от не утихающей боли, вернуть
гибкость движений и радость бытия способен АРТРОН -
новый препарат, вобравший в себя силу Природы и
передовые технологии медицины Израиля!



УДАР ПО АДЕНОМЕ

Усыпить навязчивую аденому, забыть о
простатите, вернуть спокойный сон, почувствовать
себя мужчиной, наконец... помогут Вам цветы
Опунции в таблетках «ОПТИМАЛ ПЛЮС».

ВНИМАНИЕ! Наличие фирменной голограммы с логотипом «МАГАЗИН
ЗДОРОВЬЯ» гарантирует качество товара. Опасайтесь подделок!

Приобрести «АРТРОН», «ОПТИМАЛ ПЛЮС», «КАТАРОН», «БИОНОРМАЛИЗЕР», «ФЛЕБАРОН», «ПСОРИКЛИН», «ГЛЮКОЛАЙФ» и др. вы можете в МКЦ «МАГАЗИН ЗДОРОВЬЯ» с

ВНИМАНИЕ! Наличие фирменной голограммы с логотипом «МАГАЗИН ЗДОРОВЬЯ» гарантирует качество товара. Опасайтесь подделок!

9.00 до 20.00 без выходных и перерыва. Бесплатные консультации специалистов. Льготникам – скидка. Тел.: 105-77-05 (многоканальный) Адрес: м. «Белорусская»-кольцевая, ул.

2-я Брестская, д.43, 3 подъезд, во дворе «Магазин здоровья»; м. «Комсомольская»; м. «Тургеневская», «Чистые пруды».

Настоятельно рекомендуется принимать препарат «ОПТИМАЛ ПЛЮС» для профилактики простатита, вернуть спокойный сон, почувствовать себя мужчиной, наконец... помогут Вам цветы Опунии в таблетках «ОПТИМАЛ ПЛЮС».

Оптовые продажи в Москве – тел. 746-4444.
Высылаем по почте.
Лицензия № Б012009.
Сертификат № 000208.И.392.08.98

КРУГЛОСУТОЧНАЯ ИНФОРМАЦИОННАЯ ПОДДЕРЖКА: 095 105-77-05 (многоканальный)

ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВА:

Абакан	6-6756	Благовещенск	38-0895
Ангарт	51-3333	Брянск	44-8579
Алма-Аты	56-2395		46-1626
Астрахань	33-0707	Владивосток	46-1491
Баку	22-3777	Владикавказ	46-3201
Барнаул	30-3010	Волгоград	44-2641
	77-6865	Воронеж	34-9068
		Глазов	16-4241
		Днепропетровск	3-6128
			58 3788

Донецк	55-7255	Кемерово	25-5489
Екатеринбург	24-0185	Киев	53-9090
Ереван	58-5867	Красноярск	54-8566
Запорожье	72-6368	Лидя	43-7430
Иркутск	27-3112	Липецк	3-22-51
Казань	68-5752	Махачкала	45-5660
	92-1089		62-8359
Калининград	53-6009	Минск	67-0801
Калуга	57-3067	Нальчик	250-2102
Караганда	52-4876	Находка	5-4453
			4-4234
		Корсаков Южносахалинской обл.	4-0885
		Кострома	31-1620

Нефтеюганск	2-8928	Пенза	47-5888
Н. Новгород	77-6848	Петропавловск-Камчатский	57-93-59
Новосибирск	20-2050	Пермь	32-400
	46-3173		64-0861
	52-6190	Новочеркасск	12-5094
	12-3410	Одесса	5-0028
	16-4923	Омск	24-9542
	34-5863	Павлодар	30-6737
	51-5547		32-5284
	72-0242		

Самара	42-3328	Таганрог	31-1171
С.-Петербург	279-5563	Тамбов	72-5230
Саратов	274-8891	Тольятти	37-6433
	26-0745	Томск	52-4453
Ставрополь	72-52-70		41-9529
Сургут	95-5008	Тула	31-1053
Сыктывкар	42-2693	Тюмень	43-2713
	42-1789		48-1326
	43-7818	Уфа	24-0566
			42-1656

Хабаровск	36-4090
Харьков	12-6916
Челябинск	65-7705
Ю.-Сахалинск	55-8540
Ярославль	79-5892

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

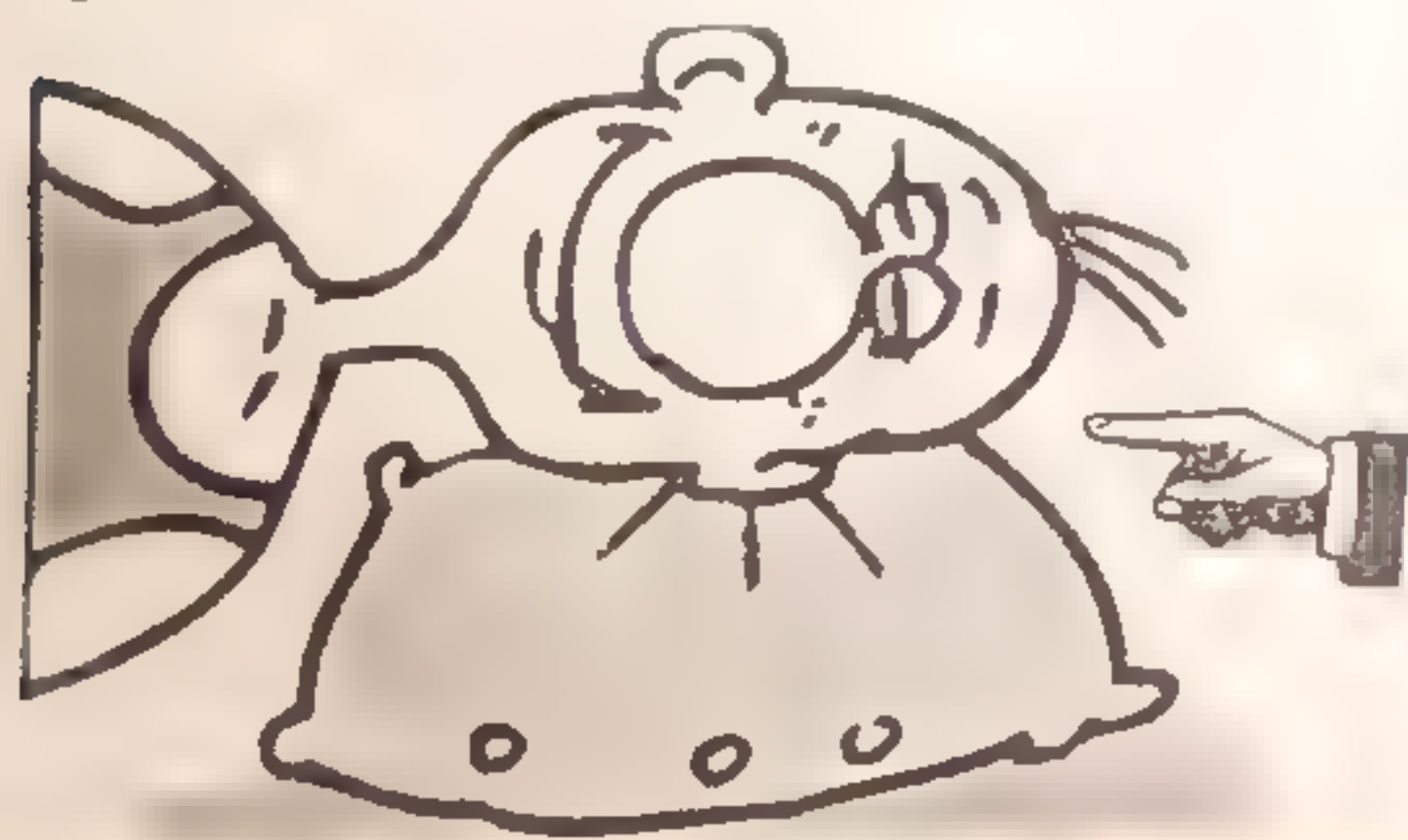
Кто из нас
не просыпался
с тяжелой головой,
затекившими
конечностями,
ноющей спиной?
И ведь ни лихой
вечеринки накануне,
ни внезапной простуды...
Оказывается, просто
мы неправильно спим

Любил поспать я в «позе цапли»,
теперь вот пью от сердца капли

Вы привыкли спать в «позе цапли»
причудливо вывернув голову и накрыв-
шись рукой, аки птица крылом? Очень
зря! Так вы буквально сами себе кисло-
род перекрываете.

Очень вредно спать со склоненной набок
головой, рассказал нам главный мануаль-
ный терапевт Минздрава России профес-
сор Анатолий СИТЕЛЬ.

По высоте подушка должна равняться
длине «погона» на плече, чтобы образыва-
лся прямой угол между плечом и шеей.
Почему? Оказывается, при неправиль-
ном положении головы происходит сдав-
ление двух очень важных позвоночных
артерий.



Вот это - правильно!

Ну и что с того, скажем мы, ведь сколько раз в течение дня головой крутим? Но если днем мы регулярно возвращаем свою шею в исходное положение, то ночью она остается зафиксированной в



сердцу легче работать) или на спине - без
разницы, главное, чтоб удобно было.

Куда же мне в темную ночь
приложить свою «пятую точку»?

В какой позе отходить ко сну, кажется,
разобрались. А вот на чем расположить
свои усталые тела? Вопрос серьезный.
Особенно если учесть, сколько сейчас
продается суперматрасов.

Плохая новость для «Рахметовых»: ис-
следования последних лет показали, что
слишком жесткое ложе может принести вред



ленькие «думочки» - пусть лучше интерьер
украшают!

Чтоб просыпаться бодрыми, без тем-
ных кругов под глазами и без «скрипа» в
шее, подушка должна быть:

■ небольших размеров, средней мягко-

спине хорошо подойдет подушка из сте-
ганой ткани с наполнителем из полиэс-
тра средней жесткости, она хорошо будет
поддерживать шею и плечи.

Подушкой с антимикробной пропит-
кой хорошо бы обзавестись аллергикам.

PS Спать лучше всего одному! Так
утверждают в пик многих пси-
хологам вертебрологи (специалисты по
болезням позвоночника). Потому как при-
сутствие в кровати кого-то еще не дает
человеку расслабляться. Мало того, на-
личие на ложе любимого вынуждает нас



Вот это - правильно!

Ну и что с того, скажем мы, ведь сколько раз в течение дня головой крутим? Но если днем мы регулярно возвращаем свою шею в исходное положение, то ночью она остается зафиксированной в скрученном состоянии по нескольку часов. Из-за этого ухудшаются снабжение мозга артериальной кровью и отток венозной крови. И это чревато не только синяками и отеками под глазами.

Не хочется никого пугать, но ученые выяснили, что большинство смертей от инфарктов и инсультов происходит между 4 и 6 часами утра. И во многих случаях провоцирует несчастье неправильное положение во время сна.

Как еще не стоит спать? Спецы очень рекомендуют избавиться от привычки засыпать с закинутыми за голову руками. В этом случае уже пережимаются кровеносные сосуды в плечевом отделе, что может привести к онемению или даже параличу кистей рук и к нарушению кровотока в целом.

Однозначно вредно спать на животе! По причине сжатия внутренних органов и ухудшения кровообращения. А уткнувшись лицом в подушку, вы играете с собой в «удушилочку» - что не замедлит проявиться утренней разбитостью, помятым лицом и десятком-другим мелких морщин.

Что, страшно? Но не стремитесь войти в царство Морфея, как оловянный солдатик. Лежа по струнке, старательно вытянувшись, вы только дадите лишнюю нагрузку всем мышцам и позвоночнику, а проснетесь таким, будто всю ночь вагоны разгружали.

Лучше всего засыпать в свободной позе, вольготно раскидав конечности. На боку (хотя лучше все же на правом - так

сердцу легче работать) или на спине - без разницы, главное, чтоб удобно было.

Куда же мне в темную ночь приложить свою «пятую точку»?

В какой позе отходить ко сну, кажется, разобрались. А вот на чем расположить свои усталые телеса? Вопрос серьезный. Особенно если учесть, сколько сейчас продается суперматрасов.

Плохая новость для «Рахметовых»: исследования последних лет показали, что очень жесткое ложе может принести вред позвоночнику и мышцам спины. На подобных кроватях не достигается нужного эффекта - отдыха, расслабления.

Плохая новость для «Обломовых»: валяться на пуховых перинах или надувных матрасах также не особенно полезно. Тело не находит в их лице опоры, «проваливается», из-за чего выгибается позвоночник. С мышцами вообще беда: одни напряжены, растянуты, другие скукожены. То же самое можно сказать и о слишком мягких поролоновых матрасах - тело на них принимает, прямо скажем, нестандартное положение.

Наша задача в идеале, чтоб позвоночник во время сна оставался прямым, а мышцы спины были максимально расслаблены.

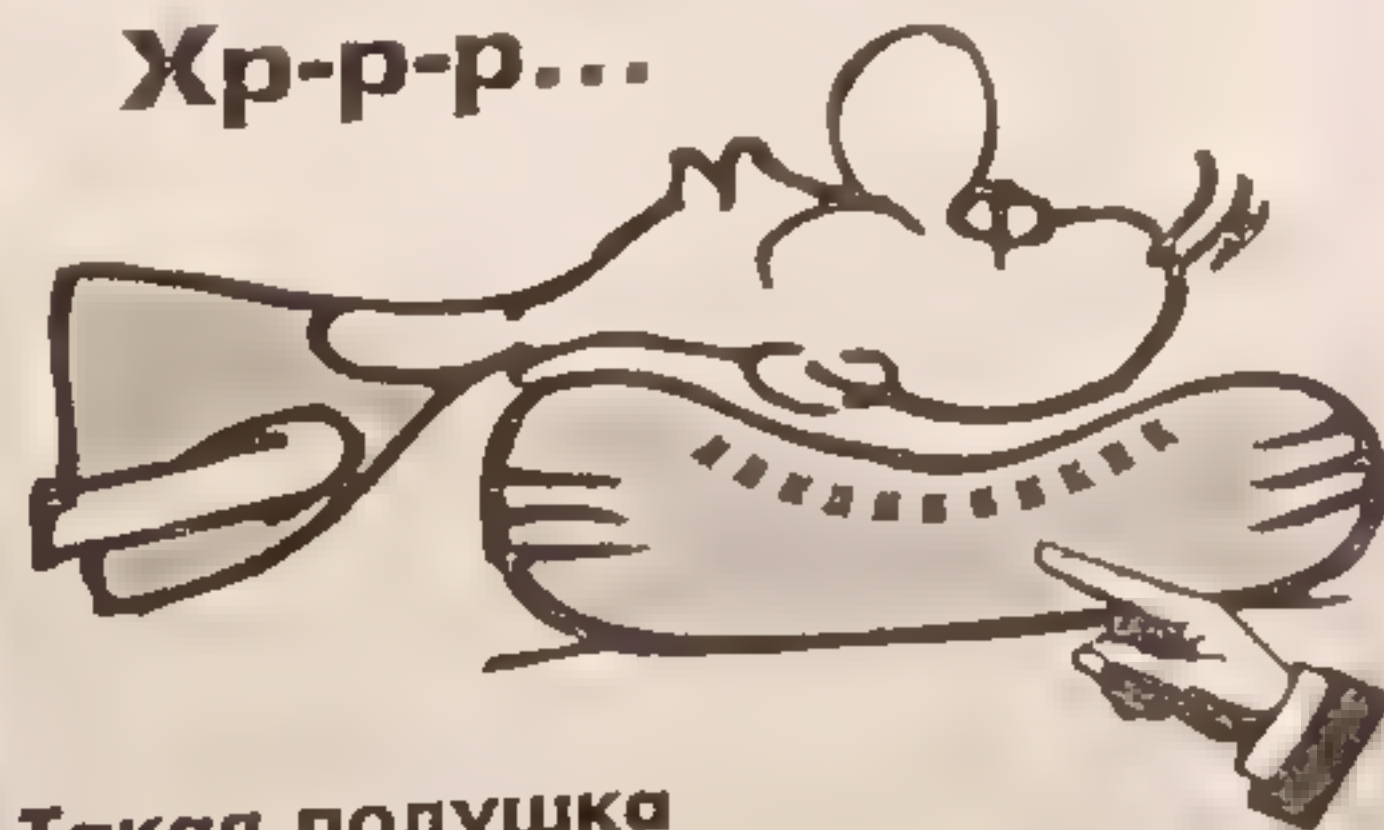
Как купить правильный ортопедический матрас?

Считается, что оптимальный ортопедический эффект достигается при помощи как бы «слоеных» матрасов, в которых есть и пружинный блок, и набивка из различных материалов. Также некоторые производители указывают, для людей с каким весом подходит тот или иной матрас, а также срок его использования (вечных матрасов не бывает).

Что же мне делать с проклятой подушкой: засыпаю дарственной, просыпаюсь... лягушкой!

Добрый совет: вытащите из-под головы огромные пуховые подушки и ма-

Хр-р-р...



Такая подушка подойдет для храпунов.



ленькие «думочки» - пусть лучше интерьер украшают!

Чтоб просыпаться бодрыми, без темных кругов под глазами и без «скрипа» в шее, подушка должна быть:

- 1. небольших размеров, средней мягкости, но упругой, не сбиваться в комки при лежании.
- 2. На подушке должны лежать только голова и шея. Если на нее залезают плечи - это непорядок. Усугубится шейный остеохондроз.
- 3. Повторяем: высота вашей подушки должна четко соответствовать высоте «эгоны», то есть чтобы линия плеча и шеи составляла прямой угол и голова не провисала вниз.
- 4. Для тех, кто любит спать на спине и при этом похрапывает, подойдет подушка с фиксированным углублением в центре.
- 5. Ватные подушки слишком быстро сбиваются в комки и приходят в негодность, пуховые - слишком податливые и мягкие. Для любителей спать на

спине хорошо подойдет подушка из стеганой ткани с наполнителем из полиэстера средней жесткости, она хорошо будет поддерживать шею и плечи.

Подушкой с антимикробной пропиткой хорошо бы обзавестись аллергикам.

PS *Спать лучше всего одному! Так утверждают в пику многим психологам вертебологи (специалисты по болезням позвоночника). Потому как присутствие в кровати кого-то еще не дает человеку расслабляться. Мало того, наличие на ложе любимого вынуждает нас застывать - с ущербом для здоровья! - в таком положении, в котором мы выглядим поромантичнее... А потом спрашивается, откуда остеохондроз у молодежи?*

Подготовила
Елена ИОНОВА.

Центр коррекционно-восстановительной мануальной терапии «ИСЦЕЛЯЮЩАЯ ПРИРОДА»

Избавление от боли, остеохондроза, сутулости, сколиоза, радикулита, болезней внутренних органов, связанных с искривлением позвоночника

Лечение проводится по уникальной авторской методике, не имеющей аналогов в мире, за которую доктор академик В. Богданов награжден международной Золотой медалью

Вы узнаете о здоровом двигательном стереотипе, приобретете красивую осанку, полноценное здоровье на долгие годы

Тел. (095) 430-57-38, 176-5452, 355-4293, 390-0278

ПОКА НЕ ГРЯНУЛ ГРОМ...

ЧРЕЗВЫЧАЙНАЯ СТРАХОВАЯ КОМПАНИЯ

предлагает в рамках Программы «Амбулаторно-поликлиническая помощь»:

- уникальную, не имеющую аналогов в стране «Семейную онкопрофилактику и реабилитацию» для лиц, предрасположенных к развитию онкологических заболеваний - наличие случаев рака у прямых родственников, дисфункции яичников, все формы мастопатии, воспалительные заболевания молочной железы и малого таза, заболевания щитовидной железы, нарушения жирового обмена, доброкачественные опухоли и опухолевидные образования половых органов и молочной железы. Проведение генетического консультирования (онкологического и общего профиля), комплексного маммологического, гинекологического, эндокринологического и любого другого необходимого обследования, включая все современные виды диагностики, позволит своевременно выявить онкологические заболевания и принять адекватные меры.
- «Санитарно-эпидемиологическое благополучие», позволяющую при поступлении в учреждение почтовых отправок, подозрительных на содержание возбудителей инфекционных заболеваний, токсичных и радиоактивных веществ, осуществить раннее выявление, идентификацию опасных факторов и проведение профилактических мероприятий, которые обеспечат сохранение здоровья Ваших сотрудников.

Медицинские услуги предоставляются на базе лучших лечебно-профилактических учреждений Москвы. Программы могут быть изменены, расширены, дополнены в соответствии с пожеланиями клиентов.

Адрес: 113184, Москва, Пятницкая, 60. Тел. 951-52-92.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ВАЖНО!

Совет от профессора Сителя:

Нормальная постель должна быть полужесткой. Причем ее легко соорудить самим. На фанеру положите два-три (в зависимости от вашего веса) новых обычных ватных матраса.

Недетские? Вопросы

Кровь из носа - симптом порока сердца?

«Моей дочке 7 лет. У нее часто бывают носовые кровотечения. ЛОР-врач не нашел никакой патологии. Анализы крови в норме. Что вы посоветуете?»

Елена Третьякова.

Москва.

— Мой совет — не теряя времени, обратиться к детскому кардиологу. Чтобы исключить возможность врожденного порока сердца у вашей дочки, частым симптомом которого являются носовые кровотечения.

Кардиомиопатия передается по наследству?

«У меня диагноз — «гипертрофическая кардиомиопатия». Жена здорова. Два месяца назад у нас родился ребенок. Очень беспокоюсь, что у него тоже будет такое же заболевание».

Денис Зубков.

Владимир.

— Ваше беспокойство оправданно: гипертрофическая кардиомиопатия носит наследственный характер. Обязательно наблюдайте вашего ребенка у кардиолога, необходимо также сделать ЭХО-кардиографию — основной метод диагностики данного заболевания.

Кому достанется ген гемофилии?

«Я болен гемофилией типа А. Какова вероятность, что у моих детей тоже будет это заболевание?»

Евгений Кошкин.

Гемофилия — это заболевание, сцепленное с полом (в данном случае с Х-хромосомой). То есть женщина, получившая неправильную хромосому от своего отца или матери, сама не болеет, но может передать ее своим детям.

Для начала будем иметь в виду, что каждый 15-й здоровый (!) ребенок в возрасте 12 лет нет-нет да и падает в постель. Причем с каждым годом количество «писунов» неуклонно увеличивается.

Связано это со многими факторами. Токсикозы во время беременности, осложнения во время родов, слишком восприимчивая нервная система, стрессы и многое другое могут вызывать у ребенка или стойкий энурез, или редкие приступы недержания в особо тяжелый для него период.

Например, если в семье родится еще один ребенок, старший, желая привлечь к себе внимание, может начать писать в штаны.

Самый надежный способ лечения энуреза — хорошая психотерапия. Но прежде чем приступать к лечению энуреза психотерапией, нужно исключить все органические причины. Врач-тера-

Знаете, почему энурез так долго лечится? Вроде заболевание простое, изученное. Оказывается, дети, даже самые маленькие, подсознательно сопротивляются лечению, потому что им... очень стыдно. Настройте ребенка на то, что все эти неприятности - временные

певт должен проверить, нет ли у ребенка болезней почек и мочеполовой системы, сахарного и несахарного диабета. Если вместе с непроизвольным мочеиспусканием ребенка мучают и ночные страхи — возможно, это эпилепсия, довольно тяжелое заболевание нервной системы, которое нужно корректировать медикаментозно.

К сожалению, примерно у трети детей энурез без лечения пройти не может. Он может остаться с ними на всю жизнь и проявляться в позорных приступах мочеиспускания.

В последнее время в наших аптеках появились хорошие средства для лечения энуреза, в том числе особые капли в нос. Этот препарат чудесным образом уменьшает ночное образование мочи до такого объема, который может удерживаться в мочевом пузыре до утреннего пробуждения. Конечно, если перестать применять эти капли, энурез снова начнется, но зато они могут быть использованы во время путешествий, поездок в лагерь, в периоды совместного проживания с друзьями или чужими людьми.

Какие могут быть причины энуреза?

✓ **Наследственность.** Если у родителей тоже был энурез, риск того, что у ребенка тоже проявится «мокромата», повышается в 6 раз.

✓ **Инфантильность.** У очень многих страдающих детей выявлена малая емкость мочевого пузыря.

✓ **Заболевание органов мочевого выделения или аномалии в результате бытовых травм, ожогов.**

✓ **Психологическая причина.**

✓ **Эпилепсия.**

✓ **Сильный стресс.**

✓ **Слишком глубокий сон.**

Олег НОСОВ

ОПЯТЬ СЫНОК ПРОСНУЛСЯ В ЛУЖЕ. НУ, ЭНУРЕЗ! БЫВАЕТ ХУЖЕ...



УПРАЖНЕНИЯ

1 Ребенок должен как можно дол-

Кому достанется ген гемофилии?

«Я болен гемофилией типа А. Какова вероятность, что у моих детей тоже будет это заболевание?»

Евгений Кошкин.

Кемерово.

Гемофилия — это заболевание, сцепленное с полом (в данном случае с Х-хромосомой). То есть женщина, получившая наследственную хромосому от своего отца или матери, сама не болеет, но может передать ее своим детям: у сына болезнь проявится, дочь же будет только носителем. У вашего сына гемофилии не будет, если ваша супруга здорова, а вот дочери вы передадите ген гемофилии, который, возможно, перейдет по наследству ее детям.

Кто ваша кровиночка?

«Собираемся усыновить ребенка, хотим, чтобы это навсегда осталось бы для него тайной. Скажите, какая группа крови была бы у нашего малыша, если у меня I положительная, а у мужа — IV положительная?»

Лидия Смирнова.

Москва.

У вашего родного ребенка была бы II или III группа крови. Что касается резус-фактора, то — положительный с вероятностью на 75 % и отрицательный на 25%.

Любовь БАГИЯН, врач.

Терпение народа не беспредельно!



ВЫБАЕ! ХУЖЕ...



СОВЕТ

Если все-таки вы не убергли постель, то не ругайте ребенка. Но в то же время не берите на себя все бремя ответственности за болезнь — пусть малыш сам перестилает за собой белье или спит до утра в мокром. Он должен осознать, что это его недуг.

Какие обследования нужно пройти больным энурезом:

- Урофлоуметрия (функциональная оценка мочевого пузыря)
- Цистография (рентгенография мочевого пузыря)
- Микционная цистография (снимок делается при микции — мочеиспускании пациента)
- УЗИ почек и мочевого пузыря
- Цистоскопия (по показаниям)
- Рентгенография позвоночника (по показаниям)
- Анализ кала на яйца глистов и на энтеробиоз

страдающих детей выявлена малая емкость мочевого пузыря.

✓ Заболевание органов мочеиспускания или аномалии в результате бытовых травм, ожогов.

✓ Психологическая причина.

✓ Эпилепсия.

✓ Сильный стресс.

✓ Слишком глубокий сон.

Олеся НОСОВА.

УПРАЖНЕНИЯ

1 Ребенок должен как можно дольше сдерживаться. Если у ребенка при выполнении упражнения появляются боли, то нужно немедленно сообщить об этом врачу.

2 После длительного сдерживания ребенка просят начать мочеиспускание и приостановить его, вновь начать и вновь приостановить.

МЕТОДИКА НОЧНЫХ ПРОБУЖДЕНИЙ

Первая неделя

Нужно будить ребенка через каждый час сна начиная с полуночи и отводить в туалет.

Вторая — четвертая недели

Уменьшают количество «побудок», постепенно увеличивая промежуток времени.

Пятая неделя

Будят лишь один раз за ночь, спустя определенное время после засыпания, которое подбирается с таким расчетом, чтобы за оставшуюся часть ночи ребенок не обмочился.

P. S. Если эпизоды энуреза повторяются за неделю дважды, то снова повторяется цикл однократных ночных пробуждений с момента времени, равного трем часам после засыпания.

А НАПОСЛЕДОК Я СПРОШУ

На вопрос читателя отвечает врач-педиатр, доктор медицинских наук Маргарита Роландовна ТУМАНИАН.

— Здравствуйте. У меня сын, ему почти девять лет. Он до сих пор писается по ночам. Может быть, это нервное и ребенку нужно давать успокоительное?

Лариса Ивановна.

Воронеж.

— Успокаивающие средства тоже не всегда показаны, потому что после их приема ребенок будет спать еще крепче. А от себя могу посоветовать исключить на ужин жареное, острое, соленое и не поить перед сном. Лучше всего часов за пять.

Перед сном ребенок не должен испытывать сильных волнений и эмоций. А перед тем как лечь в постель, он обязательно должен сходить в туалет и помочиться.

Обратите внимание, как спит ребенок. Если сон очень глубокий, переворачивайте сына несколько раз за ночь.

И еще. Большая часть детей писаются в первые три часа после засыпания. Если их в это время «подловить» и отправить на горшок, то ночь будет сухой.

СЕКРЕТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

Шпоры представляют собой шиповидные разрастания костной ткани на поверхности костей. Чаще всего они локализируются в области бугра пяточной кости, отсюда и название - шпора. Процесс может быть односторонним или формироваться на обеих пятках.

Причина образования шпоры не ясна. Полагают, что этому способствуют физические чрезмерные нагрузки, острая или хроническая травма, обменные нарушения в организме, ношение тесной обуви. Болезнь встречается преимущественно в пожилом возрасте, хотя иногда носит врожденный характер. Нередко болезнь протекает скрыто, без предъявления жалоб и обнаруживается случайно на рентгеновском снимке.

Основной симптом костной шпоры - боли, которые возникают обычно при ходьбе. Больные вынужденно приобретают своеобразную походку, наступая главным образом на пальцы ног.

ЛЕЧЕНИЕ. Иногда при плоскостопии требуется коррекция стопы.

Помогает ношение специальной ортопедической обуви. Если есть мозоли, то необходимо их удаление. Используют различные тепловые и физиотерапевтические процедуры: электро-

форез лекарственных веществ, лечение лазером и другие.

Применяют народные средства. Готовят настойку из цветков сирени. Высушенные цветки измельчают, заливают водкой и настаивают в течение 10 дней в плотно закрытой посуде в темном месте. Принимают внутрь по 30 капель 2 - 3 раза в день. Одновременно втирают в область шпоры или готовят на ней компрессы. Кстати, настойка эффективна при отложениях солей в суставах и при ревматоидных артритах.

Берут 4 стручка красного очень горького маленького перца «королек», измельчают и засыпают в поллитровую банку с керосином. Смесь настаивают в течение 4 дней в темном месте при комнатной температуре. Используют на ночь перед сном, намочив в керосине с перцем вату и наложив на пятку, заворачивают целлофаном, надевают носок. Процедуру повторяют через 1 - 2 дня в течение двух недель.

При легких формах диабета знатоки народной медицины предлагают следующие рецепты.

Настой из семян подорожника: столовую ложку семян залить стаканом воды, прокипятить на медленном огне в течение десяти - пятнадцати минут, процедить. Принимать по одной столовой ложке раз в день до еды.

Приятное и полезное средство против сахарного диабета - **земляника лесная**.

А. Сок из свежих ягод принимают по столовой ложке четыре - шесть раз в день.

Б. Одну столовую ложку листьев земляники залить стаканом кипятка, настоять в течение получаса, процедить. Принимать полученный «земляничный чай» по стакану один - два раза в день.

В. Так же можно приготовить и настой из сухих плодов земляники.

Отвар из створок фасоли известен как средство против легких форм сахарного диабета. Применяется также при почечно-каменной болезни, гипертонии, подагре и ревматизме.

Способы приготовления: **А.** Двадцать граммов сухих измельченных створок залить литром воды, проки-

ДИАБЕТ

пятить в закрытой посуде в течение трех-четырех часов, охладить и процедить.

Принимать по половине стакана до пяти раз в день.

Б. Две столовые ложки смеси створок бобов, фасоли и листа мяты, взятых в равных частях, залить полулитром воды. Кипятить пятнадцать - двадцать минут в закрытой посуде. Остудить и процедить. Принимать по половине стакана три раза в день до еды.

Овсяный настой: стакан овса (или крупы) заварить кипятком (0,5 л), настоять в течение часа, процедить. Принимать по половине стакана три - четыре раза в день до еды.

Противодиабетические сборы.

Взять поровну листьев черники, корня одуванчика и листьев крапивы двудомной, размельчить. Столовую ложку смеси залить двумя стаканами кипятка, настоять и процедить. Принимать по половине стакана три раза в день перед едой.

Столовую ложку листьев черники и корня лопуха, взятых поровну, заварить стаканом кипятка, настоять и процедить. Принимать по одной столовой ложке три-четыре раза в день до еды.

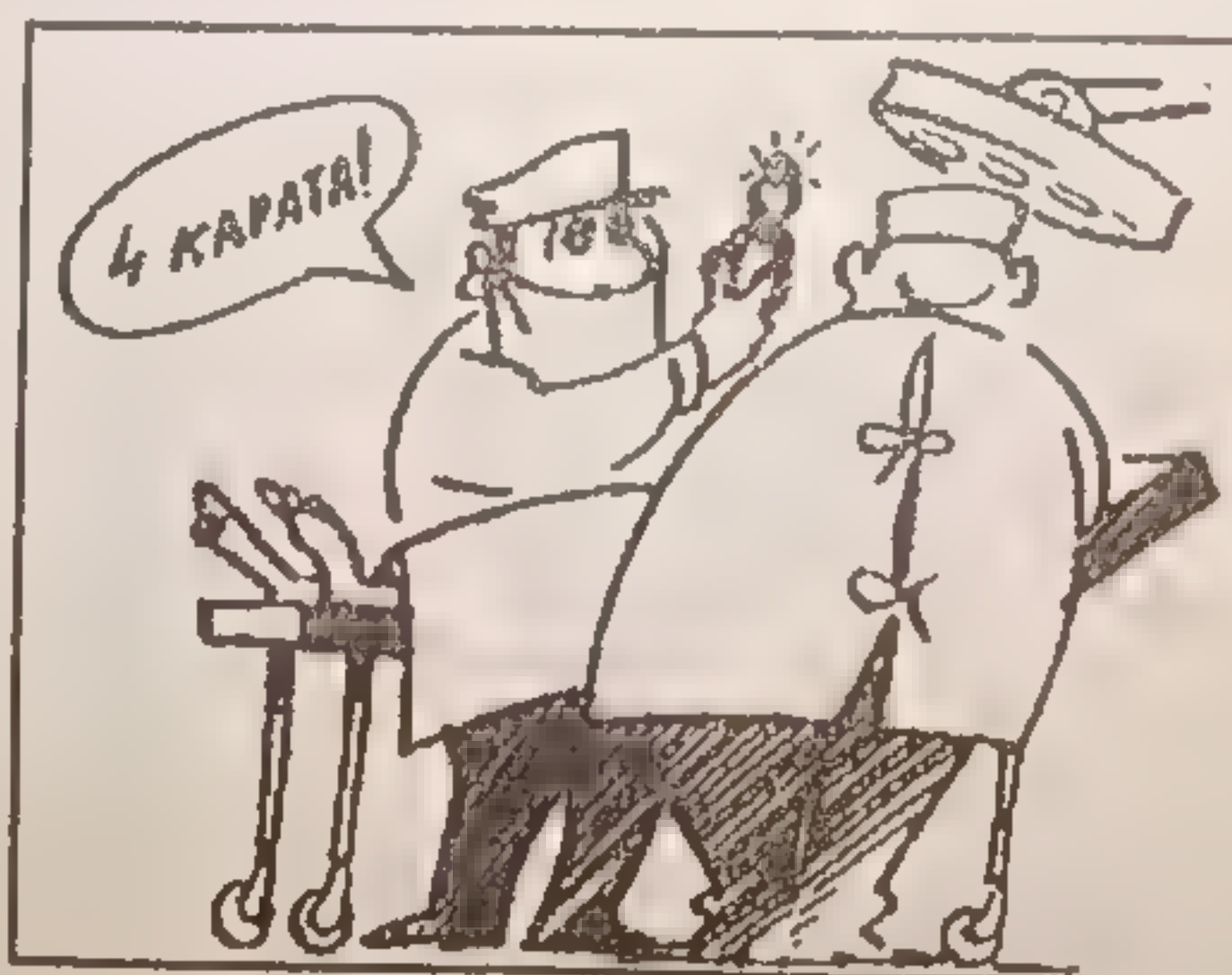
ГРЕЛКОЙ ПО ПЕЧЕНИ...

Новый способ борьбы с усталостью.

Вы ощутите прилив энергии и бодрости, если два раза в день будете класть грелку на печень.

Так, по крайней мере, утверждает немецкий доктор Герман Крюгер, который много лет изучал целебные свойства грелки. «Погреть печень» он рекомендует многим своим пациентам.

Теоретическое обоснование пользы этой нетрадиционной процедуры таково. Печень участвует в процессе усвоения сахара в организме, а грелка стимулирует работу печени. Таким образом, без каких-либо серьезных вмешательств можно добиться выделения большого количества дополнительной энергии. Это удивительно простой и безвредный способ восстановления сил, считает Крюгер. Даже здоровому человеку, по Крюгеру, совершенно необходимо пользоваться грелкой утром и перед сном. Оптимальная продолжительность сеанса - 20 минут, проводить его следует лежа.



...ИЛИ ГРУШЕЙ ПО КАМНЮ?

Врачи-натуропаты о профилактике и лечении желчнокаменной болезни.

1. Рекомендуется диета с низким содержанием животных жиров, поскольку большинство желчных камней в своем составе имеет холестерин, которого в животных жирах особенно много.

2. В пищевой рацион надо обязательно включать груши. Установлено, что они оказывают положительное воздействие на состояние желчного пузыря.

3. Следует принимать лецитин, повышающий концентрацию фосфолипидов в желчном пузыре. Известно, что у больных с заболеванием желчного пузыря концентрация фосфолипидов снижена.

4. Целесообразно ежедневное употребление хотя бы небольшого количества оливкового масла для заправки салатов или картофельного пюре. Оно стимулирует желчевыделение, что может способствовать выделению мелких камней, а также усиливает образование фермента, расщепляющего жиры.

5. Ежедневно выпивайте по четыре стакана настоя одуванчика лекарственного. Содержащиеся в одуванчике биологические вещества не только предупреждают образование желчных камней, но и растворяют имеющиеся.

6. В дополнение к пище следует принимать витамины С и Е. Дефицит этих витаминов приводит к снижению уровня желчных кислот и образованию желчных камней.

7. Исключите из своего рациона продукты, вызывающие обострение заболевания, например, яйца.

ДОЖИВЕМ ЛИ ДО СЕМИДЕСЯТИ?

Тест, который мы сегодня приводим, предложили известные американские геронтологи Шерли Линде и Роберт Аллен. Он позволяет каждому, кто задался вопросом о собственных возможностях в области долголетия, выяснить, каковы его шансы.

Методика подсчета проста: возьмите число 72. Из него вы будете вычитать или, наоборот, прибавлять набранные в результате ответов на вопросы теста очки. Итак:

- если вы мужчина, вычитите из 72 три, если женщина - прибавьте к 72 четыре: женщины живут в среднем на 7 лет больше. Итого у мужчин исходная цифра будет - 69, у женщин - 76, что соответствует средней продолжительности жизни представителей сильного и слабого пола;
- если вы живете в населенном пункте, где менее 10 тысяч жителей, добавьте 2 года;
- если ваша работа связана с физическим трудом, прибавьте 3 года,

если с умственным - отнимите 3 года;

- если вы занимаетесь спортом по полчаса пять раз в неделю, прибавьте 4 года, если два - три раза, прибавьте 2 года;

- если вы женаты (замужем или собираетесь вступить в брак), прибавьте 5 лет, если нет - вычитите по году за каждые десять «холостых» лет после 25;

- если вы постоянно спите больше 10 часов, вычитите 4 года;

- если вы плохо спите, отнимите 3 года;

- если вы нервны, вспыльчивы и агрессивны (будьте искренни, отвечая на этот вопрос, и постарайтесь взглянуть на себя со стороны) - отнимите 3 года, если спокойны и уравновешенны - добавьте 3 года;

- если вы счастливы, добавьте год, если нет - отнимите 2 года;

- если вам не хватает денег и вы все время ищете, где бы их подзаработать, отнимите 2 года;

- если у вас среднее образование, добавьте год, если высшее - 2 года;

- если вы на пенсии, но продолжаете работать, прибавьте 3 года;

- если бабушка или дедушка у вас дожили до 85 лет, прибавьте 2 года, если они оба дожили до 80 - плюс 4 года, если кто-то из них скоропостижно скончался, не дожив до 50 (умер от инсульта, инфаркта...), вычитите 4 года;

- если кто-то из ваших близких родственников умер от рака, инфаркта... не дожив до 50 - вычитите 3 года;

- если вы выкуриваете больше трех пачек в день, отнимите 8 лет, если 1 пачку - 6 лет, если меньше пачки - 3 года;

- если вы выпиваете каждый день, вычитите 3 года;

- если ваш вес по сравнению с нормой для вашего возраста превышает 20 кг, вычитите 8 лет, если 15 - 20 кг - 4 года, если 5 - 15 кг - 2 года;

- если вы старше 40 лет и проходите каждый год профилактический медосмотр, прибавьте: мужчины - 2 года, женщины - 3 года, если вам больше 50, прибавьте 4 года.

Число, которое вы получили в итоге, как раз и составляет тот возраст, дожить до которого вы имеете серьезный шанс.

НАЛЕГАЙТЕ НА ЧЕСНОК - СОВЕТЫ ПОЖИЛЫМ

СТАНЕТЕ МОЛОЖЕ

Немецким врачам впервые удалось прийти к сенсационному выводу, исследуя традиционное и всем известное лечебное средство, которое держали в домашней аптечке еще наши прадеды. Речь идет о чесноке.

В Германии он уже давно употребляется в медицине в качестве пилюль. Одно время были популярны «Пилули Рогова», сейчас в аптеках чаще покупают чесночный препарат «Квай-Н».

Необычное открытие сделали специалисты в области сердечно-сосудистых заболеваний. Директор Центра кардиоваскулярной фармакологии в Майнце профессор Г. Бельц многие годы исследовал влияние чеснока на организм своих пациентов и заметил: у людей среднего и пожилого возраста (от 45 до 80 лет) в результате регулярного потребления чеснока в течение нескольких лет (не менее 4) не только сохраняется, но и значительно улучшается эластичность сердечных сосудов. Такие люди в биологическом смысле почти на 15 лет моложе тех, кто не любит чеснок и не принимает никаких чесночных препаратов.

Результаты своих исследований профессор Г. Бельц представил на не-

большом коллоквиуме в Гамбурге, и специалисты уверены, что это будет иметь огромное значение для всей германской медицины.

Как известно, биологически старые кровеносные сосуды хрупки, склонны к закупорке и с трудом обеспечивают приток крови к сердцу и мозгу. Нарушения кровообращения в сердце, мозге и конечностях, таким образом, запрограммированы. Фактально то, что симптомы, предшествующие этим заболеваниям, трудно распознаваемы и часто не принимаются всерьез. Кто задумывается над тем, почему у него стали мерзнуть руки и ноги или набухать вены на ногах, понизилась концентрация внимания, появился шум в ушах или болит тело после долгой ходьбы?

Профессор Г. Бельц предлагает, однако, не унывать даже тем, у кого уже сделались заметными признаки старения сосудов. Регулярное употребление чеснока имеет не только профилактическое значение. Даже суденышки способны вернуть себе почти прежнюю эластичность. Чтобы вновь почувствовать себя молодым рекомендуется, стало быть, налегать на чеснок.

Эти советы мы предлагаем людям среднего возраста, желающим противостоять старению. Рецепты широко использовались в старину и, конечно, очень хорошо, что они не забыты и, надеемся, принесут вам пользу.

Итак, первый совет. Каждое утро выпивайте стакан воды с лимонным соком и 2 стакана пахты.

Другое средство - картофельный отвар, который помогает нашему организму выводить шлаки. Людям, страдающим артритом, особенно полезно пить картофельную воду утром натощак, затем днем и перед сном. Рекомендуется также съедать каждый день одну - две картофелины - сырые и мелко натертые на терке вместе с кожурой. Не вкусно, конечно, но ведь чего только в такой картошке нет - белки, фруктоза, сахароза, клетчатка, крахмал, витамины, около 30 микроэлементов.

СТАРЕЮЩАЯ КОЖА

При сухой и пигментированной коже свежим картофельным соком протирают лицо. К двум столовым ложкам свежего картофельного сока добавьте чайную ложку молока. Если кожа жирная, пигментные пятна и веснушки смачивайте смесью из столовой ложки свежего картофельного сока и 5 капель лимона.

Тем, у кого капилляры расположены близко к коже, полезно сок наносить в виде маски, а под глаза - питательный крем. Прорежьте отверстия в марле для глаз и рта, смочите марлю соком свежего картофеля и наложите на лицо - на 30 минут. Если покраснение кожи связано с повышенной секрецией желудка, выпивайте 3 - 4 раза в день до еды полстакана картофельного сока.

Маска из вареного картофеля рекомендуется пожилым. Разглаживаются морщины, стимулируется кровообращение, уменьшается отечность. Картофелину, отваренную в мундире, разомните и в теплом виде наложите на лицо.

При сухой, дряблой коже в эту смесь добавьте яичный желток, полученную смесь наложите на лицо. Через 30 минут снимите все льняной салфеткой, смоченной в горячем молоке, если кожа сухая. А если жирная, смочите салфетку прохладной кипяченой водой. Нанесите питательный крем и посмотрите в зеркало. И улыбнитесь! Ведь вы наверняка похорошели.

ПЕНИЦИЛЛИН БЕЗ СОДОВОЙ

Когда вы лечитесь, не стоит употреблять некоторые продукты.

В прилагаемых к лекарственным препаратам памятках обычно указывается лишь наилучшее время приема - до, во время или после еды. Ниже приводятся сведения о нежелательных побочных эффектах некоторых широко применяемых медикаментов, которые ярко проявляются при «встрече» лекарства и определенных продуктов питания.

1. Тетрациклин. Необходимо полностью исключить из рациона молочные продукты. Содержащийся в них кальций (особенно много его в сыре) уменьшает всасывание антибиотика, практически сводя на нет его антимикробную активность.

2. Пенициллин в таблетках и эритромицин. Ограничений в продуктах нет, однако нельзя употреблять напитки, содержащие кислоты: вино, содовую воду, кофе и кислые соки.

3. Препараты кальция. Если вам еще не стукнуло пятьдесят, ешьте что угодно. А вот у пожилых людей усвояемости кальция могут помешать шпинат, ревень, свекла, зеленые бобы, хлеб из муки грубого помола,

овсяная каша, ячмень, черные бобы, миндаль, темный рис и арахис.

4. Лекарства, снижающие артериальное давление. Не следует сочетать их с натуральной лакрицей. Искусственная лакрица безопасна.

5. Фибринолитики (лекарства, препятствующие образованию тромбов). Брюссельская капуста, печень и шпинат богаты витамином С, который снижает эффективность фибринолитиков.

6. Пеницилламин (противовоспалительный препарат). Одновременный прием с пищей вдвое снижает способность организма усваивать лекарство.

7. Хинидин (антиаритмический препарат). Кофе, чай, кока-кола содержат значительную дозу кофеина. А он в свою очередь до опасного уровня учащает сердцебиение.

8. Слабительные лекарства, содержащие бисакодил, должны растворяться в кишечнике. Если же их принимать вместе с молочными продуктами, то они, растворяясь в желудке, теряют в эффективности и, кроме того, раздражают слизистую оболочку желудка.

СИГНАЛ ТРЕВОГИ ПРИ ИНФАРКТЕ

Инфаркт миокарда в современном мире, особенно в развитых странах, стал настоящим бедствием - например, только в Германии его ежегодно регистрируют у 280 тысяч пациентов. Одной из главных предпосылок высокой смертности при этом заболевании является то, что в большинстве случаев проходит слишком много времени, прежде чем больной решит обратиться за медицинской помощью, - большинством людей игнорируется подозрение на инфаркт и неправильно определяется значение болезненных симптомов. Причина кроется, по-видимому, в особенностях человеческой психики: не хочется предполагать именно у себя самое худшее...

«Это - желудок» и «это - ревматизм» - наиболее распространенные диагнозы, которые люди ставят сами себе в подобных об-

стоятельствах. По оценкам немецких кардиологов, только четвертая часть пациентов правильно распознает тревожные сигналы инфаркта миокарда.

Оказалось, что чаще других с вызовом врача медлят женщины и пожилые люди. Но при инфаркте такое промедление в буквальном смысле подобно смерти, ведь своевременное оказание врачебной помощи при этом заболевании является решающим условием спасения жизни. Эта помощь должна быть оказана по возможности в первые четыре часа после появления симптомов грозной болезни.

У 80 процентов пациентов при инфаркте наблюдаются сильные боли, обычно продолжающиеся не менее 20 минут, в области груди. Эти боли нередко могут отдаваться в обе руки (чаще - в левую), в живот, между лопатками или в шею.

ПРИНЯЛ ТАБЛЕТКУ - НАЖМИ НА ТОРМОЗА

Как часто при первом же недомогании мы хватаемся за лекарства. И не задумываемся о побочном действии, которое они оказывают на организм. Давайте не будем шутить со здоровьем и прислушаемся к медикам, не советуя без особой надобности глотать таблетки.

Медикаменты, смягчающие кашель, например, тусупрекс, или содержащие седативный компонент могут вызвать и другой эффект. Например, в опасной ситуации на дороге водитель забывает нажать на тормоза. Согласно медицинской статистике, около 10 процентов людей, принимающих средства от кашля, становятся менее внимательными, быстрее устают, их реакция замедляется. Так же опасны, хотя встречаются реже, проблемы с дыханием, угрожающие жизни детей в случае высокой дозировки лекарства.

Средства от изжоги - нагрузка на почки. Содержащие соли кальция препараты, применяемые при повышенной кислотности желудка на фоне гастритов, язвы, дестабилизируют уровень кальция в организме всего за несколько дней после начала приема лекарства. Наиболее частые сигналы тревоги - сильная жажда, запоры. В отдельных случаях могут наблюдаться нарушения сердечного ритма и рабо-

ты почек. Продолжающийся в течение нескольких месяцев прием связывающего кислоту препарата чреват опасной дисфункцией почек, приступами рвоты, головной болью. Поэтому принимать средства от изжоги без контроля врача не следует более двух недель.

Мази от ревматизма - опасность отравления. Эти препараты от ревматических болей и перенапряжения мышц, содержащие в своем составе более 5 процентов салицилатов, при длительном применении редко, но могут вызвать явления отравления. Причина: салицилаты проникают в организм через кожу. Прежде всего опасности подвергаются дети и пациенты, страдающие болезнями почек. Симптомы: тошнота, головная боль, беспокойство, агрессивность, депрессия.

Средства от головной боли с содержанием кофеина - опасность токсикомании. Одна таблетка, принятая от случая к случаю, не опасна для здоровья. Однако более четырех таблеток в день, содержащих кофеин, например цитрамон, могут оказать серьезное побочное воздействие - вызвать аритмию, внутреннее беспокойство, подергивание мышц и опять-таки приступ головной боли, требующий очередной таблетки. Получается замкнутый круг: организм отравляется кофеином и одновременно требует его.

Препараты с витамином А - большая

дозировка опасна для головы и глаз. Бесконтрольное применение витамина А может повысить внутричерепное давление, имеющее симптомы опухоли мозга: усталость, возбудимость, сильную головную боль, изменение поведения. Побочные явления иногда влияют и на глаза - наблюдаются кровоизлияния сосудов сетчатки, двоение предметов. Принимая витамин А, внимательно соблюдайте дозировку.

Таблетки от укачивания - за руль лучше не садиться. Заранее принять средство от морской болезни, а потом, изменив планы, сесть за руль автомобиля - опасная ситуация. Речь идет об азроне или успокаивающих препаратах. Более 50 процентов принимающих подобные средства ощущают, как у них замедляется реакция, что особенно опасно на дороге.

Слабительные средства - непомерная цена за хорошее пищеварение. Люди, в течение продолжительного времени принимающие слабительные, или, иными словами, шлаковыводящие средства, страдают от недостатка в организме калия. А это чревато снижением перистальтики кишечника, а иногда и парализацией конечностей, повреждением почек, нарушением сердечной деятельности. Особенно это касается тех, кто стремится к потере лишних килограммов и одновременно применяет слабительные и мочегонные средства.

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ НАСТОИ

ИЗ ЗВЕРОБОЯ

Старообрядцы считают, что зверобой полезен от 99 болезней. Его употребляют и как чай вовнутрь, и снаружи для приготовления ванн, примочек, компрессов, и как спиртовой настой. Им и лечатся, он идет и как профилактическое средство. Зверобой входит во многие смеси, он усиливает действие других трав, поэтому с ним можно готовить и многие спиртовые настои. Делать это надо со знанием дел и творчески. Настойка из одного зверобоя готовится немудрено. На одну часть растения берется пять частей спирта в 70%, можно и водки. После двухнедельного настаивания жидкость стоит процедить, если хотите и отжать и профильтровать, после этого поставить на хранение в темной бутылке да в прохладном месте. Пить по небольшой рюмочке или по 50 капель. Для полоскания это количество можно разбавить 1/2 стакана воды. Принимается, как уже гово-

рилось, от 99 болезней. В том числе при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, почек, застое желчи в желчном пузыре, при начальных симптомах желчнокаменной болезни, при гастритах, при нарушениях периферического кровообращения с явлениями застоя, при снижении фильтрационной способности почек, как вяжущее и противовоспалительное средство, для укрепления десен, при инфицированных ранах, абсцессах, фурункулах, трофических язвах, ожогах, аллергии и т. д. Он устраняет даже дурной запах изо рта. Для этого следует полоскать рот настоем или пропустить вовнутрь 150 г. При этом настоем подержать во рту секунду-другую. А оставшееся в рюмке капли вылить на голову, для укрепления волос.

Его можно добавлять в водку. Он нейтрализует си-
вусные масла, делает
спиртное крепче и мягче.
Моя бабушка добавляет

его в суп (цветы) и в салат. Растет зверобой на сухих открытых местах. Не вырывайте его с корнем, собирайте верхушки и будьте здоровы.

ИЗ БЕРЕЗОВЫХ ПОЧЕК

Эта настойка универсальная. Ее принимают при язве желудка, как желчегонное и мочегонное средство, при расстройствах и болях в желудке, при почечных болезнях, болезни кожи, экземе, невралгических болях, при болезни мочевого пузыря, ревматизме, пролежнях, ссадинах, хронических гнойных ранах, тропических язвах, холере и даже против глистов.

Получить ее можно следующим образом. Взять 20 г березовых почек и залить их 100 мл спирта. Настаивать в течение 3 недель и хранить до поры и времени в темном сосуде и прохладном месте, предварительно отжав и профильтровав. Спирт можно заменить самоде-
льным спиртом, а почки листь-
ями. Но это уже хуже.

Принимать три раза в день по 15 - 20 капель на ст. ложку воды.

Хочется надеяться, что такое лекарство любители выпидки не тронут. Оно пригодится всем. И еще попутно хотелось сказать, что береза - удивительное дерево. У него буквально все целебное. И почки, и кора, и листья, и сок, и даже зола. Оно просто оберегает человека от всех бед. Не случайно в Древней Руси береза считалась священным деревом. Она всегда покровительствовала женщинам (дуб - мужчинам). А крупные старые деревья покровительствовали целым родам. Священные березовые рощи охранялись обычаем. Где много росло берез, там никогда не начинали строительство. А когда нужно было березовое лекарство, к дереву подходили с уважением и после определенной церемонии, собирали те же почки так, чтобы в целом не навредить растению. Вот бы нам сейчас такое отношение к природе. Береза сразу же избавила бы нас от многих неприятностей.

СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ

Вас одолевают головные боли? Вы чувствуете себя совершенно разбитой после бессонной ночи? Вас раздражает все и вся, вы постоянно на грани нервного срыва? Зайдите в аптеку. Но не торопитесь глотать транквилизаторы. Купите травы.

ЛЕЧЕНИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Приготовление: березовые почки - 1 чайная ложка, кора крушины - 1 чайная ложка, лист крапивы - 1 чайная ложка, листья эвкалипта - 1 чайная ложка, трава пустырника - 1 чайная ложка, ягоды шиповника - 1 горсть.

Ягоды шиповника измельчить, в эмалированной посуде подогреть 2 литра воды до температуры парного молока, высыпать туда весь сбор, хорошо размешать все деревянной ложкой, накрыть крышкой, довести до кипения и греть на слабом огне 10 минут. Остудить, не снимая крышки, отжать сырье, процедить, перелить в стеклянную посуду с крышкой. Хранить не более 2-х дней.

Лечение: принимать 4 раза в день по 1 стакану в подогретом виде: утром - натощак, за 1 час до еды; в обед - через час после еды; после ужина - через час; перед сном. Курс лечения 3 месяца, перерыв 2 - 4 недели. В первую неделю могут быть осложнения.

Расстройство нервной системы, гипертония, бессонница.

Приготовление: толокнянка - 30 г, вереск - 40 г, пустырник - 40 г, сушеница - 30 г, корень валерианы - 10 г.

В эмалированную посуду положить 4 столовые ложки тщательно перемешанного сбора, залить стаканом кипятка, накрыть крышкой, довести до кипения и держать на слабом огне 10 мин. Остудить при комнатной температуре в течение 25 мин., отжать сырье, процедить. Хранить в стеклянной посуде с плотной пробкой в темном прохладном месте не более двух суток.

Принимать в подогретом виде по 1 стакану 4 раза в день: утром - натощак за 1 час до еды; в обед - через час после еды; после ужина через час; перед сном.

ГОЛОВНЫЕ БОЛИ, БЕССОННИЦА

Приготовление: 50 г измельченной травы душицы положить в эмалированную посуду, залить стаканом кипятка, накрыть крышкой, нагревать на водяной бане 15 мин., остудить при комнатной температуре в течение 45 мин., отжать сырье, процедить. Хранить в закрытой стеклянной посуде не более двух дней.

Лечение: теплым отваром душицы несколько раз смочить голову, хорошо закутать и высушить волосы.

НЕВРАСТЕНИЯ

Приготовление: 1 часть сухих из-

мельченных цветов и травы лаванды смешать в пятью частями подсолнечного масла, поместить в стеклянную посуду с пробкой и настаивать 1 - 2 месяца. Затем траву отжать, лавандовое масло процедить, хранить в бутылке с пробкой.

Лечение: 3 раза в день принимать внутрь по 1 столовой ложке, можно растирать лавандовым маслом больные места.

БЕССОННИЦА

Приготовление: в эмалированную посуду налить 200 мл (стакан) тыквенного сока из мякоти, добавить туда 2 столовые ложки меда, хорошо перемешать, вскипятить и нагревать на водяной бане 20 мин., охладить, перелить в стеклянную посуду с пробкой. Хранить не более двух дней.

Лечение: принимать по 2 - 3 столовые ложки 3 раза в день.

ЛЕЧЕНИЕ БЕССОННИЦЫ, УЛУЧШЕНИЕ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ, АППЕТИТА

Приготовление: в пузырек налить 50 мл 40-процентной водки и положить туда 5 г (столовую ложку) сушеных измельченных цветков горькой полыни. Настоять 8 дней, пузырек плотно закрыть пробкой. Затем отжать сырье, процедить, хранить в пузырьке с плотной пробкой.

Лечение: принимать по 15 - 20 капель 3 раза в день за 15 - 20 минут до еды.

ДИАГНОЗ

С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА

Венгерские медики разработали специальный диагностический тест. Стопроцентные по точности выводы вы, конечно, не сделаете, но, если обнаружите какие-то тревожащие симптомы, стоит обратиться за консультацией к лечащему врачу. Итак, беглый диагноз с первого взгляда.

Красновато-коричневый оттенок ногтей свидетельствует о заболевании почек. Пока болезнь не получила развития, достаточным может оказаться курс по очистке крови продолжительностью в несколько недель. Для этого необходимо приобрести в аптеке специальный лечебный чай. Если же такие симптомы окажутся устойчивыми, значит, необходимо пройти медицинское обследование.

Потрескавшиеся губы говорят о недостатке витаминов и минеральных веществ. В таких случаях в организме ощущается дефицит витамина B₁₂, кальция или жизненно важного магния. При их нехватке кожа становится очень сухой. Смазывайте губы жирным кремом или вазелином. Примите меры к тому, чтобы увеличить в квартире влажность воздуха. Ешьте побольше молочных продуктов и блюд, приготовленных с использованием дрожжей.

Налет на языке говорит о простуде или желудочном недомогании. Если он появился вследствие небольшой простуды, по несколько раз в день полощите рот водой с содой или лимоном.

Распухшие ноющие суставы с наступлением холодной сырой погоды доставляют порой немало мучений. Это, вероятно, проявление артрита. А ведь облегчение совсем близко - на кухне!

Помочь могут самые обычные продукты. Начнем со свежего имбиря. Специалисты советуют добавлять в еду 60 граммов (три столовые ложки) тертых корневищ этого растения. В большинстве случаев боль исчезает довольно быстро, так как имбирь содержит биологически активные вещества, помогающие справиться с воспалением суставов.

Перец - все виды: черный и жгучий красный также полезны, поскольку

Толстая шея - один из признаков заболевания щитовидной железы, которое вызвано недостатком йода. Почаще ешьте морскую рыбу или принимайте йод в форме таблеток.

Перхоть на коже говорит о недостатке витамина А или В, а также о гормональной недостаточности. Готовьте побольше блюд с овощами и фруктами. За кожей, покрытой перхотью, обязательно нужно ухаживать, иначе на ней образуются трещины. Пользуйтесь специальным шампунем и принимайте смягчающие ванны. Мажьте кожу увлажняющим или жирным кремом. Не используйте ароматизированные сорта мыла и одежду из искусственных тканей.

Белые пятна на коже могут быть следствием недостатка витамина B₁₂, признаком диабета или заболевания щитовидной железы. Если белые пятна распространились по всему телу или это явление наблюдается долгое время, обязательно следует обратиться к врачу.

Распухшие щиколотки и икры свидетельствуют об избыточном содержании воды в организме. Это следствие заболевания сердца или почек. Причиной может быть также слишком долгое сидение или, наоборот, необходимость большую часть дня проводить на ногах. По вечерам делайте компрессы и массируйте ноги. Побольше занимайтесь спортом. Ходите по лестнице, вместо того чтобы пользоваться лифтом. Дома тренируйте ноги - периодически ходите на цыпочках.

СМАЗЬТЕ СУСТАВЫ

усиливают циркуляцию крови и иммунную систему. Помогают выводить шлаки. К тому же и черный, и душистый перец содержат естественные болеутоляющие вещества.

Но одно из самых мощных растений-целителей - **чеснок**. Индийские медики, основываясь на тысячелетнем опыте, выяснили, что 2 - 3 зубчика чеснока в день помогут вам поддерживать суставы в подвижном состоя-

НЕ ВСЕ ТО ЗОЛОТО...

Беды и болезни приходят к тем, кто носит «чужие» драгоценности.

Существенное влияние на биополе человека оказывают металлы. Они могут стимулировать деятельность различных органов, настраивать их на оптимальный режим работы, отсасывать «плохую энергию». Поэтому одни украшения - браслеты, цепочки, кольца и сережки - полезны для здоровья. Другие, наоборот, вредны.

Исследователи утверждают, что в 25 процентах случаев болезни у женщин, постоянно носящих украшения, развиваются именно потому, что дамы не знают, кому, как и что носить. Причем это может касаться любого металла, в том числе и золота. Нередко именно золото является причиной различных заболеваний.

Стоит обратить особое внимание и на браслеты. Иные считают, что медные браслеты - панацея от всех бед. Исследования показали, что медный браслет оказывает помощь,

да и то в определенный период, не более 30 процентам пациентов. А вот 40 процентам людей он наносит вред.

Неоднократно было отмечено, что неправильно подобранные сережки также дают эффект, аналогичный порче. На практике отмечены случаи, когда пациенты приходили с диагнозом - неснимаемая порча. А нужно было просто снять сережки, чтобы порча исчезла.

В то же время верно подобранные украшения, в первую очередь кольца, могут вылечить вас от многих болезней. По сравнению с правильно подобранными лекарствами этот метод способствует медленному, но без всяких побочных явлений выздоровлению.

Если человек хочет быть здоровым, он должен носить только правильно подобранные украшения. Сведения о влиянии металлов на человека приведены в таблице.

Знак зодиака	Повышает энергетику	Влияет нейтрально	Снимает воспалительные процессы
Овен	Медь	Серебро	Золото
Телец	Железо	Золото	Серебро
Близнецы	Олово	Серебро	Ртуть
Рак	Железо	Золото	Серебро
Лев	Медь	Серебро	Золото
Дева	Олово	Золото	Ртуть
Весы	Золото	Серебро	Свинец
Скорпион	Серебро	Золото	Железо
Стрелец	Ртуть	Серебро	Олово
Козерог	Серебро	Золото	Свинец
Водолей	Золото	Серебро	Свинец
Рыбы	Ртуть	Золото	Олово

нии, защищая их от опухания. Исследователи полагают, что сила чеснока в его способности блокировать простагландины - химические вещества, вырабатываемые в пораженных суставах и вызывающие воспаление.

Прекрасное средство в борьбе с артритом - **яблочный уксус**. Он содержит много калия, помогающего растворить кристаллы кислоты, образующиеся в пораженных суставах и усиливающие их воспаление.

И еще одно простое средство - **минеральная вода**. Она действует как смазка. Ведь если суставы обезвожены, их больно сгибать. Требуется не менее двух литров воды ежедневно, чтобы ваши суставы могли вращаться свободно.

СОК НА ЛЮБОЙ ВКУС

«Многие медицинские советы включают в себя фрукты как источник витаминов. Это очень хорошо, но у нас фрукты не растут, а покупать их очень дорого. Можно ли их заменить соками?»

Елена И., 36 лет.

Да, конечно. Большинство производимых соков являются или натуральными продуктами, или обогащены витаминами. Они оказывают оздоравливающее воздействие, улучшают пищеварение и обменные процессы, стимулируют выделение пищеварительных соков, повышают сопротивляемость организма. Но вы должны знать, что разный сок влияет на организм по-разному.

В соках, особенно в соках с мякотью, сохраняется много полезных компонентов: витамины, минеральные соли, органические кислоты, вяжущие вещества - пектины из свежих плодов и овощей.

Именно такими максималистскими терминами оперирует «наш» человек в силу своей природной склонности к крайностям.

На самом же деле применительно к сухим фруктовым напиткам уместнее были бы определения: легкие, удобные.

Легкие не только по весу, но и по усвояемости организмом: в США, где подобные напитки весьма популярны, они так и называются - Soft Drinks, что в дословном переводе означает «легкие напитки». Удобны они на все случаи жизни, потому что хорошо хранятся, транспортируются и недорого стоят.

Что же касается их полной безопасности для здоровья, то об этом уже неоднократно высказывались на страницах печати специалисты-диетологи. И еще один немаловажный факт: сухие фруктовые напитки по объему продаж в тех же Соединенных Штатах обгоняют такие товары, как жевательная резинка, поп-корн и кондитерские изделия. Американцы, вовсе не безразличные к качеству продуктов и тем более к собственному здоровью, потребляют сухие фруктовые напитки в любом возрасте, не опасаясь, в отличие от нас, что это «химия».

Соки обладают и разным лечебным воздействием. Например, желчегонные - капустный, томатный, морковный, абрикосовый, персиковый. Мочегонные - виноградный, арбузный, абрикосовый, грушевый. Слабительные соки - сливовый, абрикосовый, виноградный, морковный. Есть закрепляющие соки - айвовый, черничный, гранатовый, кизилловый. Особенная ценность соков в том, что они моментально усваиваются - в пределах часа процесс переваривания закончен. Рекомендовано пить сок за 30 - 40 минут до еды для улучшения пищеварения. Только не мешайте сок с алкоголем - исчезнут все полезные свойства.

Чуть подробнее о некоторых соках. Виноградный сок обладает общетонизирующим, мочегонным, слабым слабительным, отхаркивающим и общеукрепляющим действием. Очень положительно виноградный сок влияет на сердечную мышцу за

счет большого содержания глюкозы - виноградного сахара. Виноградный сок в какой-то мере снижает уровень холестерина в крови и противодействует повышению артериального давления.

Березовый сок обладает мочегонным, желчегонным и слабительным действием. Он обладает способностью в какой-то степени очищать организм.

Абрикосовый сок с мякотью содержит много солей калия и железа. Он очень полезен при заболеваниях сердца, его можно рекомендовать детям и беременным. Большую ценность имеет содержащийся в нем каротин - он улучшает обменные процессы кожи и волос, очень положительно влияет на зрение.

Сразу же скажем о морковном соке - в нем очень большое содержание каротина. Каротин, кроме всего прочего, способствует восстановительным процессам в организ-

ме, влияя на усиление синтеза белка. В морковном соке также много витаминов РР, В₂, С, Е; много железа, кобальта, меди. Все это в комплексе незаменимо для правильного обмена веществ, кроветворения, переноса кислорода по организму.

Один из самых распространенных соков - яблочный. Он укрепляет сердечно-сосудистую систему, оказывает общеукрепляющее действие. Высокое содержание сахаров, особенно глюкозы, и органических кислот способствует восстановлению организма после изнуряющих физических нагрузок. При ожирении рекомендуется применять смесь соков: яблочного - 100 мл, дынного - 50 мл, томатного - 50 мл и лимонного - 25 мл.

Но если, несмотря на употребление соков, вы чувствуете, что витаминов вам все же не хватает, добавьте поливитаминные препараты - Азровит, Бевилекс, Декамеvit, Тетравит или Квадевит. Выбор витаминных препаратов сейчас очень большой.

СУХИЕ ФРУКТОВЫЕ НАПИТКИ: ВРЕДНО ИЛИ ПОЛЕЗНО?

На российском рынке напитки подобного класса уже не первый год. Некоторые торговые марки хорошо известны нашим покупателям и пользуются достаточным спросом. Тем не менее многие из нас все еще не доверяют опыту цивилизованного мира.

Но вот результаты последних исследований специалистов - независимых экспертов «Мосэкспертизы». Сравнительная характеристика пяти наиболее распространенных в России сухих напитков (Yupi, Invite+, Zuko, Caricia, Flavol-Aid) проводилась по трем направлениям. Это физико-химические показатели качества, безопасности и микробиологические исследования.

Испытания, с точки зрения безопасности и гигиены, выдержали все перечисленные напитки. Что касается качества, то некоторые различия в них наблюдаются. Это наглядно отражено в краткой таблице, которую мы и приводим.

Преимущество витаминизированных напитков в комментариях не нуждается. Зато на проблеме сахара и подсластителей стоит задержать внимание. Казалось бы, сахар - натуральный продукт, и именно за счет него и существует в данном случае показатель калорийности. Но энергетическая ценность на практике вовсе не оказывается ценной для большинства из нас. Кариес, избыточный вес, сахарный диабет - эти «нездоровые явления», к сожалению, встречаются у нас довольно часто. И их «жертвам» даже лишние граммы сахара ни к чему. Особенно актуально это для диабетиков. Альтернатива сахару, часто более здоровая, - подсластители. Сахарин, цикламат, аспартам - все они придают напиткам сладость, но и между ними есть определенная разница. Все они разрешены в нашей стране, но наиболее приемлемым все же считается аспартам. Он усваивается лучше других подсластителей и рекомендован международными организациями здравоохранения в качестве диетического продукта и пищевой добавки.

Еще одна деталь. По данным Германского института информации для потребителей «Штифтунг Варентест», в США цикламат запрещен. Цикламаты не используют и такие развитые страны, как Франция и Великобритания.

Используя данную информацию, вы вполне можете выбрать свой напиток. Конечно же, учитывая собственный вкус, возможности и состояние здоровья.

Наименование напитка	Средняя розничная цена за пакетик, руб.	Количество л, получаемых из одного пакетика	Доля сладости напитка, за счет:		Массовая концентрация, мг/л		Колич. кал/л
			сахара	подсластителей	витамина С	витамина А	
Yupi (Чили)	1000	1	1/3	2/3 (сахарин, цикламат)	Не	обн.	100
Invite+ (США)	1300	2	0	1 (аспартам, сахарин)	43	0,2	0
Zuko (Чили)	2500	1 1/2	1/2	(сахарин, цикламат)	250	1,5	150
Caricia (Чили)	800	1	1/3	2/3 (сахарин, цикламат)	Не обн.	Не обн.	90
Flavol-Aid (Чили)	800	1	1/3	2/3 (сахарин, цикламат)	Не обн.	Не обн.	100

Наверняка вы догадывались об этом и сами, а теперь подтверждают и результаты последних научных исследований. Деятельность мозга можно стимулировать с помощью... пищи, причем самой обычной. Главное - знать, что есть и в каком «наборе».

МОЗГ

Там непрерывно работают свыше 100 миллиардов нервных клеток, причем каждая связана с еще 10 000 других. И каждую секунду они все одновременно обмениваются информацией и подают миллионы сигналов. Для того чтобы этот самый сложный механизм функционировал без сбоев, клеткам серого вещества мозга необходимо большое количество энергии. Хотя масса человеческого мозга составляет всего 2 - 3 процента от массы тела, мозг ежедневно забирает 20 процентов всей энергии, получаемой из пищи. Таким образом, то, что мы едим, решительно сказывается на работоспособности нашего мозга.

Предлагаем наше меню из продуктов, которые помогут вам улучшить...

...ПАМЯТЬ

МОРКОВЬ - особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть, за счет того, что стимулирует обмен ве-

ЕСЛИ ЗАКЛИНИЛО МОЗГИ

ществ в мозге. Наш совет: перед «зубрежкой» съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом.

АНАНАС - любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в большом количестве витамина С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасах очень мало калорий (в 100 граммах всего 56 кал.). В идеале достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.

АВОКАДО - источник энергии для кратковременной памяти (например, при составлении планов, расписаний, списков покупок и т. д.) за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно половины плода.

ГРАНИТ НАУКИ И КАПУСТУ НАДО ГРЫЗТЬ ОДНОВРЕМЕННО

КАПУСТА - снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Чтобы прошел «мандраж», попробуйте погрызть капустный лист перед экзаменами, и вы спокойно к ним подготовитесь.

ЛИМОН - освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С. Перед занятиями иностран-

ным языком неплохо «принять на грудь» стаканчик лимонного сока.

ЧЕРНИКА - идеальный «промежуточный корм» для студентов. Способствует кровообращению мозга. Лучше всего есть свежие ягоды, а не варенье.

КОНЦЕНТРАЦИЯ ВНИМАНИЯ

КРЕВЕТКИ - деликатес для мозга: снабжают организм важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 граммов в день. Но! Обратите внимание: солить только после кулинарной обработки (варки или жарки).

ЛУК РЕПЧАТЫЙ - помогает при умственном переутомлении и психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Доза: минимум половина луковицы ежедневно.

ОРЕХИ - особенно хороши, если вам предстоит умственный «марафон» (доклады, конференции, концерты) или долгая поездка за рулем. Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

ТВОРЧЕСКОЕ ОЗАРЕНИЕ

ИНЖИР - освобождает голову для новых идей. Содержит

вещество по своему составу химически близко к аспирину, и эфирные масла разжижают кровь, мозг лучше снабжается кислородом. Лучший «корм» для журналистов и людей других творческих профессий.

ТМИН - может спровоцировать рождение гениальных идей. Эфирные масла, содержащиеся в нем, стимулируют всю нервную систему. Тот, кто нуждается в творческой активности мозга, должен пить чай из тмина: 2 чайные ложки измельченных семян на чашку.

ЧТО ПРОИСХОДИТ В ДУШЕ?

На положительные и отрицательные эмоции тоже можно повлиять при помощи пищи. Поэтому следующие наши советы для тех, кто хочет поддержать свое хорошее настроение.

ПАПРИКА - чем острее, тем лучше. Ароматические вещества способствуют выделению «гормонов счастья» эндорфинов. Лучше всего есть в сыром виде.

КЛУБНИКА - очень вкусно, и к тому же она быстро нейтрализует отрицательные эмоции. Доза: минимум 150 г.

БАНАНЫ - содержат серотонин - вещество, необходимое нашему мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы».

О пользе отрубей стали писать не так давно - в 60 - 70-х годах, когда основательно исследовали их ценность и действие на наш организм. С тех пор они стали не только лекарством, но и профилактическим и вспомогательным средством против так называемых болезней цивилизации: болезни коронарных сосудов и кишечного тракта, сахарного диабета и ожирения, расширения вен и камней в желчном пузыре. Они восстанавливают микрофлору желудка после лечения антибиотиками. Имея в своем составе много полезных для организма веществ, они стали для многих людей неотъемлемой частью рациона питания.

Как же действуют отруби на наш организм?

1. Благодаря им в нашем желудочно-кишечном тракте развивается флора бактерий, которая способствует не только выработке организмом некоторых витаминов, но и созданию условий, затрудняющих появление в пищевом тракте нежелательных новообразований.

2. Клетчатка отрубей способствует быстрому удалению из организма отходов. Это в свою очередь предохраняет от рака кишок и прямой кишки, от геморроя и от загнивания отходов в организме, предотвращая его отравление токсинами.

3. Поскольку отруби «размягчают» пищевую массу в желудке и кишках, мы можем не опасаться язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, а потенциальные канцерогенные факторы как бы блокируются, и их контакт с внутренними стенками желудочно-кишечного тракта исключен или мало значителен.

4. Отруби способствуют похудению - наполняют желудок, но не полнят. Дают чувство сытости, но не способствуют оседанию жира на бедрах.

В основном рекомендуются пшеничные отруби. Достаточно ежедневно употреблять около трех ложек отрубей, и вы уже вскоре почувствуете их профилактическое и лечебное воздействие. Их нужно поджарить, поместить в непрозрачный сосуд и посыпать

ими хлеб и маслом, супы, соусы, мясные блюда, салаты и т. п. Отруби можно добавлять в молоко, молочно-фруктовые напитки, мясные и сладкие фарши. Главное - их надо есть ежедневно и смотреть на них не как на лекарство, а как на обыкновенную пищу.

Практически тепловая обработка отрубей состоит в 15-минутном подогреве их при температуре 90 градусов Цельсия. Дома их можно поджарить на сковороде до золотистого цвета, постоянно помешивая.

Чтобы не полнеть, отруби следует употреблять перед едой. Лучше не сладкими, так как они кроме всего прочего содержат антираковый селен, действие которого сахар нейтрализует. 2 - 3 столовые ложки отрубей можно заварить крутым кипятком, постоянно при этом помешивая, дать постоять десять минут, посолить и съесть. Это хороший прием для похудения.

Клетчатку для организма следует доставлять и с другими продуктами: хлеб с отрубями, крупнозернистые каши, свежие фрукты и овощи.

ОТРУБИ

ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ ФАСОЛИ

Зерновая фасоль - высокоценный продукт питания. В ее зерне содержится 23 - 25 процентов белка. При обычной кулинарной обработке белки фасоли используются организмом на 75 процентов, а в виде пюре - еще больше. Зерновая фасоль богата различными минеральными солями, которые весьма полезны при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Фасоль усиливает секрецию желудочного сока и рекомендуется как диетический продукт при гастритах с пониженной секреторной желудочных желез. В традиционной медицине настои и отвары стручков используются при заболеваниях почек, гипертонической болезни, нарушении солевого обмена, при сахарном диабете, хроническом панкреатите. В сборах стручки фасоли применяют при лечении хронического ревматизма, водянки и т. п. Экстракты из шелухи понижают содержание сахара в крови при алиментарной гипергликемии.

Галеновые препараты плодов (настои, отвары, экстракты) назначают в тех же случаях, что и препараты створок, а также как мочегонное средство при отеках почечного происхождения или на почве сердечной недостаточности, при заболеваниях поджелудочной железы, как адаптогенное средство по отношению к инфекционным заболеваниям. Есть сведения о противоопухолевых свойствах фитогемагглютининов (лактоинов) фасоли, стимулирующих фагоцитарную активность лейкоцитов человека.

На Кавказе отвар сухой фасоли дают детям при по-

носах. При камнях в почках назначают отвар сухих цветков фасоли.

Благодаря высокому содержанию макро- и микроэлементов, легкоусвояемых белков, близких по составу к животным белкам, витаминов и других полезных веществ, фасоль относится к полноценным диетическим продуктам, способствующим выработке инсулина и гормонов, оказывающих разгрузочное действие на сердечно-сосудистую систему.

Как диетический продукт фасоль употребляют в пищу в виде фасолевого супа или же чая из стручков при атеросклерозе, нарушениях ритма сердечной деятельности, воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря, при мочегонной болезни, хронических ревматоидных артритах и подагре, ожирении печени, при гастритах с пониженной кислотностью, полиневрите.

Что можно приготовить из фасоли

Из зерновой фасоли можно приготовить множество блюд. Вот, например, салат. Переберите, промойте и замочите на ночь фасоль. Сварите ее до мягкости и откиньте на сито. Когда вода стечет, фасоль переложите в миску, посолите, приправьте уксусом, мелко изрубленным луком и полейте растительным маслом.

На 300 граммов фасоли берут 2 столовые ложки растительного масла, 30 граммов лука, соль, уксус.

Делают еще и такой салат: на один стакан вареной

фасоли берут одну свеклу, небольшую морковь, отваривают и мелко режут. Добавляют два мелко нарезанных яблока. Затем готовят острую заправку: три столовые ложки растительного масла, столовую ложку уксуса, в котором предварительно размешивают перец и соль. Поливают заправкой и все перемешивают.

Шницель из фасоли

Сваренную фасоль проворачивают через мясорубку, добавляют к ней муку, яйца, сахар, изюм, растопленное масло. Хорошо замешенную массу разделяют на две части. Обваливают каждую в сдобных толченых сухарях, придав ей овальную форму, и обжаривают с обеих сторон. Подают шницель со сметаной. Если фасолевая масса суховата, добавьте ложку молока. На каждую порцию берут сухой фасоли 75 граммов, муки пшеничной - 10, яйцо - 1/2 штуки, сахара - 10 граммов, масла топленого - 20, изюма - 10, сметаны - 30, сухарей - 20 граммов.

Суп-пюре

из фасоли особенно полезен. Он хорошо усваивается организмом. Готовят его так. 300 граммов промытой фасоли залейте водой и поставьте на огонь.

Когда вода закипит, слейте ее, а фасоль вновь залейте четырьмя литрами свежего кипятка, положите туда морковь, луковицу, петрушку. Варите на слабом огне. Фасоль считается готовой, когда легко давится пальцами.

Коренья можно вынуть, а фасоль и лук, пока они не остыли, протрите сквозь сито, и разведите отваром. Дайте покипеть, при этом помешивайте, чтобы не пригорело. Перед подачей на стол положите чайную ложку сливочного масла или столовую ложку растительного. Суп-пюре подают с гренками из белого хлеба.

Пюре из фасоли: питательно и вкусно

Оно популярно во многих странах. Сварите 300 граммов белой фасоли. Выньте ее из воды и протрите сквозь сито. Остывшее пюре переложите в миску и взбейте вилкой, прибавьте при этом понемногу растительное масло (можно еще добавить и лимонный сок). Готовое пюре посолите по вкусу и смешайте с мелко нарезанным луком.

Пирожки с фасолью

Из фасоли получается вкусная начинка для домашних пирожков. Фасоль замачивают в воде на 2 - 3 часа, добавляют 10 граммов масла и варят до готовности. Мак положите в сито, обдайте кипятком, обсушите, затем разотрите вместе с сахаром в глиняном горшке или истолките в ступе. Добавьте ложку кипятка и мед.

Смесь соединяют с готовой фасолью, добавляют в нее размоченный изюм и все перемешивают.

На 75 граммов фасоли мака 10 граммов, изюма - 10, меда - 25, сахара - 10 граммов. Готовая масса весит 150 граммов.

ЧАЙ ЛЕЧИТ

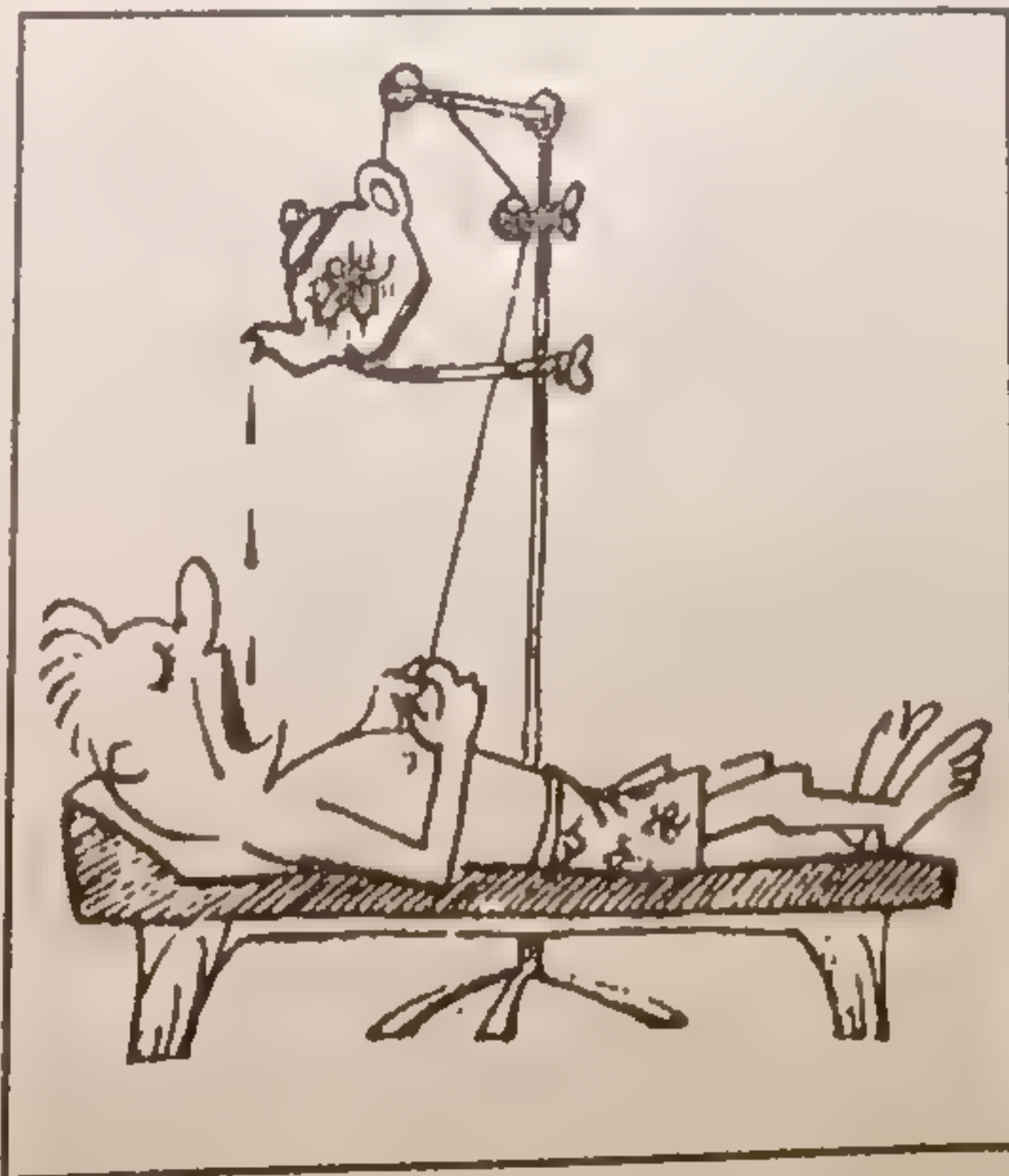
При отравлении алкоголем, лекарственными средствами в качестве противоядия применяют очень крепкий горячий сладкий чай с молоком.

● Чай с молоком и солью дезинфицирует желудочно-кишечный тракт, разгоняет газы.

● Чай с изюмом вылечивает воспаление кишечника, устраняет запоры, жажду, налет на языке.

● При сердечных болезнях русские знахари издревле советовали пить чай из цветков фиалок. Пить долго и упорно много раз в день.

● При кровоточивости десен (пародонтозе) тщательно в течение 15 минут полощите рот следующей смесью: 1 ч. л. сухого чая и 1 растолченный зубчик чеснока залейте одним стаканом крутого кипятка и дайте настояться под крышкой 20 мин. (в чае находится много вяжущих веществ, которые заживляют микроранки на деснах, а про лечебные свойства чеснока говорить не приходится).



Чтобы кожа лица всегда хорошо выглядела, пейте чай из 7 трав: ромашки, лаванды, розмарина, донника, мать-и-мачехи, бадыана, чабреца. Это старинный и счастливый рецепт.

Кулинарные рецепты

Рассольник с гречневой крупой

Положить в кастрюлю немного топленого масла, очищенные и нарезанные ломтиками соленые огурцы, нашинкованную морковь, луковицу, корешки петрушки, сельдерея и под крышкой протушить минут 15 - 20. Добавить ломтики картофеля, лавровый лист, душистый перец, нужное количество кипятка, 2 ст. ложки ядрицы (примерно на 4 порции) и варить до готовности. Заправить огуречным рассолом по вкусу и прокипятить. Подавать со сметаной, зеленью.

Кислые щи с грибами

5 - 6 сушеных грибов сварить с корнем петрушки, сельдерея, морковью, душистым перцем. Процедить, грибы нашинковать. Слегка прожарить одну очень мелко нарезанную луковицу, добавить 2 ст. выжатой квашеной капусты, слегка протушить и развести процеженным грибным бульоном. Варить полчаса на медленном огне, положить нашинкованные грибы, вскипятить. В тарелку - зелень.

ПОЛЕЗНО ВАМ

№ 4 АПРЕЛЬ 2000 г.

У чеснока масса заслуг.
Он помогает при
патологиях сердца
и сосудистой системы,
оказывает
бактерицидное,
болеутоляющее,
мочегонное
и потогонное действие.
Он снижает содержание
сахара в крови,
стимулирует
пищеварение, выводит
соли тяжелых металлов.

Стр. **13**

Пощечина во спасение

Стр. **3**

Авитаминоз

Стр. **6**

**Свекла, морковь и капуста:
и едим, и лечимся**

Стр. **10-11**

Лечит крапива

Стр. **12**

Самомассаж

Стр. **14-15**

**Травы
против рака**

Стр. **16**

КОРОЛЬ НАПИТКОВ

Стр. **5**



РЕЦЕПТЫ ИЗ СТАРИННОГО ЛЕЧЕБНИКА

● В мае срезать двухлетние побеги вяза, очистить верхнюю кору и осторожно снять светло-зеленую, изрезать ее и высушить на солнце. Заваривать как чай и пить по стакану 3 раза в день. Помогает при кожных заболеваниях, течи из ушей, сильном насморке.

● Весной перед цветением собрать кору вяза с ветвей и высушить. Употреблять внутрь в виде отвара и настоя как вяжущее, мочегонное, потогонное и кровоочистительное средство.

ОТ РАДИКУЛИТА И ГЕМОРРОЯ

ПРИ радикулите надо сорвать 40 одуванчиков с ножкой, поместить их в стеклянную посуду, залить нашатырным спиртом, плотно закрыть крышкой и настаивать дней десять. Затем натирать этим составом больные места. Помогает просто здорово.

От подобной болезни можно использовать и другое средство. Выкопайте хрен, промойте его и натрите на терке, сделайте кашицу. Заверните ее в материю и положите на больное место. Повторите эту процедуру несколько раз.

Еще один рецепт, от геморроя. Я в свое время намучился, пока мне не подсказали одно средство. Надо взять травку под названием дикий перец, заварить ее и пить как чай. Излечился полностью.

ПРИЧИНА неприятного запаха изо рта в плохих зубах, кариесе. Или во вторичных инфекциях, пародонтозе, при котором страдают десны. Запах изо рта могут также вызвать мозоли от зубных протезов.

Разнообразные болезни носоглотки тоже могут делать наше дыхание несвежим. Например, воспаление околоносовых пазух, аденоиды. Чтобы избавиться от запаха, нужно прежде всего установить его причину.

В домашних условиях применяются свои методы. Например, **содо-солевые полоскания** способствуют вытягиванию гноя при тонзиллитах. Раствор готовится по типу морской воды - по одной чайной ложке соли и соды и 7 капель йода на стакан воды. Для профилактики тонзиллита используют и лимонно-чесночный раствор. Очистите одну головку чеснока и потрите на терке, затем смешайте с мя-

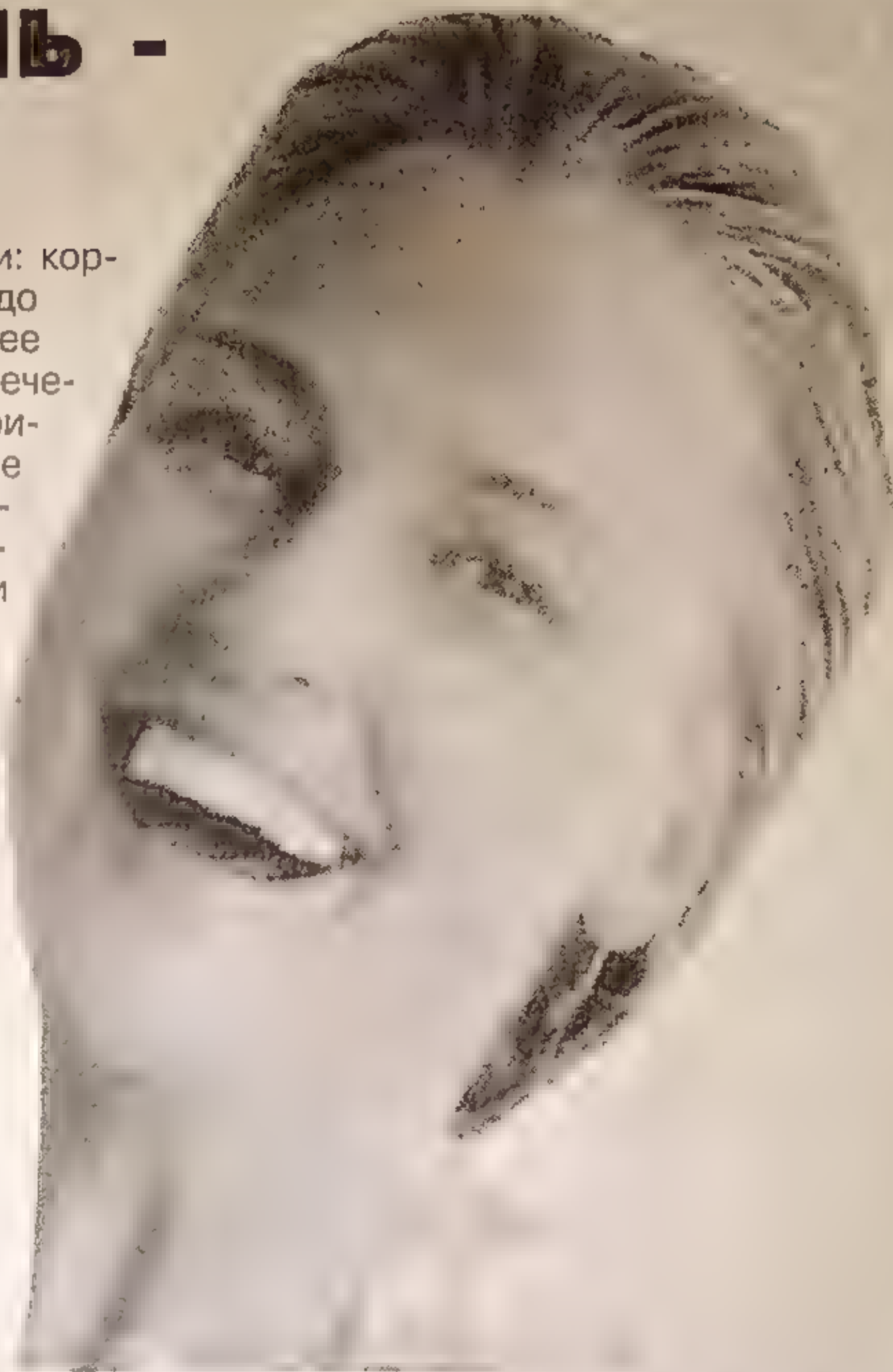
ЗУБНУЮ БОЛЬ - ДОЛОЙ!

ПРИГОТОВЬТЕ две водочные настойки: корней аира и прополиса. Для этого надо взять пол-литра водки, добавить в нее полстакана корней аира и настаивать в течение недели. Точно так же необходимо приготовить настойку прополиса: в пол-литре водки неделю настаивается 10 - 20 граммов мелко натертого прополиса. Спиртовой настой прополиса можно приобрести и в аптеке.

Готовые настойки фильтруются и используются одновременно: столовую ложку настойки аира смешивают с чайной ложкой настойки прополиса и полощут зубы около трех минут. Такую процедуру желательно делать перед сном. Через два-три дня боль исчезнет, а сеанс лечения необходимо продолжать целый месяц.

Дело в том, что целебные вещества, содержащиеся в прополисе и аире, проникают в глубокие точки больных зубов. Аир обезболивает корни, а прополис пломбирует все микротрещины. Зубы перестают болеть.

Специалисты заметили, что при применении настоек даже слабые корни укрепляются и перестают разрушаться.



СЕКРЕТЫ ИЗ БАБУШКИНОГО СУНДУКА

● Взять ржаной хлеб, крепко посолить его и тщательно изжевать. "Жеванный" хлеб наложить на фурункул и перевязать. Средство простое, доступное и очень действенное, посему пользовалось большой популярностью.

● Эликсир молодости: 400 граммов чеснока очистить, вымыть и натереть на терке, выжать сок 24 лимонов, смешать с чесноком и вылить в банку. Завязать горлышко марлей. Перед

приемом взбалтывать. Принимать по чайной ложке, предварительно разведя в стакане с кипяченой водой. Через 1 - 2 недели пропадает сонливость, улучшается общее состояние, повышается работоспособность. Это средство пользовалось большой популярностью в Киевской и Харьковской губерниях. Кроме того, считалось, что чеснок обладает антисклеротическим, общеукрепляющим действием.

● В сибирских деревнях

зубную боль снимали довольно странным с нашей точки зрения способом: мелко нарезанный чеснок прикладывали к руке, к тому месту, где обычно прощупывают пульс, на противоположной больному зубу стороне и прибинтовывали. На руку под чеснок прикладывается кусочек салфетки или марли. Несмотря на всю странность этого способа, он помогает избавиться от зубной боли.

НЕСВЕЖЕЕ ДЫХАНИЕ

котью или соком трех лимонов. Залейте 1 литром холодной кипяченой воды и поставьте в закрытой посуде в холодное место на сутки. Затем разлейте в темные бутылки и закупорьте. Пейте по 1 рюмке ежедневно перед едой.

При пародонтозе хорошо освежает и оздоравливает полость рта отвар травы репейника аптечного. 1 чайную ложку травы залейте 200 мл воды, кипятите 2 - 3 минуты, настаивайте 1 час. Полощите рот 3 - 4 раза в день в течение месяца.

Старинным рецептом при пародонтозе в сочетании с сахарным диабетом является сок красной свеклы (лучше 10 - 12 часов постоявшей на холоде) с настоем травы или кор-

ней цикория. Его настой готовят из 20 г измельченного сухого растения на 200 мл кипятка, настаивают в тепле не менее часа. Сок свеклы и настой смешивают в соотношении 1:2 и пьют по 2 столовые ложки 3 - 4 раза в день после еды.

Топинамбур также содержит инсулин. При тонзиллите и пародонтозе рекомендуются аппликации из тертого топинамбура 1 - 2 раза в день в течение 12 - 14 дней.

При мозолях от зубных протезов приготовьте тертый картофель, чуть-чуть подогрейте на водяной бане и держите кашицу во рту 2 - 3 раза в день по 5 - 7 минут. Можно также полоскать рот 10-процентным настоем календулы.

ПОЩЕЧИНА ВО СПАСЕНИЕ

РАЗВЕ можно в нашей жизни, заполненной стрессами, конфликтами, неуверенностью в завтрашнем дне, избежать нервного срыва? Сомнительно. И вот уже тянется рука к различным транквилизаторам, и вот уже глотаем снотворное. Они, конечно, помогают снять стресс, но принимать их постоянно все-таки не следует. Любое лекарство небезобидно, имеет свои побочные явления. Поэтому попробуйте обойтись народными средствами, которые применяют давным-давно и весьма успешно.

Перед сном хорошо принять теплую ванну. Успокаивает отвар пустырника, валерианы, мелиссы, боярышника. 10 - 15

капель валерианы разведите кипяченой водой и выпейте. Вместо валериановых капель можно использовать корни валерианы, ванны с валериановым корнем: пять-шесть горстей корня кипятите в литре воды 15 - 20 минут. Затем процедите и влейте в горячую ванну. Продолжительность ванны - десять минут.

Дает эффект и такое народное средство: плоды боярышника и его цветки в составе других сборов. Цветы боярышника и траву пустырника по три столовые ложки смешать с одной столовой ложкой цветков ромашки. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать восемь часов, затем процедить и принимать по полстакана три

раза в день через час после еды.

Другой рецепт. Смешать в равных пропорциях резаный корень валерианы, лист мяты, мелиссы и зверобоя. Столовую ложку смеси залить стаканом крутого кипятка, настоять в течение часа, процедить и принимать по трети стакана три раза в день.

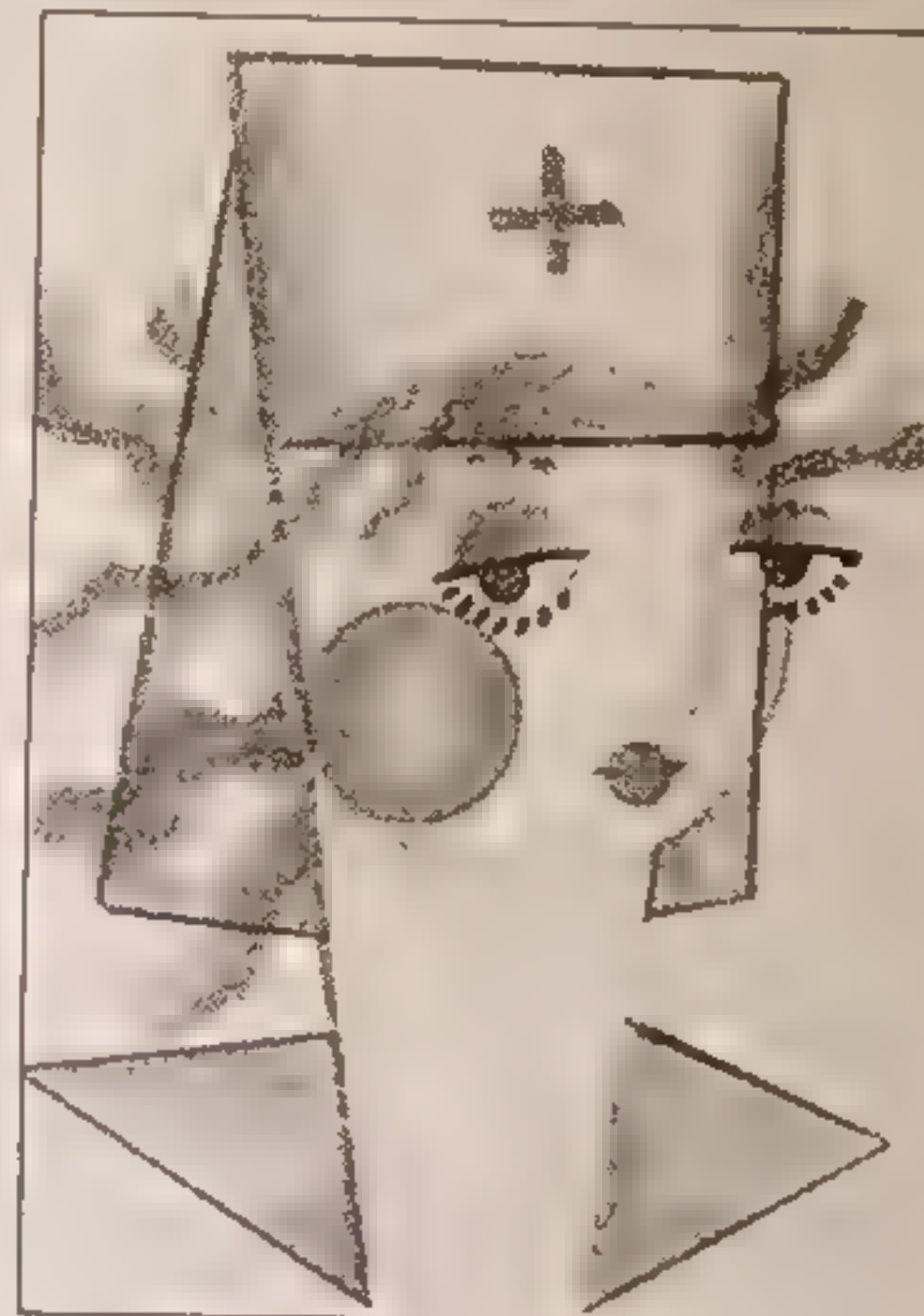
При повышенной нервной возбудимости народная медицина рекомендует столовую ложку меда на ночь с водой или молоком. Только учтите, что мед у некоторых может вызвать аллергию, потому сперва надо убедиться, что вы хорошо переносите этот продукт, и лишь после этого ввести его в разряд личных лекарств.

Истерический припадок можно прекратить неожиданной пощечиной, обрызгиванием холодной водой, повелительным окриком.

ПШЕНИЧНАЯ КАША - ЛЕКАРСТВО НАШЕ

ПРИ нарушении сердечной деятельности полезны продукты, содержащие калий. Ценным источником калия является, в частности, пшено.

Пшено следует прокалить на сильном огне, но так, чтобы оно не изменило своего цвета. Взять треть стакана прокаленного пшена и тщательно его промыть. Затем добавить две трети стакана воды и на медленном огне сварить кашу. Эту порцию следует съесть в течение суток. При желании можно чуть подсолить или подсластить ее.



РЕЦЕПТЫ НАШИХ БАБУШЕК

Чем они хороши, так это простотой и эффективностью. Раньше использование доступных и дешевых средств особенно ценно было для сельской местности, когда в фельдшерских пунктах для лечения болезни могли предложить только анальгин, аспирин да вату. Теперь аптеки полны, но пусты кошельки.

Радикулит

покинет вас на много лет, если вы соберете две горстки березовых почек, когда они только начали раскрываться. Сделайте компресс: на голую поясницу положите почки, затем компрессную бумагу или пленку, сверху что-нибудь шерстяное, и носите два дня не снимая! Такие компрессы нужно сделать шесть раз.

Ангина

Фолликулярную гнойную ангину лечить, оказывается, очень просто, и для этого не понадобится ни единой таблетки. Из чистой овечьей шерсти нужно связать кусочек 18 x 10 см. Облить его горячей водой, намылить хозяйственным мылом, отжать и приложить к горлу; завязать шарфом и большим платком всю голову. Взрослый человек может держать 4 часа, дети 2 часа. Но будьте ос-

торожны! Если не снять компресс до утра - горло пройдет, но придется лечить ожог.

Перхоть

Наши бабушки знали, как избавиться от перхоти задолго до появления специальных шампуней. Все просто. После мытья головы вытереть волосы полотенцем. Заранее срезать листья столетника (алоэ) и положить в холодильник на 10 - 15 дней. Взять лист, выдержанный в холодильнике, разрезать его вдоль и втирать в кожу головы у корней волос. Затем волосы расчесать, не смывая и не протирая полотенцем.

Через 4 - 5 таких процедур перхоть исчезнет и больше никогда не появится.

А вот "старинное, но вечно новое, надежное средство от поноса", предлагаемое в русском народном лечебнике по доктору П.М. Куреневу. Конечно, болезнь не очень приличная, но если она есть - нужно лечиться. "При очень сильном поносе у взрослых - принять в пищу половину чайной ложки толченой кожицы куриного желудка. Для этого нужно отделить твердую кожицу куриного желудка, вымыть ее и высушить на солнце, а затем спрятать. В случае надобности, надо мелко натолочь, просеять и принять в пищу один или два раза".

ТЕСТО... ОТ КАШЛЯ

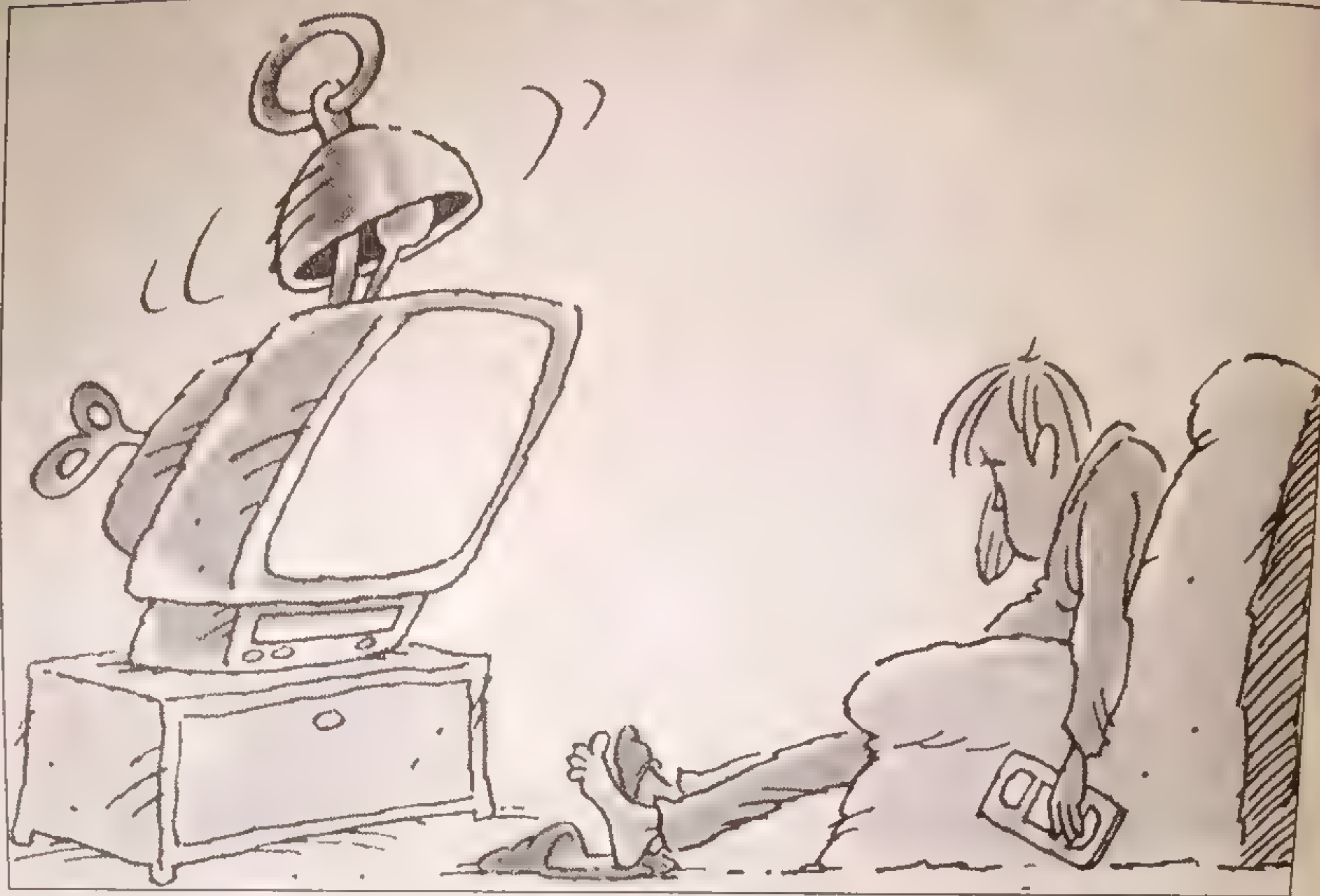
ЧТОБЫ избавиться от кашля, можно использовать "пластырь", который несложно приготовить самим - кстати, помогает даже при застарелом кашле.

Возьмите столовую ложку муки (если для лечения ребенка, то муки взять 2 - 3 ложки), столовую ложку свежей сухой горчицы, столовую ложку подсолнечного масла, столовую ложку меда и столовую ложку водки. Все перемешайте, подогрейте на водяной бане. Полученное липкое "тесто" положите ровным слоем на сложенный вчетверо кусок марли и приложите к месту, где слышны хрипы или ощущается боль. Сверху наложите клеенку и оберните теплым шарфом или одеялом. "Пластырь" лучше применять на ночь в течение нескольких дней.

ВОСЕМЬ СПОСОБОВ ПОБЕДИТЬ БЕССОННИЦУ

Только один человек из ста может полностью восстановить силы после четырех-пяти часов сна, примерно такому же количеству мужчин и женщин необходимо спать 10 часов. Остальным же (98 процентов) требуется семь-восемь часов полноценного сна, чтобы почувствовать себя по-настоящему отдохнувшим.

Медики утверждают: хроническая бессонница чревата ухудшением памяти, снижением работоспособности. Бессонницей чаще мучаются из-за стрессов, постоянных тревог или депрессии. Итак, чтобы улучшить сон, необходимо:



1. Стараться соблюдать режим: просыпаться и засыпать примерно в одно и то же время. Ученые полагают, что наш мозг нуждается и в 15 - 20-минутном послеполуденном сне.

2. Не набивать свой желудок на ночь. Если без ужина не обойтись, то ешьте хотя бы за два часа до сна.

3. Не увлекайтесь алкоголем. Два-три бокала вина могут усыпить, но ненадолго. Вы наверняка проснетесь ни свет ни заря. Не пейте крепкий кофе или чай на ночь, организму потребуется около пяти часов, чтобы уменьшить вдвое уровень кофеина в крови.

4. Не занимайтесь физическими упражнения-

ми после девяти часов вечера.

5. Осторожнее со снотворным, оно может превратить вас в зависимого человека.

6. Примите успокаивающую ванну, послушайте медленную музыку, не ложитесь в постель, пока не начнете клевать носом. Можно погладить кошку,

полюбоваться пламенем свечи.

7. Если считалочка от одного до 100 не помогает заснуть, не валяйтесь в постели, займитесь чем-нибудь приятным.

8. Нарушение сна - один из симптомов депрессии. Если жизнь действительно "достала", отправляйтесь к невропатологу.

ЕСЛИ ВЫ УСТАЛИ

● Если голова стала тяжелой и вы чувствуете утомление, сядьте прямо, отклоните голову назад до предела и задержите в этом положении 8 - 10 секунд, затем уроните ее на грудь. Сидите так 10 - 15 секунд. Повторите еще раз все сначала.

● Если у вас от напряжения устали глаза, закройте их на 5 секунд, откройте и посмотрите на переносицу. Проделайте все сначала 3 - 5 раз.

● Если вы сильно взволнованы или возбуждены, подышите глубоко.

● Если вы чувствуете, что вас клонит в сон, сядьте прямо, незаметно отведите плечи назад, подбородок приподнимите, руки опустите вдоль туловища, ладони параллельно сиденью стула. Напрягите мышцы спины, рук, шеи и задержитесь в этом положении 10 - 12 секунд. Расслабьтесь до 10 - 15 секунд и снова повторите.

● Если почувствовали, что ноги затекли и онемели, выпрямите их под столом сильно вперед, постарайтесь оттянуть носки, затем встаньте и 10 раз поднимитесь на носки. Потом сядьте, расслабьте ноги.

"ЗОЛОТАЯ ШЕЛУХА"

О ПОЛЕЗНЫХ свойствах лука знают все. А вот о шелухе - вряд ли.

Луковая шелуха - не кухонные отбросы. Водный отвар из шелухи и настой благотворно влияют на работу сердца, обладают мочегонным действием, способствуют удалению из организма излишков натрия и хлоридов, укрепляют кровеносные сосуды, делают их более эластичными. Луковую шелуху можно использовать и как косметическое средство.

Водный отвар и настойки втирают в корни волос. Это не только укрепляет и усиливает их рост, но и очищает голову от перхоти, делает волосы шелковистыми.

Приготовить отвар и настой из луковой шелухи не трудно. В эмалированную посуду кладут горсть шелухи, затем отваривают и пьют, смешивая с обычным чаем. Если в растворе образуется желтый или коричневый осадок, то это рутин, который в медицине применяется при заболевании сосудов, особенно как профилактическое средство для предупреждения кровоизлияния в мозг (инсульта).

К
к
п

С
ви
не
ра
ку
но
С
дей
ет
чес
вни
тре
ва
ам
(для
это
бог
кото
тиш
медь
ганец
ме то
содер
отлич
ющее
ряет д
ет под
не уча
дечный
витами
мозит
болезн
ца за с
вместн
ствия к
и танин
препят
повыше
уровня
терина
Учен

С
дуп
ни
циа
лис
чая. Пе
ти это
купцы
подеш
исслед
шах. х

ЧТО ЛУЧШЕ ВОДЫ И ВИНА?

Китайские мудрецы утверждают, что человек, который пьет не меньше семи чашек чая в день, продлевает свою жизнь на десять лет.

СРЕДНЕВЕКОВЫЕ китайские философы утверждали, что чай лучше вина (ведь, взбадривая, он не вызывает помутнения рассудка) и воды (поскольку он не может быть переносчиком инфекции).

Он, по мнению медиков, действительно препятствует развитию многих хронических заболеваний. Итак, внимание! Регулярное потребление чая поддерживает стабильный уровень аминокислот и витаминов (для пожилого человека это особенно важно). Чай богат такими элементами, которые нечасто встретишь в других продуктах: медь, фтор, железо, марганец, цинк, кальций. Кроме того, в этом напитке содержатся кофеин (это отличное сосудорасширяющее средство - он ускоряет дыхание и увеличивает подвижность мускулов, не учащая при этом сердечный ритм), танин, витамин Р. Чай тормозит развитие болезней сердца за счет совместного действия кофеина и танина (они препятствуют повышению уровня холестерина).

Ученые

провели ряд опытов по изучению влияния различных - красных, цветочных и зеленых - сортов чая на продолжительность жизни подопытных животных. Все сорта не только уменьшили наполовину смертность и значительно продлили жизнь животных, но и подняли уровень активности старых животных. Однако во всем нужно все-таки знать меру.

Например, излишне крепкий чай ведет к возбуждению головного мозга, провоцирует частое мочеиспускание, а вследствие своих бодрящих свойств

может вызвать бессонницу. Поэтому пожилым людям пить его на ночь не рекомендуется, им лучше ограничиться простой водой. Человеку среднего возраста на пользу идут 4 - 5 чашек не очень крепкого чая в течение дня. Если же вы не можете обойтись без крепкого чая, стоит сократить его потребление до 2 - 3 чашек в день (из расчета примерно 3 г чайных листьев на чашку). Чай лучше пить понемногу, но часто. И он обязательно должен быть свежесваренным.

Ни в коем случае не пейте час с горелым привкусом или заплесневевший. Таким напиток становится, когда при сушке чайных листов не выдерживается температурный режим. В таком случае чай просто вреден для здоровья.

Портится чай и при неправильных условиях хранения. Например, при постоянной высокой температуре окружающей среды

чай поглощает большое количество влаги, а уже при 8,8 процента воды в чайных листьях вполне возможны процессы образования токсичных веществ. При 12 процентах вообще размножаются плесневые грибки. В таких случаях чай уже не только не лечит, но и вредит, может даже спровоцировать серьезные заболевания внутренних органов.

НЕЖНОСТИ И ВКУСНОСТИ

ЧАЙ - напиток очень нежный, и поэтому заваривать его - целое искусство.

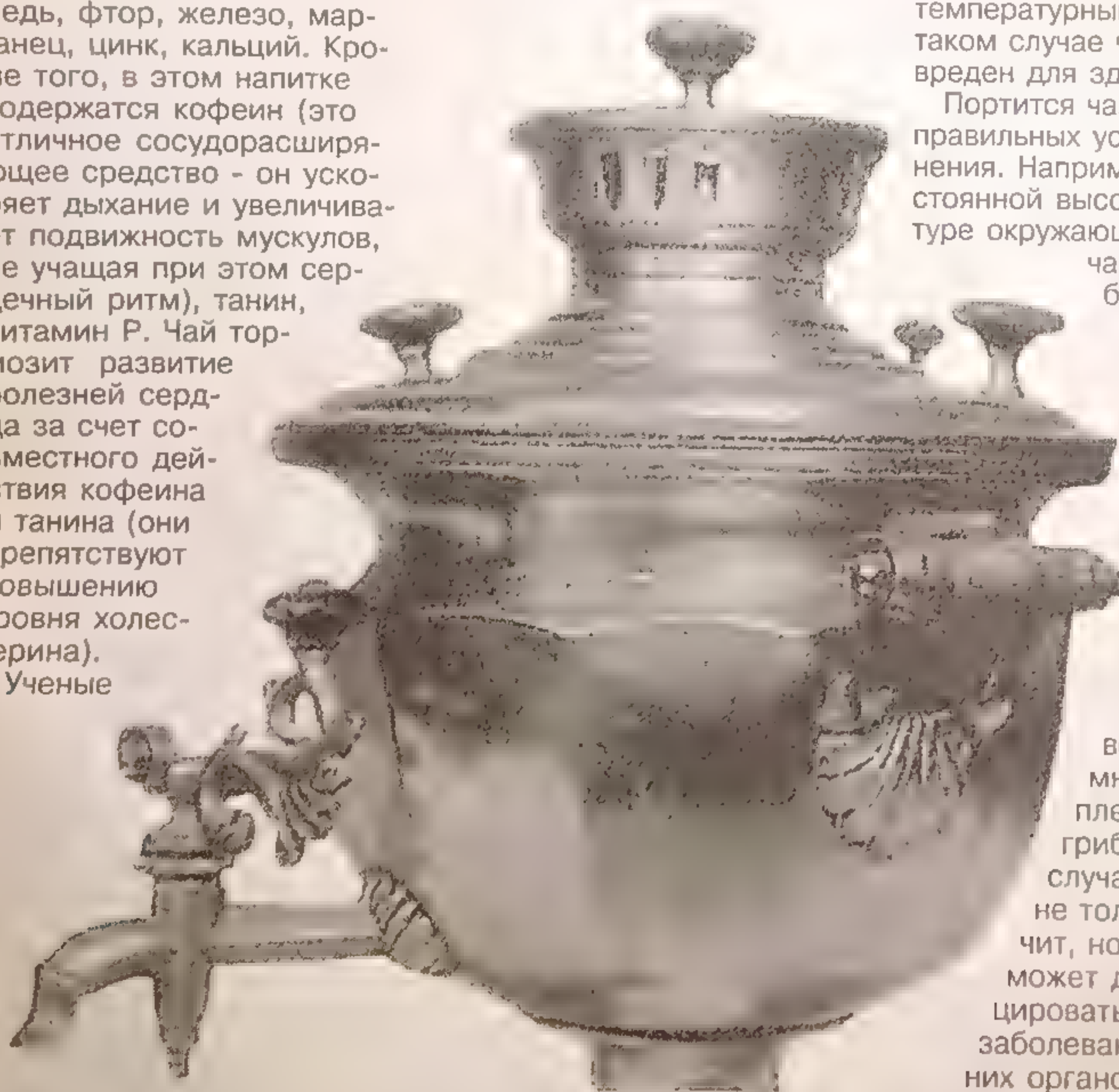
В первую очередь обзаведитесь хорошим сосудом для приготовления сего чудесного напитка и ни в коем случае ничего иного никогда больше в этот сосуд не наливайте, даже простой воды из крана.

Перед приготовлением чая ополосните сосуд (удобнее всего - маленький чайничек) кипятком, после чего засыпайте заварку.

Принято заваривать чай из расчета 1 чайная ложка на 1 чашку напитка. Засыпанный чай заливайте горячей водой. Заметьте, именно горячей водой, снятой с огня по возможности за несколько секунд до закипания, в так называемой стадии родникового кипения, когда пузырьки еще не образуют на поверхности воды сплошного слоя, а не крутым кипятком.

Полученную заварку выдерживайте 1 минуту в закрытом чайнике, после этого добавляйте остальную воду. Через 3 - 4 минуты чай полностью готов и его можно разливать, лучше всего - в фарфоровые чашки.

Англичане, как известно, большие любители чая с молоком. Да и есть что полюбить, особенно если правильно все приготовить. Возьмите 2/3 чашки крепкого чайного настоя и 1/3 - молока. В хорошо прогретые чашки (поступить с ними нужно так же, как и с чайничком в первом рецепте - безжалостно окатить кипятком) налейте молоко, и только потом в молоко необходимо вливать чайный настой. Только при такой последовательности чай приобретает неповторимый вкус и аромат. Попробуйте, не пожалеете!



РАК КОЖИ И ЧАЙ

САМЫМ надежным средством предупреждения случаев заболевания раком кожи австрийские специалисты считают чашку хорошего чая. Первое возражение: где же найти этот хороший чай, когда наши купцы везут "числом поболее, ценою подешевле"? И второе: лабораторные исследования проводились на мышах, хотя по полученным результатам подопытные серенькие твари, кото-

рым вместо воды давали чай, вполнину реже подвергались разрушительному воздействию ультрафиолетовых лучей на кожу.

И вот теперь австрийцы намерены доказать, что люди, всем другим напиткам предпочитающие чай, меньше других рискуют заболеть. Причем они

утверждают, что не следует "гоняться" за "особо полезным чаем". Во время опытов якобы использовался самый обыкновенный и привычный для нас всех черный чай, а не зеленый, которому традиционно принято приписывать самые разнообразные целительные свойства.

АВИТАМИНОЗ

Болезненные состояния развиваются чаще всего вследствие длительного качественно неполноценного питания, в котором отсутствуют необходимые организму витамины.

ИНОГДА причиной авитаминозов бывает не недостаток витаминов в пище, а повышенная потребность в них организма.

Признаками недостаточности витаминов в организме являются общее недомогание, пониженная устойчивость к инфекционным заболеваниям, кровоточивость десен, которые припухают и приобретают сизую окраску. При более высокой степени авитаминоза появляются кровоподтеки на коже. Обычно в области подколенной ямки и икроножных мышц.

Для предупреждения и лечения авитаминозов прежде всего рекомендуется употреблять в пищу продукты, богатые витаминами, и витаминные препараты.

Витамин А содержится в некоторых органах животных и продуктах животного происхождения - жире, печени некоторых морских рыб и других морских животных, сливочном масле, яичном желтке, молоке (особенно летом). Из мясных продуктов богата витамином А говяжья и свиная печень. Некоторые растения содержат так называемый провитамин А - каротин (кристаллы оранжевого цвета), который в организме переходит в витамин А. Источником каротина служат овощи и зелень, меньше - фрукты и ягоды.

Витамин В₁ (тиамин) находится в значительных количествах в зерновых и бобовых продуктах, особенно много его в дрожжах, во внутренних органах животных (печени, почках и сердце).

Витамин В₂ (рибофлавин) встречается в пекарских, пивных дрожжах, а также в печени, почках, сердце животных. Источники витамина В₂ в питании - мясные и молочные продукты. Потребность в нем резко возрастает при низкой температуре и сильном солнечном облучении. Наряду с витамином А витамин В₂ имеет важное значение для нормального зрения, для заживления ран и хронических язв.

Витамин С (аскорбиновая кислота) широко распространен в природе, особенно в растениях. Больше всего витамина С содержится в сырых овощах, фруктах и ягодах. При кулинарной обработке теряется до 50% витамина С. При отсутствии его в пище человек заболевает цингой. С лечебной целью витамин С используют также при желудочно-кишечных заболеваниях, атеросклерозе и других.

Витамин D. Наиболее богата им печень рыб, других морских животных и рогатого скота. В растениях содержится провитамин D, который превращается в витамин D при облучении их ультрафиолетовыми лучами. В организме человека витамин D образуется при облучении кожи солнцем или лучами кварцевой лампы. Витамин D способствует задержанию в организме человека фосфора и кальция и откладыванию их в костной ткани.

Витамин PP (никотиновая кислота) содержится в большом количестве в мясе, печени, почках, сердце крупного рогатого скота, пивных и пекарских дрожжах, пшенице, гречихе, грибах.

ПРИМИТЕ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

Настой плодов шиповника

Шиповник очень богат витамином С. Для приготовления настоя хорошо использовать термос. 40 г сухих плодов (суточная норма 10 г) промыть в холодной воде, залить 1 л крутого кипятка и настаивать 8 - 10 час. Удобно сделать это вечером, а утром выпить стакан настоя. При таком способе приготовления содержащиеся в плодах витамины сохраняются наиболее полно.

Отвар плодов шиповника

Двадцать сухих плодов залить 0,5 л кипятка и кипятить 10 мин. в посуде, закрытой крышкой, после чего настаивать в теплом месте 4 - 6 час и процедить. В отвар можно добавить по вкусу сахар, мед или какой-либо ягодный сироп. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Хранить отвар в холодном месте не более двух дней.

Настой сухих ягод черной смородины

Черная смородина очень богата витамином С. Для приготовления настоя 2 столовые ложки ягод залить 2 стаканами кипятка и настаивать 1 час. Выпить в течение дня. Весной можно нарезать молодых веточек смородины, мелко порезать их, отварить в воде 7 - 10 мин. Такой отвар пить как чай.

Сок лимона

Лимонный сок, отжатый в воду, пьют при цинге, полощут рот. Во время цинги едят лимоны, нарезанные дольками, слегка пересыпав их сахаром. Очень полезны и другие цитрусовые (апельсины, мандарины, грейпфруты).

Водный настой и сок

корней хрена обыкновенного

Рекомендуется как противогрибковое, антимикробное и кровоочистительное средство.

Квашеная вареная свекла

Считается хорошим средством при малокровии и цинге.

Капуста белокочанная и другие сорта капусты

При цинге употребляют в пищу любые сорта капусты как в свежем, так и в квашеном виде. Особенно полезны салаты из свежей капусты, так как они содержат большое количество витамина С.

Чеснок

Принимать при цинге чеснок во всех видах с пищей и отдельно с хлебом.

Свежий кресс-салат

Сейчас в России сеют к пасхе под крашеные яйца кресс-салат. В этой траве много йода, что особенно полезно при цинге. Полезно также пить свежий сок кресс-салата (по 2 чайных ложки 3 раза в день).

Скорлупа яиц

Высушить, растереть в порошок и принимать с едой.

Пить ежедневно парное молоко.

Сок плодов клюквы

Рекомендуют при цинге и других гипо- и авитаминозах. Плоды клюквы можно заготавливать с первых заморозков до выпадения снега, а также весной.

ПРИГЛАСИТЕ НА ЗАРЯДКУ...

ХОЛЕЦИСТИТ

Тем из наших читателей, кто страдает холециститом - воспалением желчного пузыря, мы рекомендуем оздоровительные гимнастические упражнения, дающие хороший эффект. Заодно заметим, что признаками хронического холецистита являются тошнота, тупая боль в правом подреберье и другие неприятные ощущения, возникающие после приема пищи. Гимнастика же способствует оттоку желчи и активизации кровообращения в брюшной полости, улучшает перистальтику.

В начале упражнения делают с небольшой амплитудой, чтобы не вызывать боль в правом подреберье. В первую неделю выполняют упражнения с 1 по 5, 9, 10 и снова 1. В течение второй недели добавляют 6, 7, 11, 13, 24 и 25, а еще через две недели - и все остальные. Примерно через 3 - 6 недель занятий, если самочувствие улучшается, движения производят уже с максимальной амплитудой, а упражнения 1, 9, 17 - с активным втягиванием живота во время выдоха. Упражнения повторяют вначале в медленном темпе 2 - 3 раза, а со временем - 6 - 10 раз в среднем темпе. Не следует делать резких движений, прыжков, подскоков.

Лежа на спине

1. Руки на животе. Вдохнуть, выпячивая живот, выдохнуть, опуская живот (рис. 1). В первые дни занятий выпячивание и опускание живота незначительно.



2. Руки вдоль туловища. Согнуть, затем разогнуть ногу, не отрывая пятку от коврика; то же другой ногой. Дыхание произвольное.

3. Кисти рук к плечам. Выпрямить руки перед собой - вдох; снова согнуть к плечам - выдох.

4. Ноги согнуты. Вдох, выпрямить одну ногу вверх - выдох, опустить в исходное положение - вдох. То же другой ногой.

5. Ноги согнуты. Опустать их то вправо, то влево. Дыхание произвольное.

6. Вдох. Согнуть ногу и подтянуть колено к груди - выдох. Разогнуть ногу - вдох. То же другой ногой.

7. Руки выпрямлены за головой - вдох. Поднять прямую ногу, потянуться руками к ее носку - выдох. Опустить ногу - вдох. То же другой ногой.

8. Ноги выпрямлены. Руки вверх - вдох. Согнуть ноги, обхватить их руками и поднять голову - выдох.

Лежа на боку

9. Одна рука - под головой, другая - на животе, вдох - живот выпячивается, выдох - опускается.

10. Ноги согнуты, одна рука под головой, другая впереди. Выпрямить ногу назад - вдох; подтянуть к груди - выдох.

11. Поднять ногу и руку - вдох; опустить - выдох.

12. Отвести ногу назад - вдох, ногу вперед - выдох. То же сделать лежа на другом боку.

Лежа на животе

13. Вдохнуть, выпячивая живот; выдохнуть, втягивая живот.

14. Кисти под плечи. Перейти в положение на

четвереньки, приседая на пятки. Дыхание произвольное.

Стоя на четвереньках

15. Поднять ногу - вдох; колено к груди - выдох. То же другой ногой.

16. Вдох. Опираясь на кисти и носки, выпрямить ноги, поднимая таз, - выдох.

17. Вдохнуть, выпячивая живот; выдохнуть, втягивая живот.

Стоя

18. Ходьба в течение 30 секунд - минуты, высоко поднимая колени.

19. Потянуться руками вверх - вдох, наклониться вперед, касаясь руками пола, - выдох.

20. Руки на пояс. Подняться на носок - вдох; выпад, отставляя ногу назад на носок, - выдох. Носок при исполнении скользит по полу. То же другой ногой.

21. Махи ногой вперед-назад: дыхание произвольное. То же другой ногой.

22. Руки в стороны. Наклонившись вперед, коснуться пола правой рукой, левая вверх. Дыхание произвольное. То же, сменив положение рук.

23. Медленный бег в течение 1 - 5 минут.

24. Ходьба обычная, дыхание углубленное; затем, при ходьбе, руки вверх - вдох; руки вниз и полуприседая - выдох; махи руками: на шаг левой - влево, на шаг правой - вправо. Продолжительность 2 - 3 минуты.

25. Руки в стороны - вдох; опустить руки с полунаклоном вперед - выдох.



ВЫЛЕЧИТЬ ЯЗВУ ЖЕЛУДКА ЗА 20 ДНЕЙ

ПЕРЕЖИВ две стрессовые ситуации, моя сестра заработала язву желудка 4 x 6 см. Отказавшись от лечения в стационаре, она провела свое, домашнее, принимая по 1 столовой ложке самодельное лекарство "липки" - березовые почки, настоянные на водке, а на ночь выпивала мерную ложечку "Альмагеля". Недели через три язва зарубцевалась, чему очень удивился лечащий врач.

Во время лечения не надо терпеть голод - если хотите кушать, съешьте что-нибудь, хоть сухарик.

Ну, а теперь о том, как готовить лекарство.

Рано весной, как только проклюнутся березовые почки (но не распустятся листочки), нарвать их половину пол-литровой бутылки (на ощупь почки прилипают к пальцам) и залить до верха водкой. Почки нужно собирать в лесу, подальше от шоссе и железных дорог. Через пять дней лекарство готово. Срок годности его не ограничен. По мере израсходования можно доливать водку и периодически, хоть через 1 - 2 года, добавлять почки - лечебные свойства сохраняются. Хранить в темной месте при комнатной температуре.

Это же лекарство применяется при царапинах, порезах, небольших ожогах (смазывают поврежденные места).

Е. ЧУВАНОВА

МАЗЬ ИЗ ПРОПОЛИСА ОТ ТРОФИЧЕСКОЙ ЯЗВЫ

ОТ ТРОФИЧЕСКОЙ язвы хорошее народное средство - мазь из прополиса. Чтобы изготовить мазь, надо взять 20 - 25 г прополиса (желательно свежего) и 200 г сливочного масла (свежего). Прополис хранят в холодильнике вощеной бумаге. Заранее приготовьте стеклянную баночку и марлю в три слоя для процеживания.

Взять из холодильника прополис и на чистой бумаге размельчить (пока он холодный, ножом хорошо размельчается). В 1,5 л эмалированную кастрюлю положить масло и на малом огне топить. Когда начнет кипеть, рукой медленно рассыпать прополис по всей площади кастрюли в масло, закрыть крышкой и не поднимать ее в течение 10 - 12 минут.

На слух нужно определить кипение массы в кастрюле. Если она сильно кипит, немного приподнять кастрюлю и кругами водить ее над огнем. Этим вы как бы размешиваете всю массу. Если кипение слышно плохо, то опустите кастрюлю к огню.

По истечении 10 - 12 минут снять кастрюлю с огня, массу через марлю влить в баночку и закрыть (завернуть) крышкой. Баночку с массой поставить на подоконник. После остывания мазь готова. Хранить в холодильнике.

Нарезать салфетки из бинта в три слоя размером немного шире язвы. Нанести на салфетку мазь тонким слоем, наложить на рану и накрыть салфетку целлофановым пакетом (пакет нарезать шире салфетки). Оставить на сутки. И так каждый день до излечения.

При лечении надо через каждые 1 - 2 дня протирать кожу вокруг язвы перекистью водорода и другими средствами. Если язва больших размеров, надо на рану наложить несколько салфеток, чтобы закрыть ее всю.

После излечения через некоторое время (месяц, полгода, год) возможно появление небольших язвочек в этом месте. Не беспокойтесь. Таким же способом нужно повторить лечение до полного выздоровления.

В. ОСИПОВ

НАСТОЙ ИЗ СОСНОВЫХ ИГОЛОК



ЗНАЮ хороший рецепт, при помощи которого можно улучшить кровоснабжение ног. Нужно набрать сосновых иголок, лучше с веточек первого года, измельчить и наполнить ими больше половины 3-литровой кастрюли. Залить кипятком на 2 часа. Потом слить эту воду в отдельную посуду, а иголки залить новым кипятком и кипятить 5 минут. Первый отвар соединить со вторым и 2 часа настаивать (без иголок).

Пить по 2 столовые ложки с медом за 20 минут до еды. Пить, предупреждаю, надо долго. Но улучшение почувствуете недели через три.

В. КОНОВАЛОВА

АИР БОЛОТНЫЙ ОТ ПАНКРЕАТИТА

1 СТОЛОВУЮ ложку сухого измельченного корня аира болотного без верха залить стаканом кипятка и настаивать

8 - 10 часов в термосе. Процедить и принимать по 1 столовой ложке три раза в день перед едой. Курс лечения 3 недели.

ДИЕТА И АКТИВИРОВАННЫЙ УГОЛЬ

ХОЧУ поделиться хорошим рецептом лечения псориаза активированным углем (рецепт взят из книги В. Травинки "Тропинка к здоровью").

Берется 1 таблетка активированного угля на 1 кг веса - такова суточная доза. Например, если вы весите 62 кг, то надо взять 62 таблетки. Растолочь их в порошок, залить водой, перемешать и выпить в 2 - 3 приема за два часа до еды.

"Процедуру" проводить 40 дней. При этом соблюдать строгую диету. Не есть жирного, острого, как можно меньше соли, исключить молочные продукты, алкоголь.

Если в аптеках нет активированного угля, то можно сделать его самим. Для этого надо разжечь костер из сухих веточек березы. Когда веточки превратятся в угли (но не в пепел), залить их водой (или засыпать снегом), высушить и сложить в банку с крышкой. Дальше принимайте вместо таблеток. 1 таблетка соответствует кусочку угля величиной примерно с вишню.

Чтобы закрепить результаты, нужно провести голодание.

Т. ПОЗДЕРИНА

АЙ ДА ПУДРА!

ПРЕДЛАГАЮ рецепт народной медицины, как лечить аллергию, весной и осенью она особенно усиливается.

Круто сваренное яйцо освобождаем от скорлупы. Скорлупа-то нам как раз и нужна. Пленку внутри нее счищаем и выкидываем. Скорлупу сушим в темном месте 2 - 3 часа. Потом размельчаем в кофемолке до пудры. Эту пудру и употребляем. Малышам от шести месяцев до года давать на кончике ложки, от года до двух - в два раза больше, детям от 5 лет - скорлупу половины яйца, после 14 лет - целого яйца.

Принимать пудру можно с водой или супом. Если в воду выжать лимонный сок или добавить лимонную кислоту, кальций скорлупы будет легче усваиваться организмом.

Значения не имеет, когда вы употребляете эту пудру - до, после или во время еды. Никакого вреда она не приносит. А вот положительный результат сказывается уже через 3 - 4 недели. При запущенной болезни курс лечения 2 - 3 месяца.

Я эту пудру сам принимал в течение месяца. Очень сильно помогла, поэтому и делюсь рецептом с вами.

Г. ГИМРАНОВ

КОМПРЕСС ИЗ МЕДА

При глубоком упорном кашле можно на ночь всю верхнюю часть тела намазать жидким медом, осторожно втирая его в кожу, кроме области сердца. Сверху положить кухонное полотенце, вощеную бумагу, а поверх - шерстяной платок. Потогонный чай с травками от кашля обязателен.

Если есть влажные хрипы, можно сделать аппликацию по рецепту Авиценны: мед, муку, холодную кипяченую воду в равных пропорциях (например, по одной столовой ложке), тщательно перемешать и тонким слоем выложить на кухонное полотенце, под которым лежит вощеная бумага, - это второй слой, еще одно полотенце - третий слой, и шерстяной платок - четвертый. Лечь голой спиной на аппликацию, а остальной частью меда с мукой намазать бока, грудь, кроме области сердца. Все тщательно и последовательно завязать. Сверху желательнее надеть рубашку и свитер и выпить потогонный чай.

СТАРИННЫЙ РЕЦЕПТ С ЛАВРОВЫМ ЛИСТОМ

УМОЕЙ маленькой дочурки началась страшная аллергия после того, как я дала ей импортную кашу из коробки. Никакое лечение не помогало. Тогда я вспомнила про старый рецепт наших бабушек. Вот он: от диатеза, аллергии и высыпаний на коже.

Взять пачку лаврового листа и кипятить ее в поллитре воды 2 минуты. Дать настояться, процедить. Маленькому капать в рот 1 - 3 капельки в день, кто постарше - 10 капель. И смазывать кожу этим настоем много раз в день. У нас все прошло через 2 дня.

АЛОЭ ОТ ГРУДНОЙ ЖАБЫ

ДВА листа алоэ срезать ниточкой и выжать сок с помощью соковыжималки. Добавить сок 2-х лимонов среднего размера и 500 г меда. Все три компонента смешать в эмалированной посуде деревянной ложкой и переложить в стеклянную банку, которую держать закрытой в нижней части холодильника. Перед приемом перемешивать деревянной ложкой. Принимать 3 раза в день по 1 ст. ложке за час до еды. В зависимости от самочувствия в течение года нужно повторить курс лечения 3 - 4 раза с перерывом в 1 месяц.

Алоэ рекомендуется выращивать в домашних условиях без применения химических удобрений для комнатных цветов в течение 3 - 5 лет.

ОТ ДЕТСКОГО ДИСБАКТЕРИОЗА

ВМОЛОКО покрошить лук-репку - на 0,5 стакана молока маленькую луковицу, немного прокипятить, остудить, процедить и дать выпить ребенку с ложечки перед едой, сколько сможет.

Второй рецепт: корни горца змеиноного посушить в комнате и сразу порезать на маленькие кусочки - они твердые, как кость, заваривать, как чай, по несколько пластинок величиной с маленькую пуговку. Вкус терпкий. Пить вместо чая.

ПОМОГЛО МАТОЧНОЕ МОЛОЧКО

ХОЧУ поделиться рецептом, как избавиться от зуда и покраснения глаз. Мне помог счастливый случай.

Однажды у меня покраснели веки, белки глаз, потекли слезы, начался сильный зуд. Зная, что маточное (пчелиное) молочко щиплет, я все-таки положила его в глаза, под веко - лишь бы не чесались. "Пусть лучше щиплет, чем такой ужасный зуд", - решила я (капли, прописанные врачом, не помогали). Щипало 1 минуту. Потом все прошло. И с тех пор с глазами у меня все нормально.

Случилось это лет 15 назад. Потом приводила таких больных к себе на пасеку - всем помогало. Но нужно свежее молочко. Маточное молочко и питательно, и бактерицидно, и обладает тонизирующим эффектом. Болезнь проходит всего от одной процедуры.

М. КОРНИЛОВА



ОТ КОМАРОВ И ОС

СРЕДСТВО для отпугивания комаров можно приготовить самим.

Взять любой одеколон 50 мл и смешать с 15 каплями отвара гвоздики (5 - 6 г гвоздики залить 200 г кипятка и кипятить 15 минут на слабом огне).

Или взять 3 соловые ложки растительного масла, 2 столовые ложки 70-процентного уксуса, 1 столовую ложку любого шампуня. Все взболтать, и мазь готова.

А вот средство от пчел и ос. Натереть тело любым одеколоном, смешанным с мятным маслом или мятными каплями (примерно 5 капель на 1 столовую ложку одеколona). Средство действует около часа.

20 ЛЕТ

С НЕЙРОДЕРМИТОМ

ЯМУЧАЮСЬ от этой болезни более 20 лет и хотела бы поделиться с читателями опытом борьбы с ней.

Лет, наверное, 10 не было покоя ни днем, ни ночью.

Лежала в больницах. Кварцевалась, мазалась болтушкой. Но кардинально помогло, как ни странно, простое и доступное средство, не требующее никаких затрат, - занятия в группе здоровья и баня.

Занятия проводились 2 раза в неделю в лесу - ходьба, бег по 3 километра, зарядка минут 30, и один раз - в зале.

Группа здоровья уже

давно распалась, а я по-прежнему уже 7 лет каждое утро выхожу на тропу здоровья и один раз в неделю посещаю баню. После зарядки купаюсь в пруду.

Стараюсь не есть жирной пищи, поменьше мяса, побольше овощей. Соблюдаю посты.

Не могу сказать, что болезнь ушла навсегда. Но бывает, что целый год чувствую себя прекрасно. Если же появляются на коже высыпания, я мою пораженные места горячей водой, настолько горячей, чтобы можно было терпеть, и смазываю мазью "фторокорт".

Г. СМЕРНОВА

КАШЕЛЬ ПРОЙДЕТ, ГЕМОГЛОБИН ПОВЫСИТСЯ

ХОЧУ поделиться очень хорошим и действенным лекарством от простуды. Моя маленькая доченька часто болеет. Особенно беспокоит кашель. Этот рецепт лечит и ОРЗ, и бронхит.

100 г свекольного сока, 100 г морковного сока, 100 г меда, 100 г сока алоэ, 50 г коньяка (можно водки), смешать, пить 3 раза в день за 30 мин. до еды.

А еще лучше весной набрать пихтовых и еловых шишечек, перелить их медом, слоями. Настаивать 3 суток в прохладном, темном месте. Собрать сок, хранить в холодильнике. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды. Быстро повысится гемоглобин.

СВЕКЛА, МОРКОВЬ И КАПУСТА:

Хорошо известно, что мясо можно заменить в рационе рыбой, а то и вовсе от него отказаться, ягоды вполне заменят фрукты, а вот овощи заменить практически нечем.

КЛАДОВАЯ ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ

Уже сам вид красочных, ароматных овощей способствует повышению аппетита. Их эфирные масла воздействуют на обоняние и вызывают выделение пищеварительных соков еще до еды. Но славятся овощи не только этим. В них содержится очень много разнообразных и необходимых организму веществ, причем в хорошо усвояемой форме. Овощи - признанный поставщик минеральных солей, витаминов, органических кислот, пищевых волокон (необходимы для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта, кишечной микрофлоры; выводят избыток холестерина, связывают и выводят соли тяжелых металлов, в том числе и радиоактивные элементы, а также другие токсичные для организма вещества), антиоксидантов (препятствуют внутриклеточному окислению жиров и тем самым предохраняют клетки от преждевременного износа, старения, раковых и других заболеваний), фитонцидов и многих других полезных веществ. Овощи вызывают повышенную секрецию желудочного сока (поэтому и рекомендуется начинать обед с салатов), способствуют лучшему усвоению мясных и рыбных блюд и, вообще, хорошему пищеварению, стимулируют продвижение пищи по пищеварительному тракту, предупреждают развитие запоров, атеросклероза, ожирения, авитаминозов и т.д.

Много хорошего можно сказать об овощах. Исследование рациона абхазских долгожителей, например, показало, что овощи занимают важное место на их столе. Предполагается, что в этом заключается один из секретов долголетия.

В нашей стране 3/4 по-



требляемых овощей приходится на капусту, морковь, свеклу, помидоры, огурцы и лук. Картофель не упоминается в этом перечне, поскольку, если подходить строго, он не относится к овощам.

Сколько нужно потреблять овощей? Не менее 450 г в день. Статистические же данные свидетельствуют, что в нашей стране потребляется лишь только 250 г. Не исключено, что не собираете овощей и вы, ваша семья. Если так, то не откладывая пересмотрите рацион. Быть может, это позволит отвести уже нависшую беду.

САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ОВОЩИ

Свеклу называют королевской овощей. Столовую свеклу еще в древности употребляли в пищу и использовали как лечебное средство. Правда, тогда ели только ее листья, так как в те далекие времена она еще не имела сочного и

крупного корнеплода, как у современной свеклы (как овощная культура свекла сильно изменилась под воздействием тысячелетней селекции).

Лечебные свойства свеклы широко использовали в своей практике знаменитые врачи прошлого Гиппократ, Гален, Диоскорид, Авиценна, Парацельс. Они рекомендовали ее от малокровия, болезней пищеварительных органов и лимфатических сосудов, а также для лечения труднозаживающих язв.

Исследованиями последних десятилетий подтверждены и обоснованы целебные свойства красной свеклы. Так, установлено, что благодаря наличию в ней бетаина и бетанина она улучшает усвоение белков и участвует в образовании холина - вещества, повышающего деятельность клеток печени. Свекла усиливает также перистальтику кишечника (в связи с наличием в ней клет-

чатки и органических кислот), облегчая тем самым передвижение по нему пищи, активизирует функцию печени, обладает мочегонным, легким слабительным, обезболивающим и противовоспалительным действием, понижает артериальное давление. К достоинствам ее относится и невысокая калорийность.

Вареную свеклу рекомендуется употреблять по 100 - 150 г натощак при болезнях печени, запорах, нарушении пищеварения, ожирении и гипертонии.

В свекле довольно много йода (по его содержанию она занимает одно из первых мест среди овощей), магния и других микроэлементов, противодействующих атеросклеротическим изменениям сосудов (кроме того, пектины свеклы связывают и выносят холестерин, что также препятствует развитию "ржавчины сосудов" - атеросклероза). Но и это не все. В свекле - уникальное соотношение

И ЕДИМ, И ЛЕЧИМСЯ

натрия и кальция (10:1), что способствует растворимости кальция и выведению его избытка из организма. А он, как известно, накапливается в стенках сосудов, образуя так называемые атеросклеротические бляшки.

Как овощ, богатый йодом, свекла полезна больным тиреотоксикозом.

Свекольный сок (особенно в смеси с соком редьки и моркови в равных частях) содержит богатый набор витаминов, микроэлементов и других веществ. Он обладает общеукрепляющим действием, улучшает обмен веществ, повышает содержание гемоглобина в крови (благодаря наличию в нем железа, кобальта и других микроэлементов, необходимых для кроветворения), улучшает ее состав и понижает артериальное давление (в свекле много магния, способствующего нормализации давления) и т.д.

Принимать его рекомендуется по 1 - 2 столовые ложки перед едой в течение нескольких месяцев.

Надо отметить также, что регулярное употребление свекольного сока способствует сохранению свежести кожи лица.

Морковь. Многие ее любят. Свежая, вареная, сушеная, в первых, во вторых блюдах, в кондитерских изделиях, в витамин-

ных напитках, морковь часто попадает на наш стол. Мы знаем о ней как о весьма полезном продукте. Но уверен, не всем известно, что морковью можно лечиться. Нет, это не громко сказано. Морковь - не только вкусная и витаминная добавка к рациону. Потребляя морковь и блюда, приготовленные из нее, не думайте, что мы получаем просто калории, витамины и минеральные соли. Мы получаем много больше - укрепляем здоровье, а иные из нас, сами того не замечая, еще и предупреждают некоторые возможные болезни и даже лечатся. Я как врач могу привести немало примеров излечения морковью от анемии, гиповитаминозов, нарушений минерального обмена, запоров, геморроя и др.

Этот чудо-овощ особенно полезен детям. Уже одной маленькой моркови достаточно, чтобы пополнить организм ребенка витаминами и микроэлементами. Очень нуждаются в ней и пожилые люди. Ведь они часто страдают от анемии, нарушений минерального обмена, атеросклероза и т.п.

Морковь широко применяется в диетическом питании и вообще в кулинарии. Она часто включается в диету при заболеваниях сердца, сосудов, почек,

печени. **Не следует употреблять морковь при обострениях язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при острых воспалительных заболеваниях кишечника и ожирении** (в связи с высоким содержанием в ней йода).

Морковь питательна и вкусна. Благодаря этим качествам она издавна используется в пищу в сыром и вареном виде, входит в состав многих супов, гарниров, винегретов, приправ, соусов, пирогов, печенья, плова, котлет и т.д. Ее сушат, квасят с капустой и консервируют.

Морковь хорошо сохраняется. Этот овощ можно иметь на столе в свежем виде круглый год.

Капуста. И Гиппократ, и Диоскорид, и Аристотель, и Пифагор, и Катон-старший, и Гален и многие другие великие люди древности убеждали своих современников в пользе капусты. Правда, они обосновывали ее пользу лишь на основе опыта, а сегодня мы можем ее объяснить.

Этот замечательный овощ содержит много полезных для организма веществ: сахар, клетчатку, пектин, витамин С (в белокочанной капусте его столько же, сколько в апельсинах или лимонах, причем он хорошо сохраняется как в свежей, так и

в квашеной капусте), В₁, В₂, В₃, Р, РР, К, И (рассматривается как противоязвенный фактор), целый комплекс микроэлементов (в частности много калия), органические кислоты, фитонциды.

Капусту включают в лечебную диету при атеросклерозе, подагре, желчнокаменной болезни, ожирении (у капусты низкая калорийность, кроме того, в состав ее входит тартроновая кислота, тормозящая превращение углеводов в жиры, однако следует помнить, что она разрушается при тепловой обработке), гастритах с пониженной кислотностью (при повышенной кислотности желудочного сока капуста противопоказана, так как стимулирует секрецию желудочных желез).

Свежий сок капусты рекомендуется при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастритах с пониженной кислотностью, колитах (в том числе спастическом и язвенном), холециститах, атонии кишечника.

Приготовленный сок можно хранить в холодильнике в стеклянной, фаянсовой или эмалированной посуде, но не более двух суток, в противном случае в нем разрушаются витамины. Лучше, конечно, каждый раз делать свежий сок и пить его по стакану за 20 - 30 минут до еды 3 раза в день (для приготовления 1 л сока требуется 2 кг капусты).

БЛЮДА ИЗ СВЕКЛЫ, МОРКОВИ, КАПУСТЫ

Салат из свеклы с хреном

2 свеклы, корень хрена, растительное масло, вареное яйцо.

Свеклу отварить, очистить и натереть на крупной терке. Хрен очистить, вымыть, натереть на мелкой терке и смешать со свеклой. Заправить растительным маслом, выложить в салатницу, сверху посыпать рубленым яйцом.

Салат из свеклы со сливами

2 вареные свеклы натереть на крупной терке и смешать со стаканом слив (косточки удалить), заправить клюквенным соком, сахаром и майонезом.

Салат из свеклы и зеленого лука

Натереть на терке по одной отварной и сырой свекле, смешать с мелко нарезанным зеленым луком, заправить подсолнечным маслом, добавить сахар и соль по вкусу.

Свекольник холодный

Натереть на крупной терке вареную свеклу, нашинковать 2 свежих (или 1 соленый) огурца, лук и зелень, влить стакан простокваши, сок половины лимона, добавить чайную ложку сахара, все перемешать, посыпать сверху зеленью укропа или петрушки.

Салат из квашеной капусты с апельсинами

Взять стакан квашеной капусты, положить в нее 1 - 3 чайные ложки сахара (по вкусу), заправить подсолнечным маслом. Тонко нарезать пол-апельсина и пол-луковицы и смешать их с капустой.

Салат из сырой моркови, чеснока и грецких орехов

2 моркови натереть на крупной терке, смешать с половиной стакана из-

мельченных грецких орехов, 3 дольками мелко нарезанного чеснока, заправить подсолнечным маслом, добавить сахар и соль по вкусу.

Салат из сырой моркови и редьки

Натереть на терке 2 сырые моркови и одну небольшую редьку, очистить и растолочь 3 - 4 грецких ореха, все перемешать, заправить подсолнечным маслом, добавить сахар и соль по вкусу.

Салат из творога и моркови

На пачку творога - одна морковь, 2 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка сахара, соль по вкусу.

Морковь промыть, почистить, натереть на мелкой терке и тщательно растереть с творогом, сметаной, сахаром и солью.

ЦЕЛЕБНЫЙ ПОВОД ДЛЯ ВОЕННОЙ КАМПАНИИ

ЕЩЕ античные врачи Плиний и Диоскорид знали и ценили свойства многих домашних растений. А, к примеру, Аристотель даже призывал Александра Македонского для добычи алоэ завоевать африканский остров Сокотр.

Люди давно оценили лечебные свойства многих растений, в том числе и комнатных. Совсем недавно специалисты Американского агентства по авионавигации и космическим исследованиям (НАСА) обнаружили, что ХЛОРОФИТУМ, ПЛЮЩ, ХРИЗАНТЕМА, АЛОЭ хорошо очищают воздух, а в тех помещениях, где красуются ЦИТРУСОВЫЕ, РОЗМАРИН, МИРТ, к тому же меньше болезнетворных бактерий и микробов. Есть и такие растения, например АСПАРАГУС, которые способны поглощать частицы тяжелых металлов. Это вовсе не бесполезное качество: экологи утверждают, что воздух в помещениях загрязнен в 1,5 - 4 раза больше, чем наружный, и содержит около 100 ядовитых неорганических и органических соединений. Виноваты в этом современные отделочные материалы (синтетические обои, мебель из ДСП и пластика) и бытовая химия (моющие средства, краски, растворители и т.д.). Именно они насыщают воздух квартиры оксидами азота, углерода, соединениями тяжелых металлов, вынуждая нас вдыхать пары формальдегида, фенола, ацетона, аммиака... Но и на эти



напасти есть управа - наши друзья в горшках. К примеру, СПАТИФИЛЛУМ "съедает" бензол, формальдегид и трихлорэтилен.

Заведите у себя дома и такие растения, которые выделяют благотворные отрицательные легкие ионы, делая воздух свежим и нежным для ды-

хания. Такими "талантами" обладают разнообразные ХВОЙНЫЕ. В продаже сегодня представлены в основном выходцы из Средиземноморья. Пытаться самостоятельно вырастить хвойные из наших мест не стоит - в комнате они не приживутся.

Специалисты советуют завести у себя в доме хотя бы один куст ГЕРАНИИ - он прекрасно дезодорирует воздух, наполняет его приятным ароматом, а вот в способности изгонять из помещения мух и моль те же специалисты сомневаются, скорее всего такое качество, приписываемое герани, относится к предрассудкам.

Свойство комнатных растений благотворно влиять на воздух в доме, наполнять его ароматом создает благоприятный психоэмоциональный фон в семье, смягчает агрессивный интерьер и планировку квартир с прямыми углами и резкими вертикальными линиями. А это вовсе не лишнее, учитывая современный стрессовый поток.

Растения семейства ароидных (МОНСТЕРА, ФИЛОДЕНДРОНЫ, ДИПЕНБАХИИ, КСАНТОСОМЫ) успокаивают нервы, создавая дома эффект тропического леса. Почти целебный аромат исходит в доме куст РОЗЫ. ЛУК и ЧЕСНОК избавляют от ночных кошмаров и бессонницы. Если вы отмечаете у себя ослабление иммунной системы, вам придет на помощь КАРЛИКОВЫЙ ГРАНАТ.

ЛЕЧИТ КРАПИВА

КРАПИВА содержит богатый набор биологически активных веществ. В их числе многообразие витаминов, дубильные вещества, фитонциды, органические кислоты: щавелевая, янтарная, молочная, лимонная, муравьиная, хинная. Витамина С в крапиве в 2,5 раза больше, чем в лимонах, в 7 раз больше, чем в вишне, в 10 раз больше, чем в картофеле. Кроме того, в крапиве есть витамины В₂ и К. А каротиноидов в крапиве содержится больше, чем в моркови. Исследования пермских гигиенистов показали, что в 100 г крапивы содержится 41 мг железа, 1,3 мг меди, 8,2 мг марганца, 4,3 мг бора, 2,7 мг титана, 0,03 мг никеля; в листьях до 8% хлорофилла, сахар, профирин, ситостерин и другие вещества. Отсюда и широкий спектр терапевтических эффектов, которые оказывает крапива.

Заготовку производят в июне-июле - во время цветения. Необходимо помнить, что сушить скошенную или сорванную крапиву следует под навесом, в затененных местах. После подвяливания листья теряют жгучесть, их отделяют от стеблей и раскладывают для сушки слоем не более 5 см. На солнце листья обесцвечиваются и теряют лечебные свойства. Крапива считается высушенной, если центральная жилка ломается с треском.

Вот некоторые целебные рецепты.

При анемии.

Крапива увеличивает количество гемоглобина и эритроцитов в крови. Настой: 7 г сухой измельченной травы на стакан кипятка, настаивать 30 минут, принимать по одной столовой ложке 3 раза в день.

При камнях в печени и почках.

Сок, а также корень, сваренный с сахаром: выгоняет камни из почек и печени.

При геморрое.

При сильных геморроидальных болях готовят смесь: из листьев крапивы и коры крушины - того и другого берут по 8 г на литр кипятка, держат на огне в течение 10 - 15 минут, принимают по одному стакану четыре раза в день.

При ожогах.

Настой из листьев применяется для промывания ран, при язвах, ожогах, для обмывания и протирания при угрях, лишаях.

При неврозах, сердечно-сосудистой недостаточности.

Три столовые ложки настаивать с 2 стаканами кипятка (суточная доза). Если настой приготавливают из брикета, то одну дольку брикета заливают стаканом кипящей воды. Настаивают в течение 10 минут, процеживают, охлаждают. Принимать по столовой ложке 3 раза в день.

При лечении сахарного диабета.

Крапива используется в качестве средства дополнительной терапии. На ранних стадиях заболевания может способствовать уменьшению дозировок специфических антидиабетических средств или их замене. Настой: 5 - 7 г сухой крапивы на стакан кипятка, заваривать 15 - 20 минут. Принимать по столовой ложке 3 раза в день.

При ревматизме.

Наносят ожог только что сорванной крапивой в области больных суставов и натирают обыкновенным керосином. Чередуют: один день натирают, другой - нажигают крапивой.

При гастритах.

Столовую ложку сухих листьев крапивы залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, остудить, процедить. Пить по столовой ложке 4 - 5 раз в день.

Юношеские прыщи.

Настой: две столовые ложки листьев крапивы залить 400 мг кипящей воды, оставить на 2 часа, после чего процедить. Настой принимать по 1 винной рюмке 4 раза в день перед едой.

ПАХУЧЕЕ ЛЕКАРСТВО

ЧЕЛОВЕЧЕСТВО делится на тех, кто любит чеснок, и тех, кто его терпеть не может. А между тем фармакологи называют его лучшим даром богов во всей палитре природной аптеки.

Лечебный арсенал чудораствения включает витамины А, В₁, В₂, С, Е, РР, множество микроэлементов, в том числе германий, селен, цинк, которые очень важны для нормального функционирования организма, а также сотни биологически активных соединений. Медицинская статистика свидетельствует, что самая низкая заболеваемость раком приходится на те группы населения в разных странах, которые едят много чеснока.

У этого растения масса заслуг и без онкологии.

Помимо эффективной помощи при патологиях сердца и сосудистой системы, включая нарушения мозгового кровообращения, чеснок и его препараты оказывают бактерицидное, болеутоляющее, мочегонное и потогонное действие. Они повышают устойчивость организма к инфекционным и простудным заболеваниям, активны по отношению к вирусу гриппа; являются хорошим желчегонным средством, умеренно снижают содержание сахара в крови, обладают защитным свойством при поражении печени, помогают при заболеваниях желудочно-кишечного тракта с пониженной кислотностью, гастрите, диатезе, стимулируют пищеварение; нейтрализуют нитраты и нитриты, очищают клетки от шлаков, оказывают антиоксидантное действие при хроническом отравлении свинцом, выводят соли тяжелых металлов. Кроме того, чеснок снимает усталость после тяжелых физических нагрузок и является надежным средством при изгнании глистов.

Регулярное употребление чеснока в пищу в сочетании с наружными чесночными компрессами помога-

ет избавиться от юношеских прыщей. Он вполне может заменить йод при обработке небольших ран, вылечить от мозолей и бородавок.

А теперь конкретные рецепты народной чесночной аптеки.

При атеросклерозе и гипертонии

Пропустить через мясорубку 3 крупные головки чеснока и 3 лимона, залить 1,5 л холодной кипяченой воды, плотно закрыть, настаивать в тепле 1 сутки. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Измельченные дольки 1 головки чеснока смешать с 1 стаканом простокваши, выдержать ночь и на следующий день выпить в 2 приема до еды.

При бронхиальной астме и пневмонии

Смешать 1 мл свежеприготовленного сока чеснока и 3 мл 0,5-процентного раствора новокаина. Для ингаляции брать 1,5 мл смеси. Курс лечения - 10-15 ингаляций.

При простуде

Несколько маленьких зубчиков чеснока залить в кастрюле небольшим количеством воды, подогреть на огне 20 минут. Затем добавить 1 чайную ложку лимонного сока, перемешать и подышать над отваром, пока он не остынет. Этот же отвар можно использовать в компрессах и примочках при радикулите, растяжении связок, солнечных ожогах.

При ОРЗ

Чеснок толченый с медом в соотношении 1:1 принимать внутрь по 1 чайной ложке через каждый 1-2 часа.

Для профилактики гриппа и при насморке

1. Кашицу из чеснока на ватном тампоне закладывать в нос.

2. Кашицу из чеснока на хлопчатобумажной салфетке положить в заварочный чайник, плотно закрыть, дышать через носик поочередно каждой ноздрей.



3. Кашицу из 2-3 долек чеснока залить холодной кипяченой водой, закапывать в нос при насморке через 3-4 часа.

При ангине

Взять 100 г кашицы чеснока на 1/2 стакана кипяченой воды комнатной температуры, настаивать 5-6 часов в плотно закрытой посуде. Полоскать горло теплым настоем.

При гнойном воспалении уха

Вводить по 2 капли сока чеснока 2-3 раза в день.

При воспалении верхних дыхательных путей, бактериальных и вирусных инфекциях

В 1/2 стакана кипящей воды положить 1/2 чайной ложки измельченного чеснока, прокипятить 5 минут на слабом огне, затем снять и оставить на 45 минут при комнатной температуре. Отвар процедить и пить по полстакана 3 раза в день с обязательным промежутком в 5 часов.

При колитах и энтероколитах, гастрите с пониженной кислотностью, вялом пищеварении, при уратных и оксалатных камнях, а также для выведения из организма свинца принимать по 15 капель настойки чеснока 3 раза в день за 30 минут до еды.

При кишечных инфекциях принимать по 20 капель настойки чеснока до и после еды.

При аменорее принимать по 15 капель до еды.

При запорах и как противоглистное средство

Истолочь 10 г чеснока, добавить 1/2 стакана горячего молока, после остывания процедить. Смесь использовать для 2 микроклизм на ночь.

УЧЕНЫЕ О ЧЕСНОКЕ

УЧИТЫВАЯ безвредность чеснока, можно принимать его в течение долгих лет как профилактическое средство при атеросклерозе и без всяких побочных эффектов. Атеросклероз - сужение артерий, по которым кровь поступает к жизненно важным органам. Полная закупорка за счет атеросклеротических бляшек приводит или к инфаркту миокарда или к внезапной смерти.

При регулярном приеме чеснока существенно снижается и даже нормализуется давление. Чеснок действует на сосуды расслабляюще, кровь делается менее вязкой. Но и гипотоникам чеснок показан - также из-за способности снижать вязкость крови, что помогает устранить мигрени, которыми частенько страдают люди с пониженным давлением.

Чеснок способен активно бороться с возбудителями различных инфекций - это было еще раз подтверждено израильскими учеными. Фармакологам из научно-исследовательского института имени Вецмана впервые удалось выделить в чистом виде один из наиболее активных компонентов чеснока, дающий специфический запах этому продукту. Исследователи доказали, что чистый аллицин - так называется этот ингредиент - способен нейтрализовать возбудителей большого числа заболеваний. "Человечеству с древности известны целебные свойства чеснока", - напоминает один из ученых этого института.

Для сохранения тела крепким, духа ясным пожилым людям надо ежедневно уделять несколько минут самомассажу, дыхательной гимнастике, физическим упражнениям.

По представлениям древних восточных философов человеку для существования, кроме воздуха, света и пищи, требуется еще и энергия, которая передает организму необходимую информацию из окружающей среды через специальные активные точки (АТ), расположенные на поверхности тела. Активные точки образуют сложную систему каналов; по ним-то и протекает специфический для каждого органа вид энергии. Древние китайцы обнаружили, что воздействие на АТ массажем, прижиганием, иглоукалыванием оказывает выраженный лечебный эффект при многих заболеваниях.

Предлагаем специальный комплекс самомассажа для людей пожилого возраста, разработанный автором на основе признанных восточных оздоровительных систем. Упражнения подобраны таким образом, чтобы благотворное воздействие оказывалось на все органы и системы. Регулярное выполнение комплекса позволит восстановить гармоничное равновесие в энергетических каналах и повысить защитные силы организма, улучшить самочувствие, настроение, работоспособность, снять болевые симптомы, нервное напряжение.

Начинайте разучивать комплекс постепенно, ежедневно прибавляя по 3 - 4 новых движения. Для усиления эффекта полезно время от времени энергично потирать ладони друг о друга. Занятия желательно проводить ежедневно утром и вечером по 20 - 30 минут. Упражнения можно выполнять стоя или сидя на стуле, как вам удобнее. Повторяйте каждое движение по 8 - 16 раз, если нет других указаний.

1. Активизация АТ на кистях и стопах. Потрите друг о друга боковые внутренние поверхности пяток. Одновременно большие пальцы рук вдавите во впадины у самых плечевых суставов под ключицей, а локтями совершайте круговые движения. После этого

САМОМАССАЖ

подошвой левой ноги хорошо разотрите тыльную поверхность правой стопы. Затем так же разотрите левую ногу. Потом соедините ладони вместе и зажмите их между колен и энергично потрите ладони друг о друга.

2. Точечный массаж лица. Подушечками пальцев похлопывайте по лицу около минуты, стараясь не сдвигать кожу. Это благотворно влияет на все органы, которые проецируются на кожу лица. Движение особенно эффективно при парезе, дрожании мышц лица. Кожа становится более свежей, эластичной.

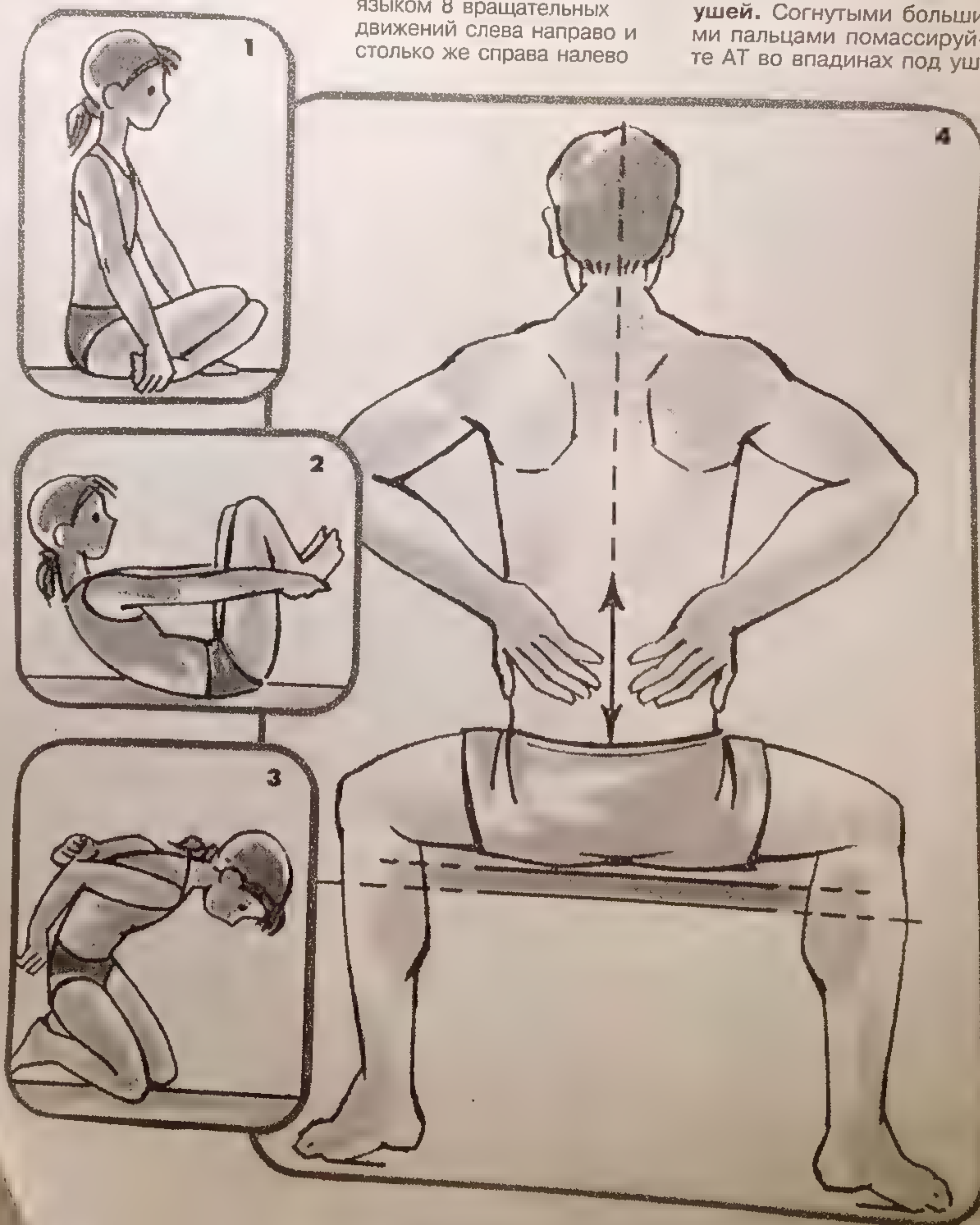
Уменьшается онемение пальцев, снижается боль в руках, улучшается циркуляция крови в них.

3. "Мытье носа". Растирайте тыльной стороной больших пальцев боковые поверхности носа одновременно в противоположных направлениях, то есть одним пальцем вверх, а другим вниз. При переохлаждении и простудных заболеваниях движения повторяйте до 36 раз. В профилактических целях достаточно растереть нос до появления ощущения тепла. Это упражнение повышает защитные силы организма.

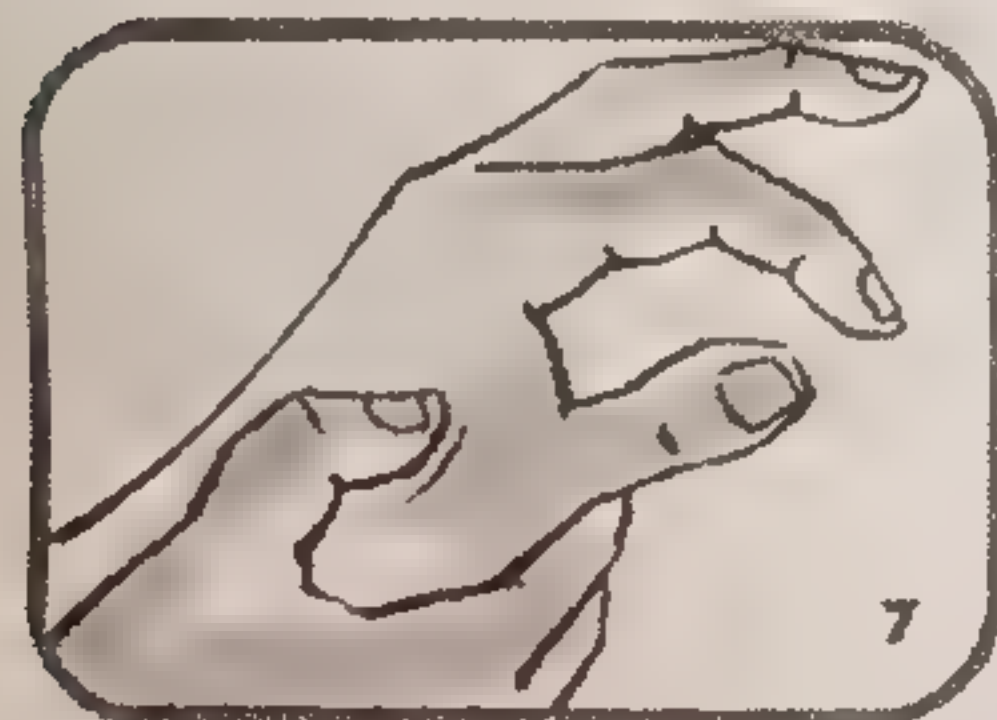
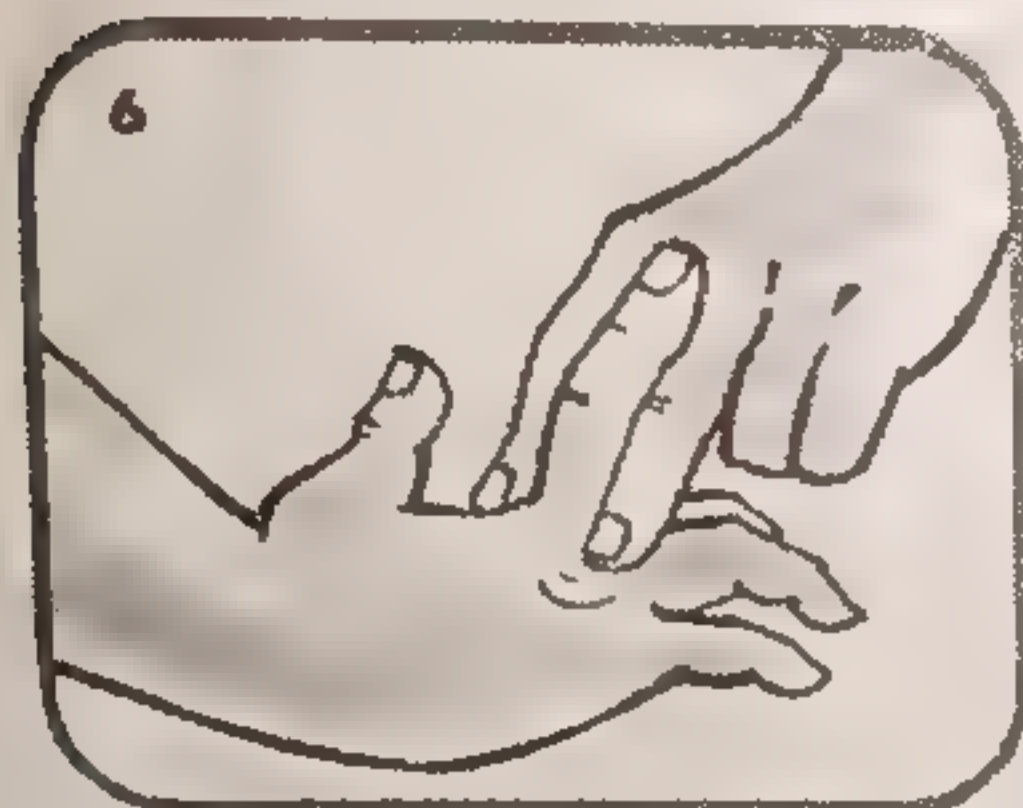
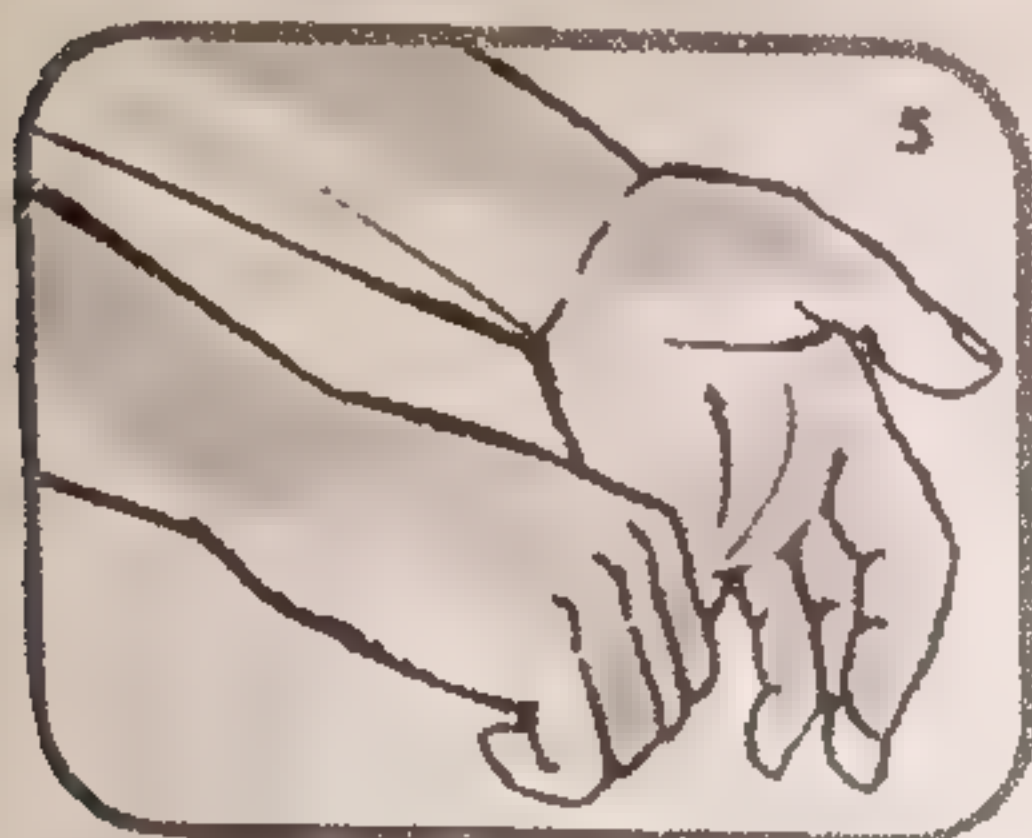
4. "Полоскание рта". С закрытым ртом сделайте языком 8 вращательных движений слева направо и столько же справа налево

по передней поверхности десен. Затем проделайте 36 движений языком и щеками, таких, как при полоскании рта водой. После этого сомкнутыми губами выполните 8 вращений в одну и другую стороны. Благодаря этим движениям возникает слюна. Эту слюну вы должны постараться проглотить в три приема. Древние медики полагали, что слюна убивает пищевые яды, вызывающие опухоли. Поэтому в Китае во все времена придавали важное значение всем упражнениям, способствующим слюноотделению, рассматривая их как путь к долголетию.

5. Массаж области ушей. Согнутыми большими пальцами помассируйте АТ во впадинах под уш-



ными раковинами. Потом зажмите ушные раковины между большим и указательным пальцами и плавно потяните их вверх, затем вниз по 8 раз. Сильно разотрите ладонями ушные раковины в направлении вперед-назад. Промассируйте ушные раковины, зажав их между большим и указательным пальцами. Это упражнение предупреждает и лечит глухоту, устраняет шум в ушах; повышает умственную работоспособность и функциональную активность всех органов и сис-



тем организма.

6. Массаж головы.

Кожа волосистой части головы массируйте кончиками всех десяти полусогнутых пальцев круговыми движениями от центра к краям. Затем (у кого позволяет шевелюра) плавно потягивайте за волосы (у основания) до возникновения легких болевых ощущений. Подушечками пальцев побарабанийте по волосистой части головы около минуты. Прижмите обе ладони к щекам и начинайте поглаживание в направлении к затылку. От него двигайтесь по шее до угла нижней челюсти, затем к подбородку и вверх ко лбу. Повторите 10 раз. При этом улучшается кровоснабжение головного мозга, снимается усталость, нормализуются тонус не-

рвной системы, сон, артериальное давление. Да и для волос это движение тоже полезно.

7. Массаж спины. Сядьте на пол, скрестите ноги, возьмите большие пальцы ног в руки и перекачивайтесь на спине вперед и назад (рисунки 1, 2). Встаньте на колени. Заведите руки за спину, сожмите кисти в кулаки и постукивайте костяшками по бокам от позвоночника, начиная от крестца и продвигаясь вверх сколько сможете (рисунок 3).

Разогрейте ладони, как в упражнении 1, до ощущения сильного тепла. Наложите раскрытые ладони на область поясницы, подожгите, когда тепло проникнет глубоко внутрь. Повторите 5 раз. После этого разогретыми ладонями интенсивно разотрите движениями вверх-вниз область поясницы (рисунок 4). Это упражнение тонизирует весь организм, усиливает функцию почек, помогает при боли в пояснице.

8. Массаж пальцев рук.

Зажмите большой палец левой руки между указательным и большим пальцами правой руки. Встречными вращательными движениями обеих рук произведите массаж всех фаланг пальца. Так же массируйте остальные пальцы левой руки (рисунок 5).

Каждый палец согните, помогая правой рукой. Затем указательным и средним пальцами правой руки образуйте вилку, с помощью которой последовательно отгибайте пальцы левой руки к тыльной части кисти (рисунок 6). Это стимулирует начальные точки энергетических каналов, нормализует деятельность нервной системы.

9. Массируйте область АТ хэ-гу, расположенную на тыльной стороне левой кисти между 1-й и 2-й пястными костями (рисунок 7). Повышенная чувствительность этой зоны указывает, как правило, на заболевание толстой кишки. Для устранения ее вялости следует глубоко массировать эту АТ до тех пор, пока ткани в этом месте не станут эластичными и податливыми. Такое воздействие повышает защитные силы организма и его энергетику, помогает справиться с заболеваниями толстой кишки.

Упражнения 8 - 9 повторяйте аналогично для правой руки.

КАК УЛУЧШИТЬ ЗРЕНИЕ

АКТИВНОЕ долголетие без недугов и старческих немощей - мечта каждого человека, перешагнувшего полувековой рубеж.

Геронтология определяет старость как прогрессирующее снижение адаптационных возможностей человека.

При этом происходит нарушение процессов обмена, кислотно-щелочного равновесия, накопление продуктов распада белков, снижение мышечной массы и увеличение жирового слоя, изменение активности различных ферментов, усиление развития соединительной ткани в некоторых органах. Множество причин, вызывающих старение, делает неэффективным воздействие на отдельные звенья этого сложного процесса. Поэтому химически чистые геронтологические препараты обычно действуют односторонне и чаще всего направлены лишь на нормализацию жирового обмена.

Растительные же средства, включающие в себя целый комплекс органических соединений, действуют более многосторонне и целенаправленно.

Как правильно применять растения?

Начнем со зрения, улучшить которое вам помогут ягоды черники. Их едят сырыми, готовят из них варенье, кисели, сиропы. Во Франции выпускают препарат черники, предназначенный специально для водителей транспорта, работающих в ночное время.

Обратите внимание и на такое растение, как лимонник китайский. Препараты из плодов и семян лимонника - настойка лимонника, жидкий экстракт из семян, порошки из плодов - повышают ночное зрение, они также эффективны при астении и истощении нервной системы.

Настойку и экстракт принимают 2 раза в день по 20 - 40 капель натощак или через 4 часа после еды. Однако с препаратами следует обращаться осторожно, они противопоказаны при бессоннице и гипертонии.

В народной медицине при ухудшении ночного зрения применяется тархун. Добавляйте его зелень к брынзе, творогу, сыру; сушеную приправу можно класть в мясные и рыбные блюда, в соусы, борщи.

Если у вас большие нагрузки на зрение следует систематически включать в свой рацион морковь и блюда из нее. Морковный сок полезен и при конъюнктивитах, кератитах, «куриной слепоте», болезнях сетчатки. Каротин, которым богата морковь, принимает активное участие в биохимических процессах, происходящих в сетчатке глаза.

Корневище пырея ползучего используется для улучшения зрения, оно особенно полезно при диабетической ретинопатии, снижает содержание сахара в крови и артериальное давление. Залейте столовую ложку аптечного препарата пырея стаканом кипятка, дайте настояться 30 минут, потом процедите настой и пейте его по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Для улучшения зрения и слуха в китайской медицине применяется корень аира. Возьмите 2 чайные ложки корня аира, заварите в стакане кипятка и настаивайте 2 часа в плотно закрытой посуде, затем процедите. Пейте по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды, и вы почувствуете, что зрение улучшилось.

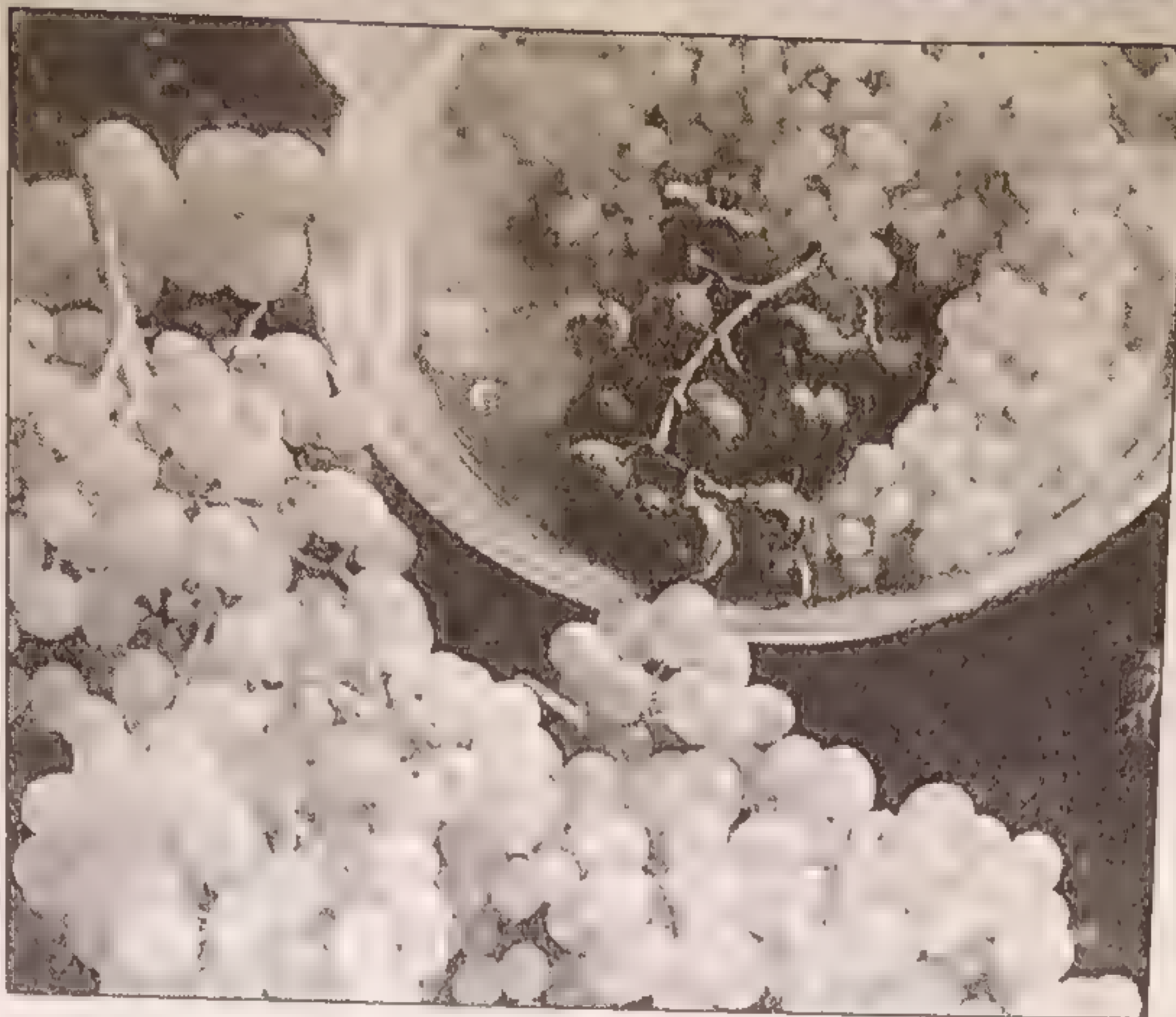
Для предотвращения развития катаракты и улучшения остроты зрения хорошо съедать на ночь по 5 - 7 грецких орехов. Они содержат все витамины группы «В» и ненасыщенные жирные кислоты, которые предотвращают склероз. Однако это средство не годится тем, кто склонен к ожирению.

ВИНОГРАД ПРОТИВ РАКА

ПРОЖИВАЮЩАЯ в Южной Африке некая Иоганна Брандт написала книгу "Лечение виноградом". Иоганна Брандт рекомендует начинать лечение с двух-трех-дневного голодания с ежедневными клизмами. Затем в течение 7 - 10 дней, а при заболевании раком желудка в течение 4 - 6 недель рекомендует питаться исключительно виноградом. Вначале не следует проглатывать кожуру и семена. Количество плодов возрастает от 400 до 1600 г в день, разделенных на 7 порций. Если возникает отвращение к винограду, то следует день-два поголодать на воде.

Да и вообще она рекомендует пить холодную воду рано утром во время всего лечения виноградом. При нарушении стула рекомендуются клизмы.

Первая стадия виноградолечения должна продолжаться 7 - 10 дней, не меньше. Это очистит слизистую от шлаков. Проводить лечение виноградом она рекомендует до тех пор, пока не прекратится



потеря веса (около шести недель). Все 6 недель питаться следует только виноградом! Максимальная длительность, по ее мнению, 90 дней. Принимают ягоды рано утром и еще два раза в день по 200 - 300 г.

Во второй стадии лечения, при переносимости, можно есть виноград с кожурой, даже с семечка-

ми. В промежутках между приемами винограда можно есть и другие плоды (лучше одного выбранного вида) и в середине дня - простоквашу, творог. Если возникает отвращение к сладким блюдам, можно съесть ломтик помидора с растительным маслом и лимоном или другие плоды.

На третьей стадии мож-

**ПОЛЕЗНО
ВАМ**

Газета зарегистрирована
Государственным комитетом РФ
по печати. Свидетельство №016322

Тел. редакции: 152-16-58.
Тираж 150000 Заказ № 42293
Отпечатано в ПО «Пресса-1».
125865, ГСП, Москва, А-137
ул. Правды, 24.

Наш индекс 42859
в Объединенном каталоге
Госкомитета РФ по связи
и информатизации.

но есть все, кроме мяса, но в сыром виде, без варки. Утром пить стакан холодной воды и в качестве первой пищи принимать виноград, в полдень есть салат из сырых овощей, а вечером - простоквашу.

В четвертой стадии лечения утром принимают только плоды, в полдень тушеную вегетарианскую пищу, вечером - салат из сырых овощей с растительным маслом и лимоном. Виноград можно заменить и виноградным соком с водой (один к одному), пить восемь раз по 1/8 литра, а при голоде - сок с чашкой изюма.

ИСТОРИЯ ОДНОГО РЕЦЕПТА

Я жила в Магадане и там купила книжку очерков магаданского журналиста "Красная книга белой земли". В одном из них он пишет о друге, заболевшем раком. Его прооперировали, но считали безнадежным, скрывали диагноз. Он догадался и сам решил себя лечить травами. И вылечил. Очерк называется "История одного рецепта". Публикуется и рецепт. Привожу его полностью.

Автор считает, что рак - заболевание всего организма, лечение проводится по трем направлениям:

Настоями трав, стимулирующих иммунную систему;

Настойками или соками трав на водке;

Каротинной диетой.

Настои трав на воде, модулирующие иммунитет:

Татарник (листья или цветы). Календула (цветы), мы ее зовем "ноготки". Чистотел. Фиалка трехцветная и полевая (травы). Дурнишник (травы). Ромашка (цветы). Вероника (травы). Бессмертник песчаный (цветы). Омела (все растение). Лопух (корень).

Травы измельчить, смешать в равных частях. Две столовые ложки сме-

си залить 0,5 - 1 л кипятка, настоять час. Выпить на протяжении дня. Курс лечения не менее трех месяцев. После перерыва лечение повторить.

Эти же травы можно разделить на две группы: неделю пьют первые 5 трав, следующую - остальные 5. Среди перечисленных растений ядовитыми считаются чистотел, фиалка, дурнишник, омела и вероника. Практика показывает, что применение их в тех количествах, которые приведены выше, не дает отрицательных последствий. Автор рецепта, например, вылечил себе рак в основном с помощью чистотела.

Настойки трав, ликвидирующие раковые клетки:

Чистотел. Свежее растение пропустить через мясорубку, отжать сок. Законсервировать водкой в пропорции 1:1. Хранить в комнатных условиях. Пить по чайной ложке 3 раза в день на рюмке воды.

Марьин корень (пион уклоняющийся). 100 г корня измельчить, залить 1 л водки или 75-градусным спиртом. Пить по 0,5 - 1 чайной ложке 3 раза в день на рюмке воды.

Омела. Свежее растение измельчить в мясорубке. Наполнить треть

литровой банки, доверху залить водкой. Настоять месяц, отжать через марлю. Пить по чайной ложке 3 раза в день на воде.

Лабазник. 100 г корня измельчить, залить 1 л водки. Настоять 3 недели. Пить по 2 - 4 чайные ложки 3 раза в день с водой.

Настойки на водке (чистотел, марьин корень, омела) чередуют каждые 1 - 2 недели. Лабазник используют как запасную настойку. Желательно одну из водочных настоек (или соков) пить вечером перед ужином. Курс лечения не менее трех месяцев. Вместо перерыва пить лабазник. При ликвидации болезни желательно пить одну из водочных настоек раз в день или чай из нескольких трав по вкусу.

Каротинная диета:

Ее составляют морковь, перец болгарский, шиповник, щавель, шпинат, лук, чеснок, петрушка и др. Морковь лучше тушеная или вареная с любым жиром.

Таков рецепт излечившегося магаданца, я ничего не добавляла. Боритесь за свою жизнь, желаю вам сил и веры!

Наталья ГАРУСОВА

ГЛАУКОМА: КАК НЕ ПРОЗЕВАТЬ БЕДУ

О современных методах лечения глаукомы рассказывает Е. МОСТОВОЙ — старший научный сотрудник, кандидат медицинских наук Научно-исследовательского института глазных болезней Российской академии медицинских наук.

ЕВГЕНИЙ НИКОЛАЕВИЧ!
— Мне казалось, что это болезнь пожилых людей. Но недавно ослеп на один глаз мой знакомый в сорок два года!

— Действительно, глаукома чаще поражает тех, кто перешагнул пятидесятилетие; но ныне все чаще она появляется в более молодом возрасте. Во-первых; речь идет о врожденной глаукоме, которая передается по наследству. А во-вторых — это форма рано развившейся глаукомы. К сожалению, эта болезнь обнаруживается, как правило, поздно. Часто человек прекрасно видит, не испытывает никаких симптомов заболевания глаз и, лишь случайно измерив давление глазного дна, обнаруживает эту беду.

— Дайте, пожалуйста, совет нашим читателям, как не прозевать эту беду. Когда и как часто надо показываться офтальмологу?

— Всем, кому больше сорока, я настоятельно рекомендую не реже, чем раз в год, побывать у офтальмолога. Если в вашей семье были или есть больные глаукомой — расскажите врачу. Есть одна опасность. Дело в том, что очень часто врачи в районных поликлиниках ограничиваются тем, что проверяют, нет ли повышения давления глазного дна. И успокаивают пациента, если оно нормальное. Тогда как в каждом случае надо посмотреть, в каком состоянии зрительный нерв и исследовать поле зрения. Иногда это следствие низкой квалификации врача. Иногда нет соответствующих приборов. Поэтому я бы посоветовал читателям проявлять активность, даже настырность, не стесняясь этого. Потерянное время может обернуться трагедией. Если врач по каким-то причинам не может проверить состояние зрительного нерва, нужно, чтобы он направил пациента в более квалифицированное учреждение.

— А какие хронические болезни могут подтолкнуть к появлению глаукомы?

— Часто к глаукоме подталкивают болезни, связанные с суставами. Ревматизм с хроническим поражением суставов должны быть настороже. Артериальное давление, то есть гипертония, также этому способствует. Я бы посоветовал быть настороже также больным диабетом.

— Если у человека уже

выявлена глаукома, каков должен быть его образ жизни, питание? Я слышал о том, что есть так называемая «антиглаукомная диета». Что это такое?

— Прежде всего следует следить за ограничением употребления жидкости. Надо стараться укладываться в полтора литра в день вместе с супом. И, естественно, ограничить употребление соли, меньше острого, копченостей, печеного, пряного. Таким больным запрещены бани, парные и сауны.

Те, кто занимается активно спортом, соответствующим его возрасту, во многом помогают себе, так как это тормозит развитие глаукомы.

— Я хотела бы вернуться к вопросу питания. В одной книжке американских авторов категорически запрещалось употребление кофе, шоколада, сладостей и алкоголя, дела-

лось исключение лишь для белого сухого вина. Вы разделяете эту точку зрения?

— Мы, напротив, ограничиваем сухое вино, потому что это дает избыток жидкости, который влияет на состояние давления глазного дна. И если есть необходимость принять спиртное — праздник или еще какое-то событие, мы рекомендуем немного выпить водки. Насчет сахара и шоколада, если нет у человека проблем с избытком холестерина, запрета нет, но в разумном количестве. Что же касается кофе, то оно поднимает давление. А с подъемом артериального давления повышается и давление внутриглазное. С подъемом артериального давления, скажем, на 10 мм ртутного столба, повышается на один миллиметр ртутного столба и глазное давление. Вот и судите сами — пить кофе или не пить? И как часто?

— Давайте продолжим разговор о здоровом образе жизни больных глаукомой. В чем он должен выражаться конкретно? Что можно делать, а что нельзя?

— Занимаясь домашними делами, в том числе и огородными, люди, больные глаукомой, должны помнить: любой резкий рывок какой-то тяжелой вещи, которую вы хотите поднять, достать, вызывает резкий прилив крови к голове, и тут же максимально быстро повышается внутриглазное

давление. Поэтому категорически запрещается работа в наклоне — мытье полов, стирка белья, а также подолгу работа на грядках. Я уж не говорю о желании самому передвинуть шкаф или софу. Тем, кто любит огородничать, я рекомендую работать сидя на маленькой скамеечке. Это безопасно. Кстати, чаще всего с обострением глаукомы связана летняя пора.

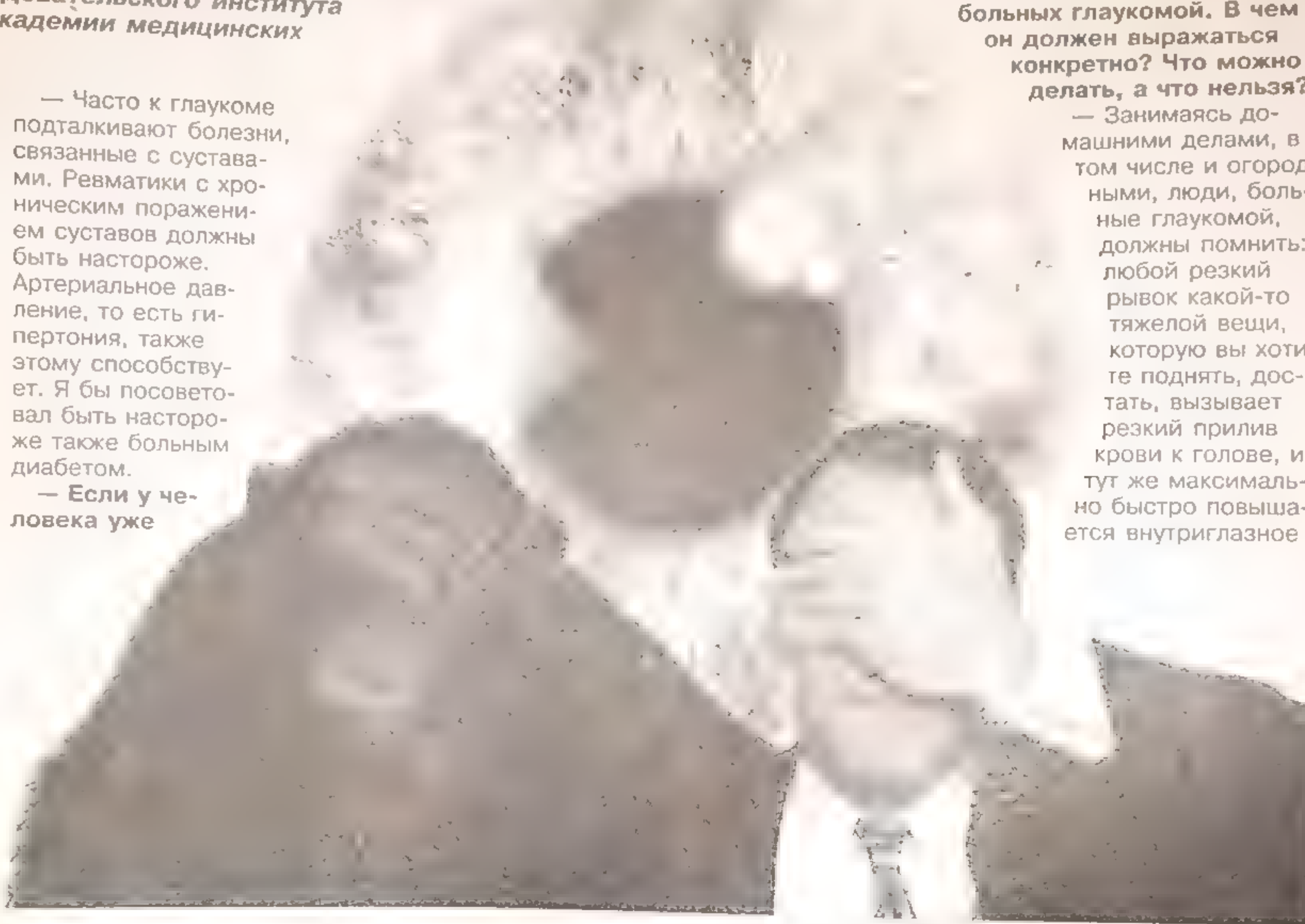
— А как быть, если на даче, вдали от врача, произошел приступ острой глаукомы, который чреват слепотой?

— Такие неприятности бывают довольно редко — у двух из ста. Как правило, такой приступ провоцирует очень серьезный нервный стресс, например, гибель близкого человека, тяжелая ссора. Надо сказать, что такие приступы бывают в основном у людей с определенным строением глаз, как мы говорим — с «коротким глазом». Как правило, такие

люди носят плюсовые стекла вдаль. Спровоцировать приступ может физическая перегрузка и прием тех препаратов, которые поднимают давление, и даже устойчивая бессонница. Так что же делать в таком случае? Если вдруг резко затуманивается зрение, если, глядя на лампочку, видишь радужные круги, если растет боль в глазу, в виске, которая отдает в затылок и появляется резь в глазу, светобоязнь, — все это признаки приступа, который надо как можно скорее остановить. Если есть под рукой глазные капли — арутимол, пилокарпин, — часто закапывать в оба глаза по две-три капли. Сделайте горячую ножную ванну. Мы иногда в крайних случаях рекомендуем, чтобы снять приступ, выпить полстакана водки. Это на короткое время оттягивает избыток жидкости от глазного дна, но это действует час-два, пока вы довезете больного до больницы.

— Существуют какие-то новые методы лечения глаукомы? В письмах есть вопросы о том, полезно или нет лазерное лечение?

— Сейчас есть очень много медикаментозных препаратов для лечения глаукомы. Появились препараты необычного действия, один из них — ксалатан. Это новый препарат, которым сейчас активно пользуются. Он совершенно другого действия нежели уже известные нам препараты и великолепно снижает внутриглазное давление. Появились такие комплексы пилокарпина с арутимолом — так называемые «два в одном». Эти препараты действуют гораздо сильнее вместе, чем по отдельности каждый. Что же касается лазерного лечения глаукомы, то оно эффективно только в начальной стадии. В запущенной форме оно бесполезно и даже вредно. Ныне хирургическое лечение шагнуло далеко вперед. Сейчас появились операции, которые проводят не вскрывая глазное яблоко. Они тоже эффективны в начальной стадии глаукомы и практически исключают осложнения после операции. Не бывает при этом, как правило, осложнения, связанного с прогрессированием катаракты, пишет «Семья».



...дальше поле зрения. Иногда это следствие низкой квалификации врача. Иногда нет соответствующих приборов. Поэтому я бы посоветовал читателям проявлять активность, даже настырность, не стесняясь этого. Потерянное время может обернуться трагедией. Если врач по каким-то причинам не может проверить состояние зрительного нерва, нужно, чтобы он направил пациента в более квалифицированное учреждение.

— А какие хронические болезни могут подтолкнуть к появлению глаукомы?

...дальше поле зрения. Иногда это следствие низкой квалификации врача. Иногда нет соответствующих приборов. Поэтому я бы посоветовал читателям проявлять активность, даже настырность, не стесняясь этого. Потерянное время может обернуться трагедией. Если врач по каким-то причинам не может проверить состояние зрительного нерва, нужно, чтобы он направил пациента в более квалифицированное учреждение.

Те, кто занимается активно спортом, соответствующим его возрасту, во многом помогают себе, так как это тормозит развитие глаукомы.

— Я хотела бы вернуться к вопросам питания. В одной книжке американских авторов категорически запрещалось употребление кофе, шоколада, сладостей и алкоголя, дела-

...дальше поле зрения. Иногда это следствие низкой квалификации врача. Иногда нет соответствующих приборов. Поэтому я бы посоветовал читателям проявлять активность, даже настырность, не стесняясь этого. Потерянное время может обернуться трагедией. Если врач по каким-то причинам не может проверить состояние зрительного нерва, нужно, чтобы он направил пациента в более квалифицированное учреждение.

...дальше поле зрения. Иногда это следствие низкой квалификации врача. Иногда нет соответствующих приборов. Поэтому я бы посоветовал читателям проявлять активность, даже настырность, не стесняясь этого. Потерянное время может обернуться трагедией. Если врач по каким-то причинам не может проверить состояние зрительного нерва, нужно, чтобы он направил пациента в более квалифицированное учреждение.

...дальше поле зрения. Иногда это следствие низкой квалификации врача. Иногда нет соответствующих приборов. Поэтому я бы посоветовал читателям проявлять активность, даже настырность, не стесняясь этого. Потерянное время может обернуться трагедией. Если врач по каким-то причинам не может проверить состояние зрительного нерва, нужно, чтобы он направил пациента в более квалифицированное учреждение.

...дальше поле зрения. Иногда это следствие низкой квалификации врача. Иногда нет соответствующих приборов. Поэтому я бы посоветовал читателям проявлять активность, даже настырность, не стесняясь этого. Потерянное время может обернуться трагедией. Если врач по каким-то причинам не может проверить состояние зрительного нерва, нужно, чтобы он направил пациента в более квалифицированное учреждение.

100 БОЛЬНЫХ ЗУБОВ В АНУСЕ

Именно так определил силу боли при обострении геморроя один из страдающих этим недугом. По статистике среди болеющих — каждый десятый взрослый человек, из 10 беременных женщин — каждая четвертая!

СИМПТОМЫ ГЕМОРРОЯ

Геморрой по-гречески значит кровотечение. Почему? Обычно первым проявлением болезни и бывает небольшое кровотечение при дефекации. Однако бывает это не только при геморрое, но и при ряде других заболеваний, среди которых есть даже опухоли прямой кишки. Эту болезнь запускать ни в коем случае нельзя, и поэтому, обнаружив у себя такое кровотечение, обязательно обратитесь к врачу.

Среди прочих симптомов, типичных для геморроя, нужно отметить неприятные ощущения, боль и зуд в этой деликатной области. А когда болезнь достигла «степени известности», геморроидальные узлы могут выпадать наружу. Сначала они легко вправляются самостоятельно, потом это нужно делать руками, а затем вернуть их на место становится очень трудно. На этой стадии помочь может только операция. Очень больно бывает, когда узлы зажимаются или когда в них развивается тромбоз (воспаление тромбов). А бывает это достаточно часто: основу узлов составляют резко раздутые вены, кровообращение в которых нарушено, а значит, в них легко образуются тромбы.

ЗРИ В КОРЕНЬ

Развитию болезни помогают многие факторы, которые влияют на работу прямой кишки и кровообращение в этом регионе. И самый известный среди них — сидячая малоподвижная работа. Во время такой деятельности кровь в области таза застаива-

ется, давление в сосудах повышается и вероятность того, что вены раздуются в «геморроидальные узлы», увеличивается.

Но вредно сидеть не только за большим начальственным столом. Сиденье велосипеда, мотоцикла или седло всадника помогают развитию геморроя ничуть не хуже. Так же действует и долгое сидение на унитазах. А если при этом еще необходимо бороться с хроническим запором, то через некоторое время геморрой обеспечен. Обращайте при этом особое внимание на питание — диета должна быть богата пищевыми волокнами, чтобы предупреждать развитие запоров. Тужиться вредно не только в туалете: подъем тяжестей в спорте или на работе — еще один верный путь к геморрою.

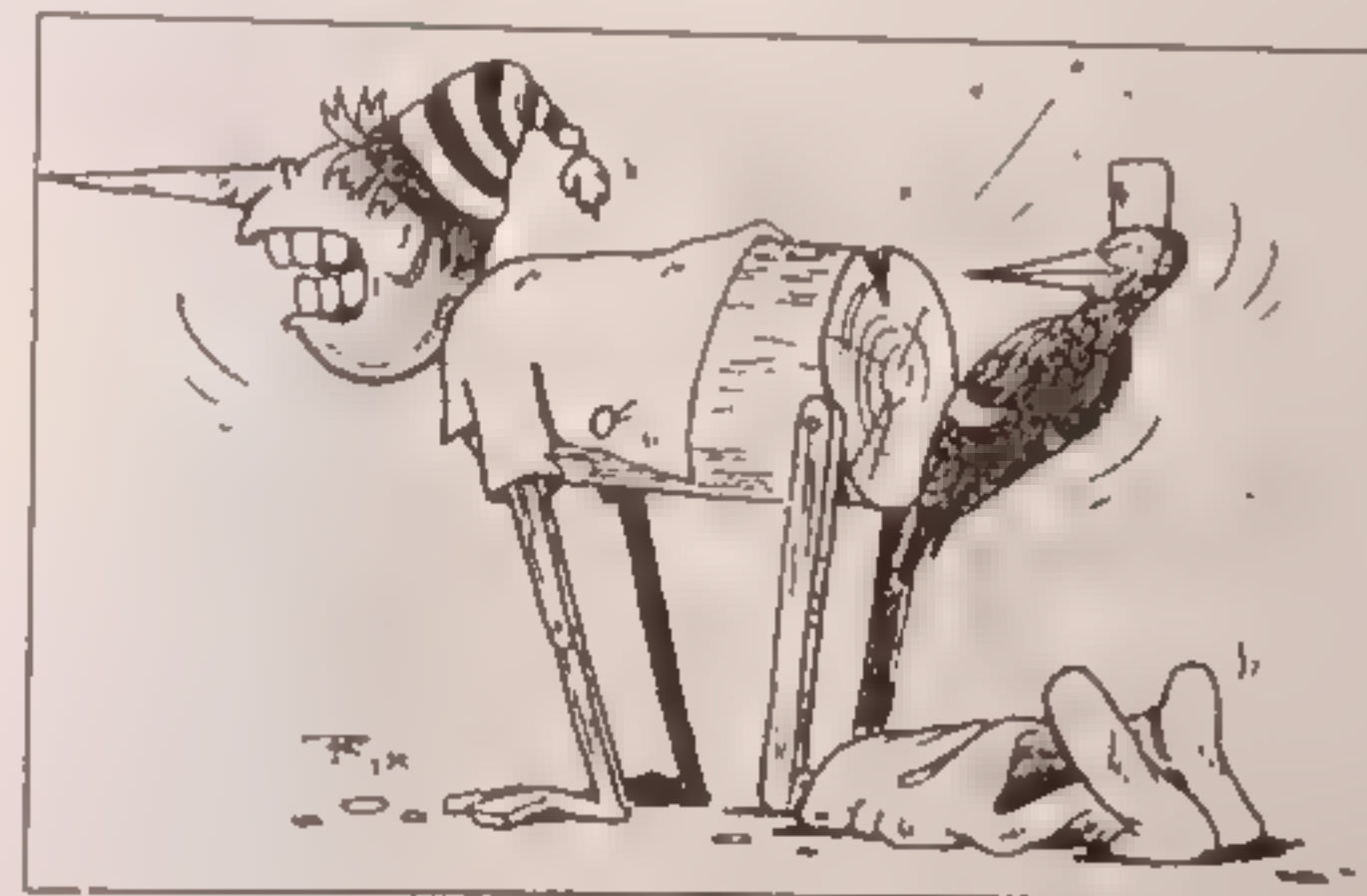
Беременность, даже долгожданная и счастливая, тоже создает условия, помогающие развитию этой деликатной болезни. Из десяти женщин, ждущих потомства, геморрой есть у четырех. Думаю, прочитав это, многие девушки уже задумались о том, стоит ли им становиться матерями. Ответ однозначный: конечно, стоит. А излишне бояться геморроя не надо: во-первых, сегодня существуют замечательные возможности для его лечения, во-вторых, часто справиться с болезнью и остановить ее прогресс помогает правильный образ жизни. Давайте об этом и поговорим.

ПОМЕНЬШЕ УСИДЧИВОСТИ

«Разбудить» дремлющий геморрой часто помогают острые и пряные продукты, алко-

голь, злоупотребление крепким кофе и чаем. Старайтесь избегать подобных излишеств даже при начальных симптомах геморроя. А вот продукты, богатые пищевыми волокнами — все овощи, фрукты, зелень, хлеб (особенно грубого помола) помогают отодвинуть как развитие этой болезни, так и ее обострение.

Старайтесь не ставить рекорды в усидчивости, даже если этого требует работа. Чем чаще вы будете вставать из-за стола и совершать прогулки, даже по



комнате, тем лучше. Не стоит долго задерживаться и в туалете. Сократить это время можно с помощью правильного питания, препятствующего развитию запоров. Избежать обострений помогут некоторые особенности гигиены. Постарайтесь забыть о пипи-факсе: вместо использования туалетной бумаги лучше подмываться душем.

Многочисленные свечи, кремы и мази, которые широко продаются в аптеках, лишними не будут. На начальных стадиях болезни они могут снимать обострение и успокаивать кровотечение. Только старайтесь пользоваться ими правильно. Как это сде-

лать? Знайте, что в подобных средствах есть разные комбинации, которые могут включать смягчающие, противовоспалительные, обезболивающие и кровоостанавливающие компоненты. Если в момент обострения кровотечения нет, постарайтесь подобрать такие свечи, в которых нет кровоостанавливающего компонента. Если нет болей, лишними будут свечи с обезболивающим компонентом и т.д.

В последние годы больным геморроем все чаще рекомендуют венотоники — так называют средства, которые усиливают стенки вен. Пользоваться ими можно, но делать это нужно практически постоянно.

КОГДА НИЧТО НЕ ПОМОГАЕТ

Операцию делают в основном на той стадии, когда обычные средства уже не помогают. Суть такого лечения заключается в том, что хирургическим способом удаляют сами узлы. На такое лечение обычно соглашаются больные, когда жизнь с геморроем становится невыносимой. Наши хирурги сетуют, что происходит это уже достаточно поздно. После операции иногда развиваются рецидивы — новые узлы, но обычно их бывает меньше, чем до хирургического лечения.

В последние годы на Западе стали оперировать геморрой по методу доктора Лонго. Операция, которая делается с помощью специального устройства, продолжается 15-20 минут. Послеоперационный период много короче, чем при классической операции. Но, к сожалению, в России по этой методике оперируют очень мало.

При нетяжелом геморрое узлы удаляются с помощью латексных колец, которые накладывают на основание узла как удавку. Через некоторое время узел отмирает и отваливается. Вот, пожалуй, и все, что сегодня делают при самой деликатной болезни, пишет кандидат медицинских наук А. Телегин в «Мире новостей».

ПРЕДУПРЕДИТЬ КАТАСТРОФУ

Коварный недуг подкрадывается незаметно. При обращении к врачу совсем не по тому поводу вдруг обнаруживается, что у вас зашкаливает давление. Диагноз — гипертония. Незаметно, «ласково» войдя в нашу жизнь, болезнь тем не менее неотвратимо приводит к инфаркту или инсульту, которые ежегодно уносят сотни тысяч жизней. Почему такое случается и что надо предпринимать? Об этом рассказывает заведующий отделением НИИ кардиологии Минздрава России Н.Б. ПЕРЕПЕЧ.

ОПАСНОСТЬ этого заболевания состоит в его «незаметности» — пока давление «скачет» не очень, человек на этот «пустяк» и внимания не обращает, а когда обратит — бывает, изменения в сердечно-сосудистой системе уже необратимы. Кстати, в последнее десятилетие доказано, что риск сердечных катастроф возрастает уже при повышении давления в диапазоне, ранее считавшемся вполне допустимым, — при диастолическом (нижнем) давлении от 80 мм до 90 мм.

В 1999 году Всемирная организация здравоохранения и Международное общество по изучению артериальной гипертензии приняли новые методические рекомендации, издана и их российская версия «ДАГ-1». Этот документ имеет три принципиальных, на мой взгляд, момента.

Первый: изменилась классификация уровня нормального давления. Теперь оптимальным считается показатель 120 мм на 80 мм.

Второе: врачу-терапевту вменяется в обязанность у каждого обращающегося к нему за помощью оценивать риск развития сосудистых катастроф. Это означает измерение давления, изучение факторов риска и степени пораженности так называемых органов-мишеней (сердца, почек, сосудов головного мозга и сетчатки глаз), выявление сопутствующих заболеваний. Врач должен оценить риск и в зависимости от этого выстраивать индивидуальную стратегию лечения.

Третий момент: изменилась цель лечения. Важно теперь не просто снизить давление больно-

му, но и уменьшить степень поражения тех самых органов-мишеней и добиться улучшения прогнозов на будущее.

— **Слушаешь вас, Никита Борисович, и невольно думаешь: о каких врачах идет речь? Это наши участковые терапевты теперь должны «улучшать прогнозы» своим старикам-гипертоникам? И каким образом? Современных препаратов, действительно эффективно снижающих давление, много, но они же большинству наших больных не по карману!**

— Что тут ответить? Мы постоянно проводим для терапевтов «круглые столы» в институте — врачи с удовольствием в них участвуют и владеют современной информацией в полном объеме. Но кто наши участковые сегодня? Обслуживающие по несколько участков (а это тысячи людей) женщины предпенсионного возраста, и за ними — никого. И прогнозы тут неутешительные, потому и сценарий борьбы с гипертонией тоже жизнерадостным не назовешь.

Какие основные причины развития гипертонии? Стрессы, неправильное питание, вредные привычки (курение и алкоголь) и малоподвижный образ жизни. Мы можем просить людей отказаться от плохих привычек и рекомендовать им исключить из рациона животные жиры, но медики не в силах изменить современный образ жизни горожан, где стрессы их поджидают каждую минуту, и не могут каждому хотя бы время от времени измерять уровень артериального давления. И если вы-

является стойкое нарушение давления, надо непременно с этим бороться, а нормализовав давление, все равно продолжать принимать лекарства. По сути, при гипертонии лечение придется продолжать всю жизнь. А для этого, конечно, нужны средства (кстати, чем лекарства дешевле, тем, как правило, у них больше побочных эффектов).

— **Почему в Петербурге так распространена гипертония? Климат тому виной?**

— Навряд ли. У нас вода мягкая — в ней мало кальция, что плохо сказывается на сосудистой системе. Но прежде всего, я думаю, дело в стрессовых нагрузках, которые несет с собой жизнь в таком огромном мегаполисе.

— **Что же все-таки можно предпринять горожанам, не желающим мириться с гипертонией?**

— Следить за своим питанием, беречь нервы и давать сердцу хотя бы минимальные физические нагрузки — например, полчаса ходьбы в день. Даже такие нагрузки помогут сохранить нормальную массу тела, а вес, превышающий норму на 10 кг и более, подвергает сердце серьезной опасности.

Если вы знаете, что склонны к гипертонии (уже болен кто-то из родственников), непременно время от времени измеряйте уровень своего давления.

В заключение предлагаем простой тест, который поможет выявить, угрожают ли вам в будущем сердечно-сосудистые заболевания.

1. Часто ли у вас возникает непреодолимое желание спорить?
 2. Легко ли вы впадаете в состояние гнева, раздражения, нетерпения?
 3. Ведете ли вы себя агрессивно с людьми, встречающимися на вашем пути?
 4. Вы с трудом выносите стояние в очередях, любое ожидание?
 5. Разговариваете ли вы громко?
 6. Случается ли такое, что вы не только перебиваете собеседников, но и заканчиваете за них фразы?
 7. Вы курите?
- Если вы ответили более чем на половину вопросов утвердительно, ваше сердце под угрозой предупреждают «Санкт-Петербургские ведомости».



СОВЕТЫ ТЕРАПЕВТА С. СЕМЕНОВОЙ

Если вас мучает икота, то... Традиционные испуги вряд ли помогут. Лучше всего проглотить кусочек твердого хлеба или сухарик, запивая обильным количеством воды. Можно также попробовать задержать дыхание на выдохе (повторять несколько раз).

Если кожа на локтях стала грубой, то...

Нужно пару раз сделать для локтей теплые ванночки с добавлением нескольких граммов растительного масла (желательно российского производства). Или просто протирать на ночь в течение нескольких вечеров места с огрубевшей кожей тампонами, смоченными растительным маслом.

Если у вас выступила простуда на губе, то...

Самый эффективный способ — использовать мазь «Зовиракс». Но его цена не всем доступна. Поэтому поможет смазывание простым вазелином на ночь, а в течение рабочего дня использовать гигиеническую помаду.

Если у вас кружится голова, то...

Вероятнее всего, вы переутомились. Откройте форточки в помещении, расстегните воротничок рубашки. Выпейте воды. Если есть возможность — прогуляйтесь по улице. Необходимо устранить недостаток свежего воздуха, и обязательно отложите на десять-двадцать минут свои дела. Мозг тоже требует отдыха.

оценивать риск развития сосудистых катастроф. Это означает измерение давления, изучение факторов риска и степени пораженности так называемых органов-мишеней (сердце, почки, сосудов головного мозга и сетчатки глаз), выявление сопутствующих заболеваний. Врач должен оценить риск и в зависимости от этого выстраивать индивидуальную стратегию лечения.

Третий момент. изменилась цель лечения. Важно теперь не просто снизить давление больно-

тия гипертонии? Стрессы, неправильное питание, вредные привычки (курение и алкоголь) и малоподвижный образ жизни. Мы можем просить людей отказаться от плохих привычек и рекомендовать им исключить из рациона животные жиры, но медики не в силах изменить современный образ жизни горожан, где стрессы их поджидают каждую минуту, и не могут каждому хотя бы время от времени измерять уровень артериального давления. И если вы-

яние в городе? 5 Разговариваете ли вы громко?

6 Случается ли такое, что вы не только перебиваете собеседников, но и заканчиваете за них фразы?

7. Вы курите?

Если вы ответили более чем на половину вопросов утвердительно, ваше сердце под угрозой, предупреждают «Санкт-Петербургские ведомости».

СОВЕТЫ ТЕРАПЕВТА С. СЕМЕНОВОЙ

Если вы весь день работаете с компьютером, бумагами или книгами и к вечеру у вас разболелись глаза, то...

Обязательно нужно сделать «зарядку» для глаз. Смотреть попеременно на самый дальний и самый близкий предмет, сильно зажмуриться и резко открыть веки, немного поморгать и быстро смотреть влево и вправо, не поворачивая головы. Желательно во время рабочего дня делать раз в 30-40 минут пятиминутные перемены.

Если у вас остеохондроз, а на работе — сидячий образ жизни, то...

При болях в пояснице требуются периодические физические упражнения: наклоны туловища, движения торсом из стороны в сторону, выгибания позвоночника вперед и назад.

При болях в области шеи помогут кругообразные движения головой, растирание руками ноющего места, многократное сведение лопаток (руки за спиной). Все эти легкие упражнения можно делать несколько раз в день прямо у рабочего стола.

Если вас беспокоит звон в ушах, то...

Можно обвязать на несколько минут голову влажным полотенцем. Если есть возможность, прогуляться на свежем воздухе, отвлечься от насущных хлопот. Или выпить настой пустырника. Пишет врач в газете «Красное знамя».

«ПОДАРОК» ОТ БОМЖА

Начался учебный год. Позади отдых на курорте или в деревне, вернулись дети из оздоровительного лагеря. И все дружно... чешутся. Возможно, чесотку принесли не вы, а ваши сослуживцы, или одноклассники ваших детей, или бомж оставил вам сувенир в кресле городского транспорта. Чтобы заболеть, достаточно поздороваться за руку или коснуться одежды. Вот что говорит заведующая паразитологическим отделением центра Госсанэпиднадзора в Калининграде М. Брикач.

ЧЕСОТКУ вызывает чесоточный клещ, который паразитирует на коже человека и вызывает у зараженных им людей такой зуд, что те буквально лишаются сна. Недаром у этого насекомого есть еще одно название: зудень. Больные, особенно дети (а заболевание это регистрируется даже у новорожденных), становятся беспокойными, раздражительными. Расчесы на коже нередко провоцируют появление гнойничков, которые утяжеляют их состояние.

Опасность заражения чесоткой возникает при непосредственном контакте с больным — например, при рукопожатии. Также клещи могут попасть на кожу с их одежды, белья, игрушек, не говоря уж о постельных принадлежностях, предметах гигиены — как, например, мочалка. (Многими чужими вещами вообще пользоваться негоже, не только из-за чесотки, но люди-то этим неписаным правилом часто пренебрегают — в семье или, скажем, в молодежном общежитии...) Могут люди заразиться и от домашних животных: чесоточный клещ порой паразитирует на кошках, собаках, свиньях, овцах, коровах.



Самка клеща проникает в роговой слой кожи человека и в чесоточных ходах откладывает яйца. Нервные окончания кожи раздражаются, что и становится причиной зуда. В ночное время, когда клещ наиболее активен, он усиливается. Вскоре на боковой поверхности пальцев, на сгибательных поверхностях рук, ног, на животе, бедрах, словом, там, где кожа тоньше, появляются высыпания. А

у грудных детей чесотка хорошо проявляется на ладонях и подошвах. Встречаются и стертые формы заболевания, когда больные не испытывают неприятных ощущений и не обращаются к врачу, но без соответствующего лечения эта напасть не проходит. Хворь принимает затяжной характер, а инфицированный клещом человек длительное время является источником заражения для других.

Профилактика же элементарно проста. Она складывается из соблюдения правил личной гигиены, гигиены жилища, гигиены быта. Каждому необходимо иметь индивидуальные постель, одежду, полотенце, мочалку, не скупиться на мыло, стиральный порошок.

Если в доме появился больной чесоткой, его надо по возможности изолировать и немедленно обратиться к дерматологу, который осмотрит и других членов семьи и назначит соответствующее лечение. (Кстати, если прописанные противочесоточные препараты вызовут раздражение на коже, нужно перестать ими пользоваться и тотчас проконсультироваться с врачом.) Одежду, белье пораженного клещом необходимо продезинфицировать. Что можно — прокипятить с мылом, что нельзя — хотя бы прогладить горячим утюгом. Крупные вещи хорошо бы обработать в дезкамере. А в квартире ежедневно проводите влажную уборку с использованием горячего двухпроцентного мыльно-содового раствора; пишет «Калининградка».

«ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ» В ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ДУШЕ

Недавно проведенные исследования заставили специалистов бить тревогу: депрессия принадлежит сегодня к самым распространенным болезням. Недаром Всемирная организация здравоохранения, центр которой находится в Женеве, сравнивает депрессивное состояние людей со своего рода эпидемией, охватившей человечество. Но очень часто к таким больным относятся без должного внимания. А в результате более 800 000 человек в мире сегодня страдают от подавленности духа в такой степени, что ищут выход из него в самоубийстве.

ПСИХОПАТОЛОГИ озабочены не только стремительным ростом числа охваченных депрессией людей, но и тем, что болезнь подбирается ко все более молодым. Еще несколько лет назад пик заболеваний приходился на возраст между 30 и 40 годами. Сегодня он сдвинулся в сторону юношеских лет: депрессия поражает и 18- и 25-летних. Даже дети и подростки все чаще живут в состоянии угнетенного восприятия жизни. Ученые Бременского университета опросили тысячу молодых людей от 12 до 17 лет. Примерно 18 процентов из них за последние два года более половины времени ощущали угнетенность и печаль. Причем девушки чаще впадают в депрессивное состояние, чем юноши.

Одни ученые твердо придерживаются мнения: у заболевания — биологические корни. Другие (например, американский психолог М. Япко) видят причину болезни в негативных изменениях в общественной психологии (это, кстати, объясняет и ее омоложение). Но правы, видимо, третьи. Они принимают биологическую природу болезни, но побудительными причинами к ней считают все возрастающее воздействие различных стрессов на большинство людей. Чаще всего это следующие об-

ном условии: этим должны вовремя заняться специалисты.

Последние работы исследователей, изучавших природу депрессий, четко показали ответственность гормонов за отступление организма от нормы. Как известно, существует группа гормонов, которые помогают организму, испытывающему необычные нагрузки: поддерживают его в нормальном состоянии и тем защищают от психических травм. Но если у человека все-таки развивается депрессия, то это означает: его гормоны делают ошибки при попытке привести организм в норму, и тогда нарушается так называемая «гормональная ось стрессов». О том, что это произошло, можно узнать по нескольким признакам:

— Вы испытываете подавленность и беспричинную, по сути, печаль.

— Ничто не радует, потерял интерес ко всему.

— Состояние разбитости, нет ни энергии, ни сил.

— Нет аппетита, вы теряете в весе.

— Мучает бессонница.

— Есть проблемы в половой сфере.

— Замедленная реакция и беспокойство.

— Неспособность сконцентрировать мысли и принять решение.

— Нет уверенности в себе и в своих действиях.

— И, наконец, — мрачные мысли о смерти и самоубийстве.

Если в течение двух недель вы замечаете в своих ощущениях эти признаки, то надо озаботиться: не-

развития событий ученые считают нервные клетки гипоталамуса, которые начинают выделять свободный кортикотропин в излишке. По причине, к сожалению, до конца еще не изученной, гены, ответственные за производство CRF, становятся чрезмерно активными. И тогда биохимическая система «гормональной оси стрессов» теряет равновесие. Подкрепляют эту точку зрения надежные эксперименты. Если в мозг животного ввести CRF, то животное проявляет все симптомы, характерные для депрессии.

Следующий этап исследований — выяснить молекулярную природу депрессии и состояния испуга.

Недавно появилось новое, специально синтезированное вещество, способное гасить активность рецепторов, оно названо «CRF-1-блокирующие рецепторы». Это вещество подавляет нежелательное избыточное выделение гормонов стресса.

Как же выглядит современная модель возникновения депрессивных помех в человеческой психике? В ее основе лежит взаимодействие трех составляющих. Первая — предрасположенность

делает предрасположенность к этому заболеванию. Генетическая склонность может сказаться лишь в том случае, если сложности жизни (а именно они в первую очередь обуславливают заболевание), воздействуя на чувствительность равновесия биохимических систем человека, легко или, наоборот, с трудом нарушают его.

То, что мозг заболевшего депрессией начинает выделять слишком мало серотонина, ученые

САМ СЕБЕ ВРАЧ

«ЛЮДИ сегодня живут в атмосфере неуверенности. Никто не знает, что принесет завтрашний день. Это порождает беспокойство и тревогу».

«На протяжении многих лет Америка исповедовала культ личных достижений. Однако, сконцентрировавшись на себе, человек вдруг обнаруживает, что он окружен такими же самососредоточенными людьми, абсолютно безучастными к нему и к его переживаниям».

Слово «стресс» прочно вошло в житейский обиход. Большинство людей, отвечая на вопрос, в чем они видят основной источник нервного напряжения, жалуются на недостаток времени и чрезмерное количество дел, которые необходимо выполнить. Еще одним источником стресса выступают экономические проблемы. Измученный гонкой за успехом (или борьбой за выживание), утративший душевные связи и уверенность в себе человек оказывается в тисках стресса. Внутреннее напряжение проявляется в подавленном настроении, неожиданных эмоциональных вспышках, в общем ухудшении самочувствия. Можно ли с этим бороться?

Американские специалисты предлагают несколько общих советов по преодолению стресса. Независимо от того, чем вызван ваш душевный разлад, вы в какой-то мере можете выступить собственным психотерапевтом.

● Выделите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении. «Одно из самых действенных средств борьбы со стрессом, — считает Ричард Эрл, — осознать, что наиболее важно для вас и вашей семьи и что необходимо сделать, чтобы этого добиться». Даже самые скромные достижения на пути к поставленной цели улучшают душевное самочувствие.

● Не пренебрегайте общением с человеком, которому кажется, что он одинок и покинут, что он остался один на один со своими неразрешимыми проблемами. Это

...ают биологическую природу стресса, но побудительными причинами к ней считают все возрастные воздействия различных стрессов на большинство людей. Если только это следующие обстоятельства и особенности жизненных условий. Примером может служить страх потерять работу или необходимость подчиниться драматическим переменам в социальном или географическом смысле.

— Постоянное воздействие избыточной информации и раздражителей. Это особенно сильно действует на детей и подростков, делая их беззащитными перед агрессивной внешней средой.

— Специфические половые причины. Еще недавно на этой почве заболевало депрессией женщин вдвое больше, чем мужчин, и причем в более раннем возрасте. Сегодня специалисты регистрируют тревожную тенденцию: и сильный пол все чаще оказывается жертвой депрессии, вызванной половыми расстройствами.

Однако, несмотря на приведенную тревожную статистику, медицина убеждена: депрессия — болезнь, которая успешно излечивается, человеку можно вернуть радость жизни. Но при непримен-

— Мучает бессонница. — Есть проблемы в половой сфере.

— Замедленная реакция и беспокойство.

— Неспособность сконцентрировать мысли и принять решение. Нет уверенности в себе и в своих действиях.

— И, наконец, — мрачные мысли о смерти и самоубийстве.

Если в течение двух недель вы замечаете в своих ощущениях эти признаки, то надо озаботиться: не заболели ли вы депрессией?

«Гормональная ось стрессов» работает под управлением трех желез, иерархически связанных одна с другой: гипоталамуса, гипофиза и надпочечников. Когда организм испытывает телесные или душевные перегрузки, то гипоталамус начинает усиленно производить вещество, называемое «свободный кортикотропин» (CRF). Оно побуждает к действию гипофиз, тот в свою очередь выделяет гормон кортикотропин (ACTH), раздражающий надпочечники, а они выделяют гормон кортизол, задача которого — привести организм в состояние стресса, дать ему сигнал об опасности. Если этот каскад гормонов действует непрерывно, то создается благодатная почва для возникновения депрессии.

Главной причиной такого рода

состояния испуга.

Недавно появилось новое, специально синтезированное вещество, способное гасить активность рецепторов, оно названо «CRF-1-блокирующие рецепторы». Это вещество подавляет нежелательное избыточное выделение гормонов стресса.

Как же выглядит современная модель возникновения депрессивных помех в человеческой психике? В ее основе лежит взаимодействие трех составляющих. Первая — предрасположенность каждого человека. Вторая — стрессовая ситуация, насколько она длительна и сильна. И, наконец, третья составляющая — психические и биохимические особенности того или иного человека.

Очевидные доказательства здесь дают наблюдения за однояйцевыми близнецами. Предположим, один близнец страдает депрессией; вероятность, что и другой из этой пары подвержен этому же недугу, равна 70 процентам. У людей, не родственных друг другу, но находящихся в равных условиях, заболевание депрессией совпадает лишь в 2-3 процентах.

И тем не менее поиски «гена депрессивности» не привели к успеху. Все больше ученые склоняются к тому, что не один, а целая совокупность генов опре-

деляет предрасположенность к этому заболеванию. Генетическая склонность может сказаться лишь в том случае, если сложности жизни (а именно они в первую очередь обуславливают заболевание), воздействуя на чувствительность равновесия биохимических систем человека, легко или, наоборот, с трудом нарушают его.

То, что мозг заболевшего депрессией начинает выделять слишком мало серотонина, ученые знали уже 30 лет назад. Многие специалисты считают, что именно уменьшенное производство серотонина и норадреналина ответственно за развитие болезни. Недавно возникло еще одно предположение: сверхактивные стресс-гормоны могут стать причиной дефекта в обмене веществ мозга. Подтверждает это предположение такой факт: классические антидепрессанты способны нормализовать деятельность стресс-гормонов, они начинают каскадный процесс, который приводит выделение стресс-гормонов к нормальному уровню. Такое действие по ступеням «гормональной оси стрессов» требует времени: антидепрессанты начинают действовать через одну-две недели после того, как больной начал прием медикамента, пишет журнал «Наука и жизнь».

из самых действенных средств борьбы со стрессом, — считает Ричард Эрл, — осознать, что наиболее важно для вас и вашей семьи и что необходимо сделать, чтобы этого добиться». Даже самые скромные достижения на пути к этому важнейшему делу улучшают душевное самочувствие.

● Не пренебрегайте общением. Человеку, которому кажется, что он одинок и покинут, что он остался один на один со своими неразрешимыми проблемами, просто необходимо общество друзей и близких. Даже короткий телефонный разговор с другом может оказать лучшее действие, чем упаковка транквилизатора.

● Пытайтесь устранить источник стресса. Например, если вы поняли, что самое большое огорчение доставляют вам конфликт с сотрудниками и затруднения в работе, постарайтесь наладить конструктивные отношения и организовать совместную работу.

● Подумайте об обстановке, которая вас окружает. В оформлении своего дома исключите крупные пятна красного и желтого цвета. Доктор Карлтон Вагнер из Калифорнийского института цветочных исследований (Санта-Барбара) считает: «Красный цвет возбуждает, он способствует выделению гормонов, поддерживающих стресс. Кроме того, замечено, что дети чаще дерутся в помещениях с желтыми стенами». Наиболее успокаивающими являются мягкие пастельные тона зелено-голубой гаммы.

● Обсуждайте с близкими свои проблемы. Ссоры чаще всего происходят дома, наверное, потому, что к вечеру у всех накапливается напряжение и достаточно любого повода для вспышки раздражения. Не жалейте времени для спокойного разговора с близкими. Рассказав о своей проблеме, вы ее уже почти решили.

● Научитесь слушать. Никогда не будьте уверены, что вы сразу понимаете мысли, которые хочет высказать собеседник. Выслушайте его внимательно, чтобы не возникло непонимания. Так вы избежите многих поводов для огорчений и конфликтов.

● Музыка — это тоже психотерапия. Почаще слушайте музыку, которая улучшает ваше настроение.

● Регулярные физические упражнения улучшают ваше здоровье, а чем лучше у вас здоровье, тем легче бороться со стрессом.

«СЕАНС БЕСПОКОЙСТВА»

У ВАС есть реальная проблема, но решить ее в данный момент вы не можете. Как быть? Назначаем время для «сеанса беспокойства»: каждый день, скажем, ровно в 12.00 сосредотачиваем все внимание на «проклятой» проблеме и расстраиваемся, сколько душе угодно. Через 15 минут сеанс окончен. Если проблема «проснется» в неурочный час, надо немедленно остановиться и пообещать себе: «Завтра в 12 часов дня я попереживаю по этому поводу на полную катушку». Метод необычный, но очень действенный.

А вот еще прекрасный способ борьбы со стрессом. Это — крик. Он ослабляет напряжение лицевых мышц и дает выход сдерживаемым эмоциям. Главное — найти подходящее время и место, чтобы и повизжать вволю, и не мешать соседям и домочадцам. Толковых практических советов существует очень много, пишет «Забайкальская правда».

НО, МОЖЕТ, ЭТО И НЕ ВЕРНО...

НОС

● Длинный нос говорит о консервативности и задумчивости владельца (а иногда и о заносчивости), обладающего большими интеллектуальными и художественными способностями. Зато человеку с длинным носом не хватает предпринимательской жилки.

● Короткий нос бывает у открытых и оптимистичных людей.

● Нос «картошкой» обещает большие успехи в жизни.

● Орлиный нос — свидетельство непостоянства и фальши. Владелец такого носа все время чувствует себя обиженным и жаждет мести.

● Широкий нос принадлежит хитрому человеку.

● Узкий нос предсказывает жизнь, полную тяжелого труда.

● Если конец носа вздернут вверх, насторожитесь: у его владельца или владелицы низкие инстинкты, они живут сиюминутно, не заботясь о завтрашнем дне.

УШИ

● Если конец носа прорезан вертикальной линией, перед вами смелый человек, полный оригинальных идей, который умеет выйти из любой жизненной ситуации.

● Высокая посадка уха сигнализирует, что его владельца ждет замечательная карьера.

● Средняя (между бровью и глазом) посадка уха свидетельствует о том, что при надлежании старания человек может достичь в жизни многого.

● Низкая посадка уха (ниже уровня глаз) предостерегает: у этого человека нет никаких шансов на успех.

● Торчащие уши — признак неприятного характера. Его может компенсировать только крупный подбородок.

● Уши, прилегающие к голове, — признак доброго характера. Зато если они вообще не видны, то их хозяин — человек коварный и вульгарный, пишет «Мир новостей». Но, может, это и неверно...

Вредные привычки

БЕГУЩИЕ ПО ЛЕЗВИЮ БРИТВЫ

Вроде бы средства массовой информации прожужжали уши, пугая СПИДом. А он шагает по планете и никто его не может остановить. Почему?

Григорий Савельев,
Нижний Новгород

ЧЕТЫРЕ человека из 10 признались, что не применяют средств предохранения от вируса СПИДа или других инфекций, передаваемых половым путем. Почти половина (46 процентов) не ощущают для себя этой угрозы. Таковы результаты широкого опроса, проведенного производителем презервативов «Дюрекс».

Если 38 процентов опрошенных заявили, что не предпринимают специальных мер по предохранению от СПИДа, то 62 процента, наоборот, заявили, что делают это.

Среди тех, кто предохраняется, 62 процента верны одному партнеру, 27 процентов всегда используют презерватив при вступлении в связь с новым партнером, 27 процентов всегда используют презерватив при связи с регулярным партнером, 12 процентов спрашивают своего партнера о его сексуальной жизни, 11 процентов регулярно проходят тест на выявление возможного заболевания или просят партнера пройти таковой, а 7 процентов выбирают воздержание (!!).

Во Франции, например, 60 процентов опрошенных заявили, что хранят верность одному партнеру, а 49 процентов всегда используют презерватив при вступлении в контакт с новым партнером.

Тайваньцы (59 процентов), немцы (57), поляки (54) и китайцы (54) относятся к тем, кто менее всего предпринимает меры предосторожности. А вот южноафриканцы (81 процент), нигерийцы (81) и тайландцы (77) пре-

ТРАГЕДИЯ УХОДА В МИР ЭЙФОРИИ

Дело даже не в том, что главная «топтушка» наркоманов на Лубянской площади в Москве — прямо напротив ФСБ, одна из обязанностей которой — бороться с наркомафией. Это ее удар по физиономии слабого государства. Еще более сильный удар наркомафии по физиономии всего общества — незащищенность ее будущего — молодого поколения — от губительной привычки.

КАК «САЖАЮТ НА ИГЛУ»

Как подростки проводят досуг? Собираются по вечерам, слушают музыку, танцуют, попивают пиво, изредка выбирают в кино или на дискотеку. Ничего предосудительного в этом нет. Но вот появляется новое лицо. Немного старше, но с ним так интересно! И «лавэ» (по-нашему — денег) не мерено, значит, выпивка и развлечения будут. Новый юноша становится неформальным лидером, «душой общества». Рано или поздно он предлагает «оттянуться» со слабеньким наркотиком — ведь от него вреда особого нет, а новых ощущений масса, да и бесплатно. Ну, а в подростковой группе каждый старается не отстать от других. Да и страх по отношению к наркотикам парализуется. Постепенно от марихуаны переходят к «экстази», эфедриновым препаратам, а безобидные развлечения превращаются в оргии, причем «душа общества» фиксирует все это на видеопленке.

С утра участник такой вечеринки впадает в реактивное состояние. Стыд, депрессия, сознание вины. А тут еще и видео покажут. Впору вешаться. Но лидер подскажет выход — доза героина, и все пройдет. И действительно пройдет, и будет второй заход, и все — подросток стал наркоманом. Если не принять дозу, начнутся самые дикие боли в голове, в желудке, в печени, в почках. Постоянный понос, насморк, слюна течет. Думать ни о чем не хочется, в мозгу одна мысль — уколоться.

Но бесплатных подарков больше нет. По счетам надо платить. А для дозы в день — меньше

Все, как правило, не требуется. Достаточно самому распространять наркотики. Продав пять доз — одну получит бесплатно, для себя. А то и сам станет «душой компании», заведет себе рабов. Такой вот многоуровневый сетевой маркетинг.

Бывают случаи, когда подросток пытается сопротивляться. В одной подростковой группе в Тюменской области, например, юноша пытался объяснить приятелям, что даже пробовать наркотик опасно. Его просто высмеяли — твои родители пьют на каждый Новый год шампанское, а алкоголиками до сих пор не стали! Аргументов против мальчишки не нашел. Или другой пример, из Нечерноземья. Старшекласник, компьютерный фанатик, влюбился с соседку по парте, любительницу веселых гулянок с «травкой». Он долго убеждал подругу изменить образ жизни, но в итоге получил ультиматум: гуляй с моими друзьями — или обо мне забудь. Влюбленный сдался. Сегодня и он, и она — законченные наркоманы с тяжелой формой гепатита.

Часто распространители действуют еще прямолинейнее. Стрельнул после школы сигаретку, а в нее подмешан крэк, производное кокаина. Он вызывает мгновенное привыкание. Выкурил — стал наркоманом.

КАК РАСПОЗНАТЬ

Если ребенок, начинает увлекаться ядовитым зельем, у него начинает без всякого основания резко меняться настроение. Подросток теряет аппетит или чрезмерно много ест. Он подолгу за-



круг знакомых. Среди вещей появляются шприцы, иглы, таблетки. Летом, когда вся молодежь носит майки или футболки, на вашем ребенке одежда с длинными рукавами. Возможно, так он скрывает следы уколов.

Наконец, в лексиконе подростка появляются специфические слова — «весло», «децил», «ханка», «кумар», «приход», «задвинуть» и т.д.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Если у вас появились подозрения, сразу обращайтесь к специалисту. Попытки поговорить по душам ничего не дадут. У наркомана меняется химия мозга, а это означает, что меняется и личность. Короче, это уже не ваш ребенок, а чужой человек.

«Кто однажды попробовал слезы мака, никогда не перестанет рыдать». Эту древнюю поговорку сегодня распространяет наркомафия, пытаясь доказать, что лечить-

спасти свое дитя. Именно это, а не благо ребенка, и привлекает многочисленных шарлатанов. Тупик? На самом деле выход есть.

В России и за рубежом созданы эффективные методики медикаментозного лечения с последующей длительной реабилитацией. В частности, Общественное движение «Дети без наркотиков» разработало специальные программы, направленные на исцеление не только тела, но и души. Деятельность Движения благословил Патриарх Московский и Всея Руси Алексей II. Совет безопасности и Министерство здравоохранения Российской Федерации высказались в поддержку его работы, цель которой — научить подростка жить так, чтобы не наркотизированной стране.

Так что если вы опасаетесь, что ваш ребенок может стать наркоманом — не медлите, свяжитесь с тем, кто действительно готов по-

неру, а 49 процентов всегда используют презерватив при вступлении в контакт с новым партнером.

Тайваньцы (59 процентов), немцы (57), поляки (54) и китайцы (54) относятся к тем, кто менее всего склонен к риску. А вот южноафриканцы (81 процент), нигерийцы (81) и тайландцы (77) предпочитают больше всех остальных. Правда, если учесть, что в скором времени почти половина населения трех последних стран просто может вымереть от СПИДа, то им, как говорится сам бог велел.

А вот немцы удивили. Единственное, на что можно списать подобную безалаберность, так это на население бывшей ГДР. Тяжелое наследие социалистического режима. Такие же «оптимисты», как и мы.

Особого удивления не вызывают следующие цифры: такая добродетель, как верность, наиболее часто встречается у тех, кому за 45. Молодежь 16-20 лет относится к категории тех, кто наиболее часто пользуется презервативами.

Если 46 процентов считают, что СПИД и другие половые инфекции — это не про них, то 54 процента их откровенно побаиваются. И здесь также более уязвимыми, чем другие возрастные категории, чувствуют себя те, кому от 16 до 20 лет.

Поляки и французы меньше всех боятся подцепить СПИД и иную половую заразу — 79 и 72 процента соответственно. Больше всех боятся турки и нигерийцы — 98 и 95 процентов соответственно.

В общем, кому как жить — каждый решает сам. Но имейте в виду, что в вышеназванном опросе приняли участие 18500 мужчин и женщин (16-55 лет) из 28 стран мира.

А у нас? Каждый 500-й житель Санкт-Петербурга поражен ВИЧ-инфекцией. По данным статистики, за прошлый год от ВИЧ-инфицированных матерей родилось 250 детей. Эксперты предсказывают, что в нынешнем году количество ВИЧ-инфицированных будет расти в геометрической прогрессии.

Возьмем, например, дозу героина, и все пройдет. И действительно пройдет, и будет второй заход, и все — подросток стал наркоманом. Если не принять дозу, начнутся самые дикие боли в голове, в желудке, в печени, в почках. Постоянный понос, насморк, слюна течет. Думать ни о чем не хочется. В мозгу одна мысль — уколоться.

Но бесплатных подарков больше нет. По счету надо платить. А две дозы в день — меньше нельзя — это 400 рублей. Где их взять? Ребенок начинает воровать. Сначала дома, потом — везде, где удастся. Если украсть не способен, становится рабом продавца. Ради наркотика он уже готов на все.

Стрельнул после школы сигаретку, а в нее подмешан крэк, производное кокаина. Он вызывает мгновенное привыкание. Выкурил — стал наркоманом.

КАК РАСПОЗНАТЬ

Если ребенок, начинает увлекаться ядовитым зельем, у него начинает без всякого основания резко меняться настроение. Подросток теряет аппетит или чрезмерно много ест. Он подолгу закрывается у себя в комнате или при первой возможности уходит из дома, в общем, всеми способами старается избежать контакта с родителями.

Постепенно теряется интерес к школе, спорту, может измениться

Если у вас появились подозрения, сразу обращайтесь к специалисту. Попытки поговорить по душам ничего не дадут. У наркоманов меняется химия мозга, а это означает, что меняется и личность. Короче, это уже не ваш ребенок, а чужой человек.

«Кто однажды попробовал слезы мака, никогда не перестанет рыдать». Эту древнюю поговорку сегодня распространяет наркомафия, пытаясь доказать, что лечиться ни к чему. Действительно, очень часто обращение к целителям, широко рекламирующим свои услуги в прессе, ничего не дает. А дело тут в том, что любящие родители готовы отдать все, чтобы

благодарил Патриарх Московский и Всея Руси Алексей II. Совет безопасности и Министерство здравоохранения Российской Федерации высказались в поддержку его работы, цель которой — научить подростка жить трезво в наркотизированной стране.

Так что если вы опасаетесь, что ваш ребенок может стать наркоманом — не медлите, свяжитесь с тем, кто действительно готов помочь.

Региональное общественное движение по противодействию распространению наркотиков в молодежной среде «Дети без наркотиков»

● В России 72% молодых людей в возрасте от 17 до 22 лет употребляли наркотики. У 98% наркоманов выявлены вирусы гепатита В и С, приводящего к циррозу или раку печени.

В среднем наркоман живет 3-5 лет. Детей у наркоманов, как правило, нет, а если все-таки рождаются, то с тяжелой физической и психической недостаточностью. Через 6 часов после родов у младенца начинается «ломка».

● Наркоманы получают СПИД и гепатит не только через многоразовые шприцы. Извест-

ны случаи, когда безнадежно больные распространители намеренно заражали героин. В кругах, близких к российским спецслужбам, существует еще одна версия. Согласно ей, наркобароны, поставляющие в Россию наркотик, инфицируют его вирусами гепатита.

● До начала 90-х наша страна не слишком интересовала международную наркомафию. Свободное хождение валюты сделало территорию бывшего СССР привлекательной. Огромный рынок, демократические законы, отсутствие смертной казни за распространение

отравы. Килограмм героина, который на афгано-таджикской границе стоит 9 тысяч долларов, в Москве можно «толкнуть» за 120 тысяч. В итоге сегодня за сферы влияния в России борются колумбийская, дальневосточная, афганская наркомафии, а годовой оборот наркотиков достигает 7 миллиардов долларов. С иностранцами пытаются конкурировать, и успешно, наши «фармацевты». Так, в подпольных лабораториях синтезируется изобретенный в России триметилфентанил. Этот наркотик в 50 тысяч раз крепче героина.

ЧТО НАДО ЗНАТЬ ПЬЮЩИМ И НЕПЬЮЩИМ

Пьющим эти знания помогут ориентироваться, на какой стадии падения они находятся. Непьющим — чтобы правильно оценить состояние выпившего и, если есть желание помочь ему, знать, кто и как может это сделать.

Алкогольное отравление и похмельный синдром. Большинство наших сограждан употребляют спиртные напитки. И при этом случайно или нет, переживают состояние алкогольного отравления. Состояние алкогольного отравления проявляется в виде головной боли, тошноты, рвоты, расстройства желудочно-кишечного тракта, сухости во рту, разбитости. После отравления алкоголь и даже мысли о нем вызывают отвращение. И достаточно постоять под контрастным душем, принять таблетку аспирина, выпить молока или съесть кислых щей, как неприятные симптомы вскоре проходят. Похмельный (абстинентный) синдром напоминает алкогольное отравление, но при этом имеет принципиальные отличия. При похмельном синдроме редко болит голова и появляется рвота. Харак-

терно тревожное чувство, усиливающееся к вечеру, беспокойный сон, потливость, учащенное сердцебиение, повышение артериального давления, дрожание рук, подавленное настроение с чувством вины, раздражительность. Алкоголь уже не вызывает отвращения, а воспринимается как единственно спасительное лекарство.

Очистка организма от шлаков. Существует немало способов очистки отравленного организма: гемосорбция (метод выведения из организма токсинов путем пропуска крови через специальные фильтры), плазмаферез (получение плазмы крови с возвращением форменных элементов в кровеносное русло), введение внутривенно-капельно различных лекарственных растворов.

Запой — это состояние, сопровождающееся непреодолимым

желанием алкоголя и неспособностью прекратить его потребление. Запойное состояние является естественным продолжением сформированного похмельного синдрома. В запое алкогольное опьянение практически не доставляет человеку привычного удовольствия. Измученный организм заставляет человека выпить очередную дозу, чтобы на некоторое время облегчить страдание и вернуть работоспособность. Запой могут продолжаться от нескольких дней до нескольких недель и месяцев.

Купирование запоев может начинаться только на исходе запойного состояния. Опытный нарколог не поедет ставить капельницу на второй день запоя, если обычно у данного пациента запой продолжается неделю. В таком случае капельница поможет лишь снять алкогольное отравление, а не прервать запой. А «очищенный» пациент с новыми силами побежит добавлять.

Белая горячка — алкогольный

психоз, который развивается после длительного злоупотребления алкоголем. Спустя несколько дней после отказа от алкоголя, на фоне абстинентного синдрома, сопровождающегося чувством безотчетного страха и бессонницей, в вечернее и ночное время может возникнуть алкогольный психоз. В этом состоянии человек теряет ориентацию во времени и месте, ему кажется, что его хотят убить, при этом он слышит голоса мнимых преследователей, видит вокруг себя кошмарных тварей, пытается спастись бегством (например, прыгает с балкона) или набрасывается на своих близких с ножом или топором, принимая их за врагов. В этом состоянии человек абсолютно невменяем и представляет опасность как для себя, так и для окружающих. Самым правильным решением в этой ситуации будет вызов бригады скорой психиатрической помощи.

А. МАГАЛИФ, врач-нарколог

КАЖДОМУ СВОЕ

Студент, рабочий-молотобоец, оператор компьютера, пенсионерка — всем им, понятно, нужно разное питание. Какое же?

СУХОМЯТКА — ВРАГ УЧЕБЫ

В чем беда студентов? В том, что их питание низкокалорийно и неполноценно. Считается, что каждый день 1200-1300 ккал необходимо для поддержания жизни, 500 уходит на бытовую деятельность и еще 500 — на учебу. Так вот, подсчитано, что средний студент «наедает» всего 1500-1700 ккал в сутки! Отсюда — нездоровый вид, плохая память, рассеянность. Вроде бы и ест наш студент много — да на чипсах, гамбургерах и кока-коле далеко не уедешь. Кроме того, студенты едят крайне нерегулярно — перекусили с утра, пирожок на обед, а уж вечером «отрываются по полной программе». А ведь вечерние переживания грозят плохим сном, гастритами и расстройствами печени. Вечером лучше всего есть овощи, молочные и кисломолочные продукты.

РЕКОМЕНДАЦИИ К СЕССИИ

Не злоупотребляйте чаем, кофе и другими стимуляторами. Пейте сок и зеленый чай.

Ешьте сухофрукты в любом виде. Заливайте их кипятком, но не варите.

Для улучшения настроения запаситесь шоколадом и бананами.

Выучить учебник «от корки до корки» поможет свежая капуста. Она здорово улучшает память!

ОПЕРАТОРАМ КОМПЬЮТЕРОВ — МОРКОВКУ

Вы не один час проводите наедине с компьютером. От постоянного напряжения ваши глаза краснеют и слезятся, и вы боитесь проблем со зрением. Чтобы обезопасить свои натруженные глаза, ешьте больше продуктов, содержащих бета-каротин (морковку, красный перец, помидоры).

Сидячая работа плохо сказывается на кишечнике, поэтому не пренебрегайте клетчаткой, содержащейся в овощах, особенно в свекле, а мыслительной деятельности помогут фосфор (рыба, сыр) и лецитин (яйца).

ПОЖИЛЫМ — ПОБОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ

Нельзя не написать о питании пожилых людей. После 50-60 лет надо существенно снизить потребление белка. Лучшая пища пожилого возраста — овощи. Вам не обойтись без продуктов, содержащих гемоглобин и железо. Это прежде всего яблоки, которые полезнее съедать с кожурой. Рекомендация чистить яблоки относится к обработанным тальком и воском «иностранцам». Отечественные яблоки не так красивы на вид, но зато их кожуру можно и нужно есть. В ней содержится в 3 раза больше активных веществ и витаминов, чем в самом яблоке.

СИЛЬНЫМ МУЖЧИНАМ — УСИЛЕННОЕ ПИТАНИЕ

Мужчинам, занятым тяжелым физическим трудом, надо очень внимательно относиться к своему питанию, так как их энергетические затраты часто в несколько раз превосходят затраты их домочадцев. В рационе мужчины дома ежедневно должны присутствовать мясные и молочные продукты, на гарнир, кроме макарон или картошки, хорошо бы подать большую порцию овощного салата, а на десерт — два-три крупных фрукта. советует «Лечебник».



БУЛЬОН ЗАМЕНИТ АНТИБИОТИКИ?

ЕДВА ли найдутся люди, у которых никогда не болело горло. Почти в восьмидесяти-девяти случаях из ста врачи считают причиной заболевания вирусы, а на них, как известно, не воздействует ни одно лекарство, только отдых, тепло и куриный бульон. Тем не менее 30-75 процентам своих пациентов доктора все-таки прописывают антибиотики, так как опасаются инфекции, вызванной бактериями стрептококковой группы, что чревато серьезными осложнениями.

Однако в настоящее время медики проявляют все большую обеспокоенность по поводу неоправданно частого применения антибиотиков, поскольку это может привести к появлению и распространению особых штаммов бактерий, устойчивых к действию этих препаратов. По мнению канадской Медицинской ассоциации, практикующие врачи вполне могут в два раза сократить количество антибиотиков, прописываемых ими своим пациентам, страдающим от боли в горле. Врачам Медицинского центра в Торонто удалось выделить четыре признака, свидетельствующих о том, что горло пациента поражено не вирусами, а именно «стрептококковой инфекцией»: высокая температура, отсутствие кашля, распухшие миндалины, мягкие железки. Теперь врачи могут достаточно объективно решать, прописывать больному антибиотики или куриный бульон. Необходимо учитывать также и возраст пациентов. Стрептококковая инфекция является причиной болезни горла у 30-40 процентов детей до четырнадцати лет, 2-10 процентов взрослых от пятнадцати до сорока четырех лет и всего лишь у одного процента людей после сорока четырех лет, сообщает «Крестьянка».

...на несколько раз превосходят затраты их домохозяек. В рационе продукты, на гарнир, кроме макарон или картошки, хорошо бы подать большую порцию овощного салата, а на десерт — два-три крупных фрукта, советует «Лечебник».

ЦЕКА ПЕРВОГО БЛЮДА

ПЕРВОЕ — прекрасный стимулятор желез, которые вырабатывают пищеварительные ферменты, поэтому оно как бы «запускает» сложный процесс усвоения пищи. Это происходит потому, что обычно в компонентах этих блюд — мясе, рыбе, грибах, овощах — содержатся в необходимых количествах экстрактивные вещества, а они-то и являются «топливом» для желудка. Супы дают ощущение сытости, даже если есть их небольшими порциями. В Чехии, например, принято съедать на обед лишь тарелку первого, второе же за ним не следует.

Если же возиться с приготовлением щей-борщей неохота, или просто некогда, или, скажем, вы стремитесь ограничить потребление лишних калорий, можно заменить первое блюдо стаканом сока (лучше томатного). И не сразу, а примерно через полчаса «закусить» вторым. Кстати, аргументов в пользу соков в качестве первого блюда немало. В них содержится больше, чем в супах, минеральных солей и витаминов. Кроме того, томатный, сливовый и многие другие соки стимулируют перистальтику, а двигательная активность кишечника — хорошая профилактика запоров. Такой же эффект оказывает и овощная закуска, и ею тоже можно заменить первое блюдо.

Другое дело — наши вкусовые привычки, да и стереотипы тоже. Там, где климат суров, жители предпочитают похлебать за обедом горячего наваристого супа или борща и едят их регулярно. Хотя, как считают современные диетологи, как раз крепкими наваристыми бульонами увлекаться не стоит. Суп, приготовленный на мясном бульоне, лучше есть не чаще двух-трех раз в неделю. Гораздо полезнее же супы вегетарианские — они не так тяжелеют для желудка, пишет «Калифорнийская правда».

Человек должен выпивать в среднем около 2 л воды за сутки. Таковы рекомендации специалистов, отраженные в популярной медицинской литературе. Однажды я посчитала, сколько выпила за день чая, кофе, компота, даже суп приплюсовала (причем казалось — только то и делала, что чай гоняла), и получилось всего 1,25 л — намного меньше нормы.

Я ЗАБЕСПОКОИЛАСЬ, стала всюду читать и знающих людей расспрашивать, что лучше: недопить или перепить? Чем грозит недостаточное или избыточное потребление жидкости?

● Стоит организму ощутить недостаток воды, и сразу нарушаются процессы пищеварения и кроветворения. Без воды организм

не может поддерживать постоянную температуру. Она обеспечивает биохимические реакции внутри клеток, смазку для всех суставов, помогает избавиться от вредных веществ, выводя их через почки, кишечник, кожу и легкие. Когда человек мочится, потеет и дышит, то теряет до 2 л воды в день.

● Особенно важно выпивать свою норму женщинам. Их физиология обязывает основательно промывать мочевыделительную систему, чтобы избежать воспаления мочевого пузыря.

● Организм, теряя жидкость, как бы усыхает, кожа становится дряблой, слабеют мышцы. Иногда недостаток воды проявляется заторможенностью, снижением внимания, состоянием растерянности, запорами.

● Диетологи считают, что недостаточное поступление воды в организм может вызвать головную боль, утомление и рассеянность. Объясняется это тем, что мозг на 75% состоит из жидкости. Для сравнения: костные ткани содержат всего 20% воды. Дегидратация прежде всего отражается, как сказал бы незабвенный Эрнест Хемингуэй, на деятельности серых клеток. Американцы советуют начинать утро со стакана воды, не есть всухомятку, всегда запивать соленое.



НЕДОПИТЬ ИЛИ ПЕРЕПИТЬ? ВОТ В ЧЕМ ВОПРОС

Если сомневаетесь, испытываете жажду или вам это показалось, выберите первый вариант и угостите организм-водохлеб стаканом воды.

● При потере жидкости менее 2% от веса тела (а это литр-полтора) человек ощущает жажду, при утрате 6-8% впадает в полубморочное состояние, 10% — начинаются галлюцинации, нарушается процесс глотания. Потеря 10-20% опасна для жизни. Без воды человек может прожить всего несколько суток. В среднем мы пьем 1,5-2 л жидкости в день. Трудно посчитать, сколько наш организм получает ее с фруктами, овощами, сливочным маслом и другими продуктами. Наверное, не меньше 0,5 л. Например, хлеб на 36% состоит из воды, а картошка — на все 80%.

Но иногда мы выпиваем и более 2 л: в жару, после бани, тяжелой физической работы или спортивных занятий. Это нормально.

В летний зной или при работе в горячем цехе лучше пить подсоленную воду либо витаминные напитки — настой из плодов шиповника, травяной чай.

Во время болезни надо пить как можно больше: вода выводит из организма токсины. Если в инструкции по применению лекарства нет особых рекомендаций, обязательно запивайте его полным стаканом воды. Одни специалисты считают, что полезнее пить до еды, другие советуют не расставаться с традицией предков, которые веками запивали каждую трапезу. Некоторые авторитетные ученые рекомендуют пить жидкость в течение всего дня маленькими порциями — 2-3 глотка, а кто-то находит, что это

заблуждение. Когда специалисты обследовали представителей группы, пившей воду глоточками через каждые 30 минут, и тех, кто употреблял чай-кофе-соки традиционно, разницы в их самочувствии не обнаружили. Так что не создавайте себе проблем — пейте хоть до, хоть после еды, как вам захочется, как привыкли.

Врачи-урологи советуют:

пить надо столько, чтобы моча не была очень концентрированной, иначе возрастает опасность камнеобразования в организме. Здоровому человеку вполне достаточно 1,5-2 л воды в день. При почечной недостаточности пить надо больше, чтобы вывести все шлаки менее концентрированной мочой, но большим ее количеством. Кстати, в жарких странах чаще наблюдается почечнокаменная болезнь, чем в странах с холодным климатом. Так что летом, когда тело усердно потеет, пейте больше.

Пить только минеральную воду, чтобы получить из нее полезные микроэлементы, — идея сомнительная. Эти же минералы есть в овощах и фруктах, притом в гораздо большем количестве. А минералку используйте в лечебных целях. Конечно, стаканчик или бутылка столовой воды не повредит, но только столовой! Лечебная же минеральная вода в большом количестве изменяет кислотность мочи, что может вызвать развитие некоторых урологических заболеваний.

А в целом специалисты считают: мы чаще недопиваем, чем перепиваем.

Не бойтесь пить — все лишнее выведется! — пишет Марина Матвеева в журнале «Женское здоровье».

...наддцати лет, 2-10 процентов взрослых от пятнадцати до сорока четырех лет и всего лишь у одного процента людей после сорока четырех лет, сообщает «Крестьянка».

Еще совсем недавно на устах у всех желающих поддерживать хорошую физическую форму тела, а не накачать мускулатуру, была аэробика. Но оказалось, что нагрузки этого вида гимнастики не всем по силам. Каланетика хоть и ставит своей целью сделать изящнее фигуру мужчины или женщины, но предполагает, что этот процесс будет идти более плавно, без ненужных перегрузок, и охватывать все возрасты.

С ВОСЬМИ до восьмидесяти — таков возрастной диапазон приверженцев каланетики. А возможность заниматься дома в одиночестве снимает и денежные, и психологические проблемы.

Если вы решили попробовать, забудьте вечное оправдание «нет времени». Уважающая себя женщина его найдет. Во избежание насмешек мужа постарайтесь объяснить ему, насколько лучше сам он смотрится без «пивного» живота. И занимайтесь вместе.

Для начала — несколько общих рекомендаций.

Решив изменить свое тело и самочувствие, будьте постоянны. Даже короткий перерыв вернет вас туда, откуда вы начинали. Постепенно увеличивайте сложность и число повторений. Слушайте голос тела.

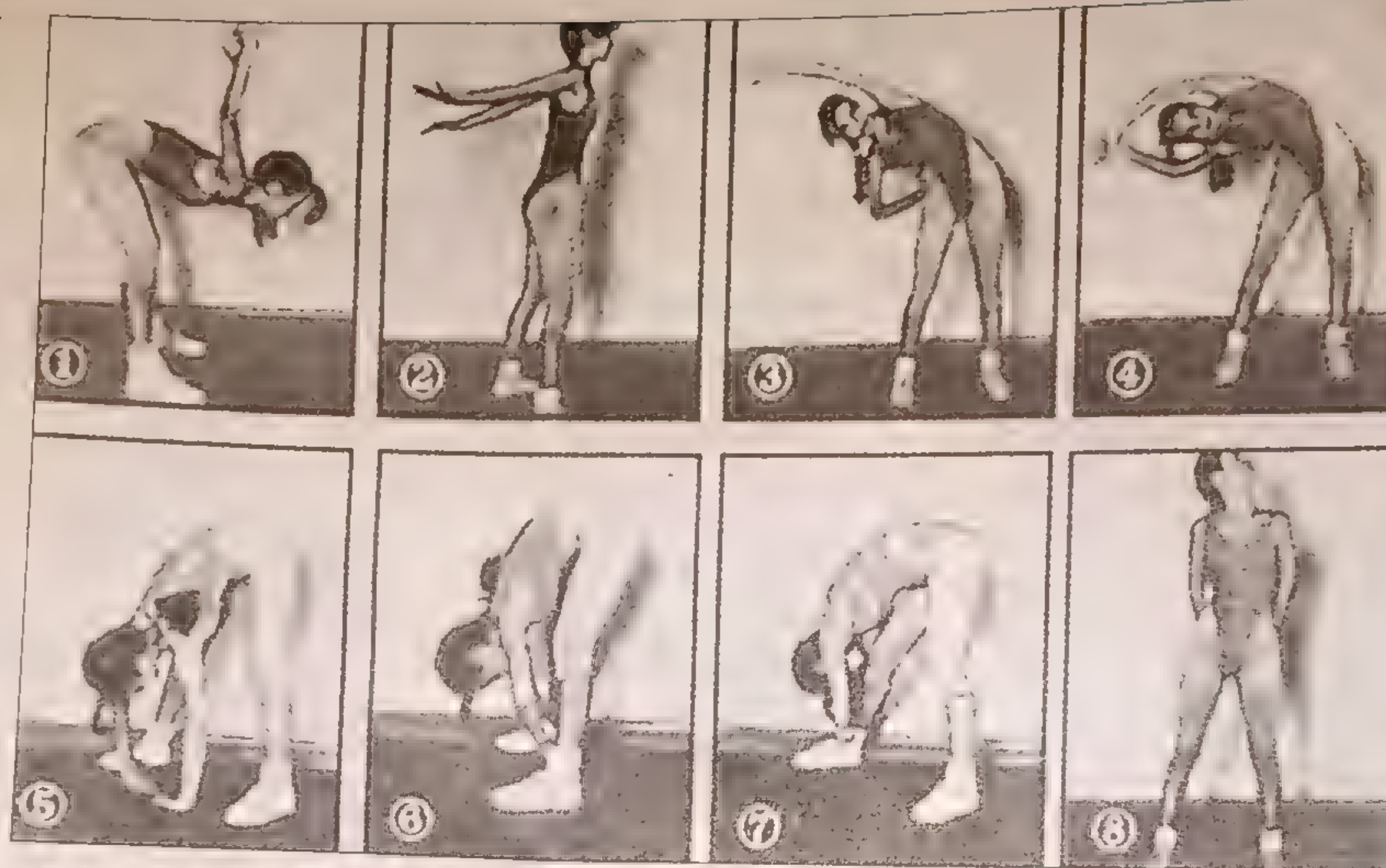
Если не сможете выполнить указанное число повторений, остановитесь, отдохните и продолжайте снова.

Найдите свой темп. Занимайтесь в проветренном помещении, на полу, на мягкой подстилке. Оденьтесь удобно, так, чтобы одежда не стесняла движений.

Следите не за весом, а за округлостью талии и бедер.

Сантиметр — лучший индикатор достигнутого вами. Не пугайтесь боли в мышцах после первых занятий. Чтобы спастись от нее, надо продолжать занятия, а не делать большие перерывы.

Начиная заниматься любыми физическими упражнениями, обязательно подготовьте к ним свое тело. Разогреваться необходимо тщательно, чтобы привести организм в полную готовность. Даже



КАЛАНЕТИКА: ОТ 8 ДО 80

если вы ограничены во времени и хотите только немного укрепить брюшной пресс, подготовьте к этому свои мышцы.

Итак, начнем.

1. Исходное положение — стоя. Поднимите руки вверх, сплетите пальцы, выверните ладони наружу. Вытяните руки, как бы стремясь достать что-то на высоте. Задержитесь на 15 секунд. Повторите 10 раз.

2. Как первое упражнение, но руки вытяните вперед.

3. Стоя, поднимите плечи, задержите на 10 секунд и опустите. Повторите 10 раз.

4. И.п. — стоя. Ноги расставлены на ширину плеч. Вытяните руки и тело вверх. Смотрите вперед. Слегка присядьте с поднятыми руками. Наклонитесь вперед до горизонтального положения и вытяните руки. Переведите руки вниз-назад-вверх, так, чтобы пальцы были направлены в потолок (фото 1). Повторите 5-15 раз.

5. Стоя, вытяните руки в стороны, поверните ладони вверх, большие пальцы назад. Слегка присядьте, напрягая таз. Отводите руки назад медленно, по 1-2 см, стараясь, чтобы большие пальцы соприкоснулись. Локти прямые (фото 2). Повторите 50-100 раз.

6. И.п. — стоя. Слегка присядьте, напрягите таз. Поднимите левую руку вверх, правую поставьте на бедро. Сделайте максимальный наклон вправо. Пружиньте медленно, по 1-2 см, только в талии. Левая рука горизонтальна (фото 3). Повторите 25-100 раз. Выпрямитесь и повторите, сменив руки.

7. В том же исходном положении поднимите обе руки. Правой рукой охватите запястье левой и сделайте максимальный наклон вправо. Медленно пружиньте в талии, держа кисть вытянутой. Бедра неподвижны (фото 4). Повторите 10-50 раз. Выпрямитесь

и проделайте упражнение, сменив руки.

8. Встаньте, широко расставив ноги. Наклонитесь вперед, стараясь коснуться руками пола. Если чувствуете напряжение в коленях, слегка их согните (фото 5). Возьмитесь руками за щиколотки. Локти расставлены в стороны (фото 6). Слегка пружиньте — по 1-2 см — 20 раз. Возьмитесь обеими руками за одну щиколотку. Задержитесь на 20 секунд (фото 7). Повторите с другой ногой. Выпрямляйтесь медленно.

9. И.п. — стоя. Слегка присядьте, напрягите таз. Прижмите подбородок к груди. Медленно поднимите его вверх и отведите в сторону, точно над правым плечом. Задержите на 5 секунд. Поверните вперед, затем влево. Следите, чтобы голова не отклонялась назад (фото 8). Повторите по 5 раз.

Такую зарядку советуют делать «Врачебные тайны».

ДО ИЛИ ПОСЛЕ

РЯД лекарственных средств образует с пищей соединения, которые растворяются с трудом и вообще не всасываются. Из-за этого нельзя, например, принимать сразу после молочной пищи тетрациклин. Кальций, который назначается беременным женщинам, лучше принять до еды. Если после, то он почти полностью может быть связан растительной пищей или жирными продуктами.

Принимать лекарство до еды — значит, минимум за 15 минут до приема пищи, никак не позже. А чаще всего это значит за 30-40 минут.

Вот список знакомых многим лекарств, которые нужно принимать до еды. Адельфан, аллохол, альмагель, ампициллин, анаприлин, аскорутин, аэрон, бактрим, баралгин, бруфен, валокордин, гастротин, гидрокортизон, дибазол, желчегонный сбор, кальция хлорид (р-р), кодеин, клофелин, корвалол, кордиамин, левомицетин, обзидан, панадол, панкреатин, пантокрин, папаверин, парацетамол, пенталгин, резерпин, реопирин, стугерон, супрастин, сустан, тетрациклин, ундевит.

Если лекарство назначено после еды, для лучшего терапевтического эффекта предпочтительнее подождать не менее двух часов. Лекарства, которые надо принимать после еды: амитриптилин, аспаркам, бисептол, бромгексин, бутадон, викалин, вольтарен, гексавит, декамевит, диазепам, димедрол, ибупрофен, камфора, кислота аскорбиновая, кислота ацетилсалициловая, кислота никотиновая, нозепам, ноотропил (пирацетам), панангин, ремантадин, седуксен (сибазон), теоникол, фарингосепт, феназепам, ферроплекс, фуразолидон, фурацилин, холосас, цитрамон, эритромицин.

Если нет особого указания врача и в инструкции, которая вложена в упаковку, о времени тоже ничего не сказано, лекарство следует принимать до еды, за 30-40 минут, пишут «Санкт-Петербургские ведомости».

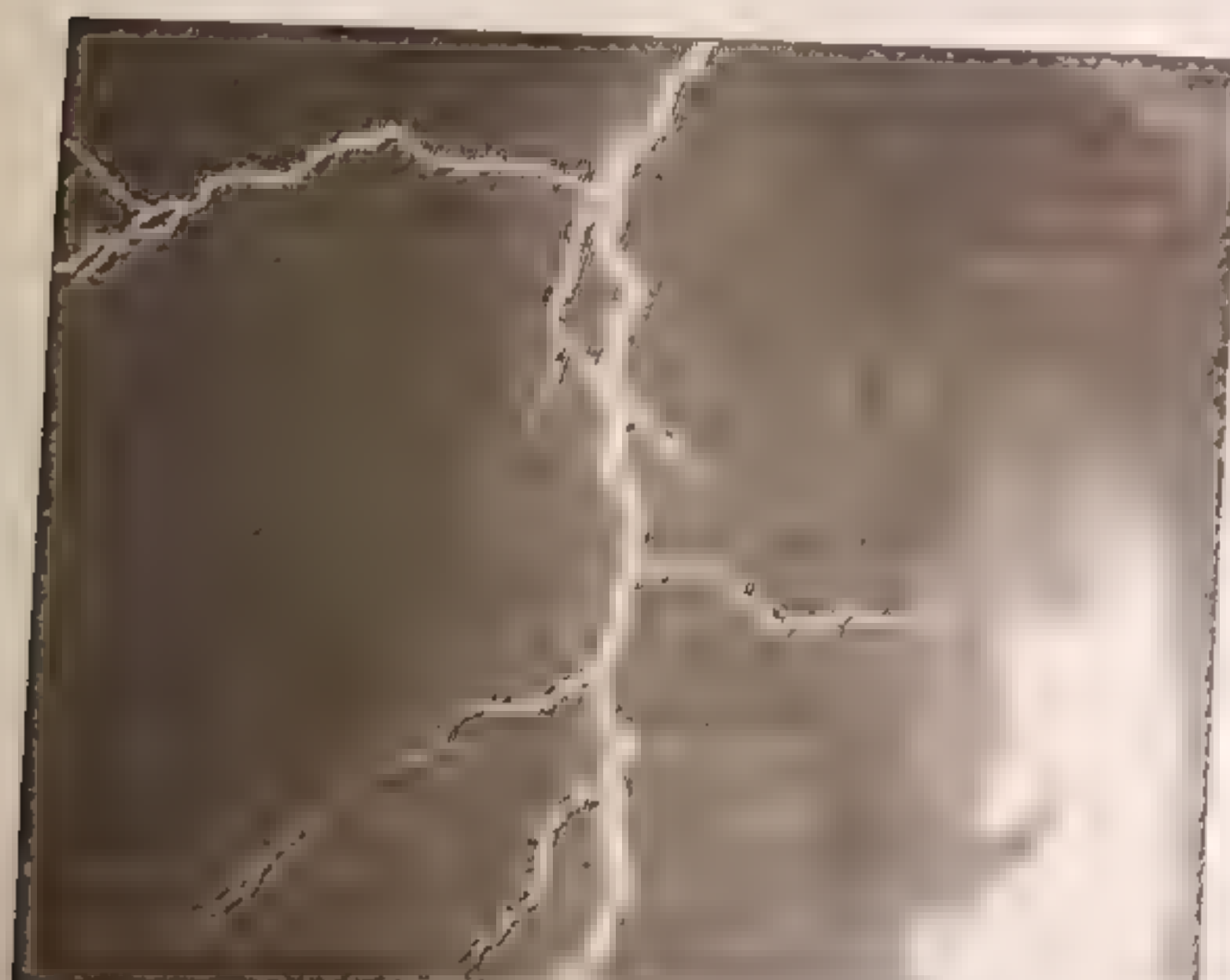
ружностью талии и бедер. Сантиметр — лучший индикатор достигнутого вами. Не пугайтесь боли в мышцах после первых занятий. Чтобы спастись от нее, надо продолжать занятия, а не бросать. Начиная заниматься любыми физическими упражнениями, обязательно подготовьте к ним свое тело. Разогревайтесь необходимо тщательно, чтобы привести организм в полную готовность. Даже

НЕ В ЛАДУ С ПОГОДОЙ ОРГАНИЗМ

В НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ по геофизическим факторам дни в организме образуется избыток так называемых свободных радикалов — «обломков» органических молекул с повышенной биологической активностью. Они повреждают клеточные оболочки — мембраны. Питательные вещества в клетки начинают поступать с перебоями, и обменные процессы рассогласовываются. В результате организм хуже усваивает углеводы, поэтому в рационе в это время должно быть как можно меньше сладкого.

Защищают клетки от свободных радикалов природные антиоксиданты — вещества, препятствующие окислению. Они содержатся в овощах, фруктах, свежем растительном масле, проросшем овсе.

Овощи можно есть в сыром виде, вареные и тушеные, но не обжаренные (как для супа). Все жареное и острое «подстегивает» образование радикалов.



Полезны в «тяжелую» погоду растительные белки: давайте к столу фасоль, сою, горох, рисовую, гречневую кашу, овсянку с курагой и орехами на меду (если нет аллергии на эти продукты).

По мнению специалистов, лучше всего помогает метеочувствительному организму нейтрализовать неприятные влияния замечательный овощ — капуста. Она легко усваивается, не перегружая печень и пищеварительную систему. При минимуме калорий содержит максимум полезных

веществ — незаменимых аминокислот, витаминов, ферментов, белков, жиров, минеральных солей, а также бактерицидное вещество — лизоцим, тартроновую кислоту и пентоновые соединения, обезвреживающие конечные продукты обмена и способствующие выведению холестерина. А благодаря специальным кислотам — винно-каменной, тормозящей образование жиров из углеводов, и фолиевой (ею особенно богаты зеленые листья молодых кочанов) капуста нормализует обмен веществ.

Когда организм не в ладу с погодой, резко возрастает потребность в витаминах, регулирующих синтез аминокислот и жировой обмен. Это токоферол (витамин E), холин (витамин группы B), цианкобаламин (B₁₂), пиридоксин (B₆), липоевая, аскорбиновая и никотиновая кислоты. Помимо капусты ими богаты помидоры, огурцы, морковь, свекла, лук, ягодные и фруктовые соки, пишет «Сельская жизнь».

руки вытяните вперед. 3. Стоя, поднимите плечи, задержите на 10 секунд и опустите. Повторите 10 раз.

4. И.п. — стоя. Ноги расставлены на ширину плеч. Вытяните руки и тело вверх. Смотрите вперед. Слегка присядьте с поднятыми руками. Наклонитесь вперед до горизонтального положения и вытяните руки. Переведите руки вниз-назад-вверх, так, чтобы пальцы были направлены в потолок (фото 1). Повторите 5-15 раз.

на заднюю ногу. Пружиньте медленно, по 1-2 см, только в талии. Левая рука горизонтальна (фото 3). Повторите 25-100 раз. Выпрямитесь и повторите, сменив руки.

7. В том же исходном положении поднимите обе руки. Правой рукой охватите запястье левой и сделайте максимальный наклон вправо. Медленно пружиньте в талии, держа кисть вытянутой. Бедра неподвижны (фото 4). Повторите 10-50 раз. Выпрямитесь

ЕСЛИ НОГоть ВРОС В ПАЛЕЦ

«У меня на больших пальцах ног постояннорастают ногти, причиняя страшную боль. Иногда мне не только что ходить, но даже обуться трудно. Почему это происходит и нельзя ли что-нибудь сделать?»

Е. Федотова.

Как правило, боковой край ногтя на большом пальце ноги врастает из-за того, что деформируется слишком узкой обувью. Кроме того, это может быть связано с неправильной обработкой ногтей, когда боковой край слишком коротко срезается. Ногти на ногах надо стричь по прямой линии, не вырезая уголков ногтя. Можно также посоветовать регулярно соскрести немного рогового слоя с середины ногтя (аккуратно!), тогда он не будет так сильно расти в сторону кожного валика.

Травмированный кожный валик воспаляется, и необходимо тщательно соблюдать гигиену, чтобы не инфицировать воспаленное место.

Для того чтобы кожа вокруг ногтя лучше заживала, под боковой край ногтя осторожно помещают марлевые тампоны, предварительно смоченные в спирте. Прекратить воспаление помогают также регулярные теплые ванночки с добавлением марганцовки. При сильном воспалении можно накладывать на ночь повязки с антисептическими противовоспалительными средствами.

Но если процесс зашел далеко, кожа воспалена и началось нагноение, то без врача не обойтись. В особо запущенных случаях может потребоваться даже хирургическое вмешательство, пишет «Омская правда».

Выпрямляйтесь медленно. 9. И.п. — стоя. Слегка присядьте, напрягите таз. Прижмите подбородок к груди. Медленно поднимите его вверх и отведите в сторону, точно над правым плечом. Задержите на 5 секунд. Поверните вперед, затем влево. Следите, чтобы голова не отклонялась назад (фото 8). Повторите по 5 раз.

Такую зарядку советуют делать «Врачебные тайны».

«ШКУРНЫЕ» РЕЦЕПТЫ

В ЛЕЧЕБНЫХ свойствах меха и кожи люди убедились еще в пещерные времена, когда перевязанные шкурами раны заживали быстрее и лучше.

Во многих деревнях по сей день грудницу (мастит) лечат прикладыванием шкурки зайца, смазанной с обратной стороны (мездры) сметаной. При обострении остеохондроза позвоночника самое эффективное средство — мех зайца (тут уже к больному месту следует прикладывать ворс и носить не снимая). При бессоннице помогает подушечка с зашитым в нее заячьим хвостиком. Мех лисыцы рекомендовали носить тучным людям, желающим похудеть. Сибиряки до сих пор считают, что шкура медведя, если положить на ней денек-другой, спасает от любой боли, даже подагренной, которую, как известно, ни одни лекарства не берут, пишут «Вести».

КУРАГА ПРОТИВ ЗАПОРОВ

ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ работы желудка, лечения запоров есть несколько очень простых приемов, которые не потребуют от вас особых усилий, но зато избавят от всех неприятностей. Совсем не обязательно потреблять горстями слабительные таблетки или ставить себе клизмы. Вот несколько народных рецептов, которые облегчат жизнь многим страдальцам.

Приготовьте стакан чистой воды с растворенной в ней ложкой меда, поставьте рядом с кроватью и выпейте утром, еще не вставая, сразу, как только проснетесь.

На ночь полезно съесть несколько ягод инжира или кураги.

Очень полезно употреблять зерновой хлеб с добавлением отрубей. Отруби можно употреблять и в измельченном виде, добавляя их в суп (или даже в молоко).

Свекла, включенная в ежедневное меню, не только позволит вам забыть о запорах, но и доставит вашему организму набор минеральных веществ и микроэлементов.

Кроме того, есть еще и тыква, и пряные овощи (хрен, сельдерей, петрушка), лук, чеснок — они придадут вашему лицу свежесть и румянец, пишет «КП. Москва».

МИКРОКЛИМАТ НА РАБОТЕ

Б ОЛЬШУЮ часть жизни мы проводим на рабочем месте. Оттого, как оно устроено и как организован трудовой процесс, зависят эффективность работы и уровень стресса, который мы испытываем в течение дня.

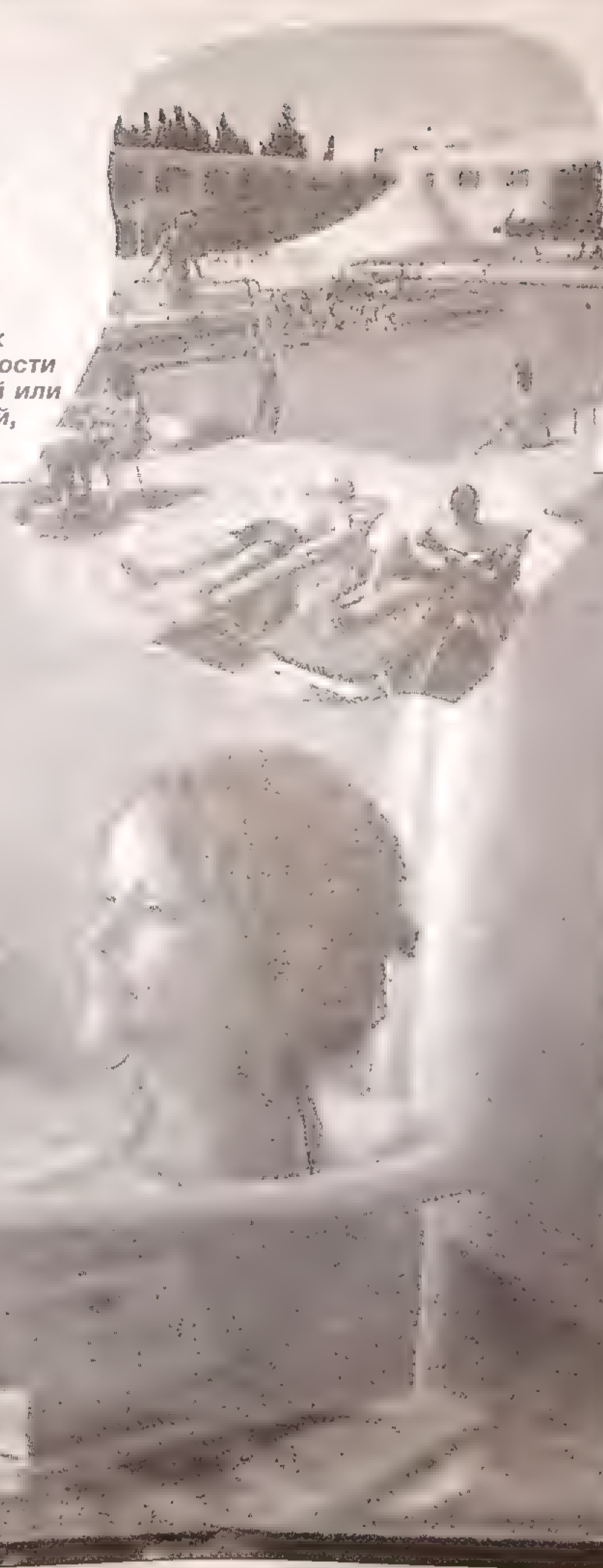
- Позаботьтесь о доступе свежего воздуха к своему рабочему месту;
- следите за тем, чтобы на вашем столе находились лишь самые необходимые предметы;

- не забывайте о пользе комнатных растений. Многие из них способствуют удалению из воздуха вредных веществ, помогают создать здоровый микроклимат;

- делайте разминку. Старайтесь использовать любую возможность, чтобы походить хотя бы несколько минут, пишет «Правда Бурятии».

КУРОРТ В ВАННОЙ

Курортный сезон походит к концу, но многим так и не удалось выбраться к морю, реке или водохранилищу. Кто-то не смог этого сделать из-за занятости на работе, кто-то по экономическим соображениям — поездка в санаторий или дом отдыха сегодня удовольствие не из дешевых. Не печальтесь. Пожалуй, каждому по карману создать курорт в собственной ванной.



ВЗРОСЛЕНИЕ — ХОРОШО, УГРИ — ПЛОХО

СКОЛЬКО огорчений доставляют молодым людям так называемые юношеские угри, появляющиеся в период взросления и перестройки эндокринной системы.

Ведущее значение в возникновении данного заболевания имеет наследственная предрасположенность, а не гигиенические проблемы, как считалось прежде. Наследственностью предопределено также и время самостоятельного исчезновения угревых высыпаний. Обычно клинические проявления, вызывающие косметические дефекты кожи, исчезают к 20-25 годам, но могут существовать и до 35-40-летнего возраста. Значит, в указанный период необходимо защитить кожу, помочь ей оставаться чистой и здоровой. Следовательно, необходимо использовать такие лечебные средства, действие которых направлено и на устранение проявлений заболевания, и на профилактику его осложнений.

До настоящего времени для лечения угревой сыпи использовали мази, кремы, лосьоны. Они содержат антибиотики, различные кислоты, витамин А. Но далеко не все они дают желаемый долговременный результат. Кроме того, на фоне их применения могут наблюдаться различные побочные эффекты: антибиотики повышают восприимчивость кожи к солнцу, поэтому кожа может легко «обгореть» и воспалиться; кислоты не всеми хорошо переносятся — чувствительная кожа может отреагировать на них развитием покраснения и шелушения. При использовании указанных групп лекарственных препаратов для заживления юношеских угрей, как правило, формируются грубые рубцы, что приводит к косметическим дефектам.

Есть ли какое-нибудь лечебное средство, которое поможет решить все эти проблемы?

В настоящее время во всем мире отдается предпочтение препаратам естественного происхождения. Одним из таких средств является гель «Куриозин».

Гель «Куриозин» может применяться для лечения угревой сыпи как девушками, так и юношами даже при наличии чувствительной кожи. Препарат не повышает восприимчивости к солнечным лучам, поэтому им можно смело пользоваться в любое время года, в том числе и летом. Кроме того, при регулярном применении геля «Куриозин» угри будут появляться все реже и реже.

«Куриозин» содержит естественное действующее вещество (гиалуроновую кислоту), что позволяет избежать аллергических реакций, а эффективность воздействия на заболевание увеличить.

БАЙНА С МОРСКОЙ СОЛЮ

ружка. Если вашей коже не хватает бархатистости, упругости, не ленитесь применять... Хороши и...

«ГОЛЛИВУДСКАЯ» ВАННА

Тщательно взбить в миксере 1 яйцо, 0,5 стакана шампуня и 1 ч. л. желатина. Под...

ВАННА С МОРСКОЙ СОЛЬЮ

Издавна считалось, что морские воды наделяют людей силой и здоровьем. И на самом деле, морская соль оказывает на человека оздоравливающее воздействие благодаря тому, что содержит много минеральных веществ, макро- и микроэлементов. Всего в морской соли содержится около 37 элементов таблицы Менделеева. Природная морская соль позволяет вам встречаться с морем практически каждый день. Регулярно купаясь в воде с морской солью, вы значительно оздоровите свой организм, укрепите иммунитет и поможете вашей коже, избегая при этом вредного воздействия жесткого «морского» ультрафиолета и непривычных климатических условий.

Что же содержится в морской соли, что приносит нам такие волшебные ощущения после принятия ванны с морской солью? Вот некоторые основные элементы:

- Больше всего в морской соли содержится хлористого натрия (известная всем поваренная соль). Хлористый натрий — одно из самых распространенных соединений в природе. Достаточно сказать, что физиологический раствор, широко применяемый в медицинской практике, содержит только хлористый натрий. Это говорит о том, что все животные существа на Земле не могут обходиться без него.

- Калий (как и натрий) управляет питанием клетки, организует своевременную очистку клетки от отходов жизнедеятельности

- Кальций формирует клеточные оболочки, облегчает передачу сигналов нервам, отвечает за нормальное свертывание крови.

- Магний активно участвует в клеточном обмене веществ, ускоряет расслабление мышц.

- Йод действует на кожу и слизистые оболочки как антисептик, важен для тонкой регуляции гормональных процессов.

- На одну большую ванну вам понадобится килограмм обыкновенной морской соли, ее можно купить в любой аптеке.

Температура воды не должна превышать 40 градусов, время проведения процедуры выбирайте по самочувствию, но не менее 10 минут.

- Соленые ванны лучше делать ежедневно в течение 10 дней, затем — перерыв на месяц, и курс можно повторить.

Для кожи морская соль — лучшая под-

ружка. Если вашей коже не хватает бархатистости, упругости, не ленитесь принимать ванны из морской соли. Хороши и ванночки для укрепления ногтей. В теплой воде с растворенной солью нужно подержать их минут 30. Ногти станут крепче, перестанут ломаться и слоиться.

ВАННА КЛЕОПАТРЫ

Подогреть 1 л молока, не доводя его до кипения, а в другой посуде подогреть на водяной бане чашку меда, после чего мед растворить в молоке, добавить 2 ст. л. миндального, розового, оливкового или другого растительного масла, вылить в ванну с теплой водой. После такой ванны кожа становится нежной, гладкой, бархатистой.

ВАННА С КРАХМАЛОМ

В теплую воду засыпать 500 г картофельного крахмала (или влить густой отвар овсяных хлопьев) и 1 ст. л. хвойного экстракта

Ванна рекомендуется при «гусиной» или ороговевшей коже. После ванны хорошо втереть в еще влажную кожу косметическое молочко или питательный крем.

Ванны с кукурузным крахмалом благотворно влияют на состояние кожи, делают ее маловосприимчивой к внешним раздражениям, успокаивают нервы. Кукурузный крахмал придает воде белый цвет, поэтому эта косметическая ванна называется «молочной»

ВАННА С ПОВАРЕННОЙ СОЛЬЮ

В ванну, наполненную водой чуть больше чем наполовину, добавить 500 г поваренной соли. Температура воды 37-38° С.

Эта ванна обладает общеукрепляющим свойством, улучшает состояние кожи, очищает поры.

ВАННА С УКСУСОМ

В ванну добавить 1 стакан столового уксуса и хорошо его размешать. Уксус избавит от зуда, сухости кожи, шелушения.

МОЛОЧНАЯ ВАННА

Добавить в ванну 1 стакан сухого молока и полежать в ней 15-20 минут. Это укрепит кожу, сделает ее более мягкой и эластичной, устранив шелушение.

«ГОЛЛИВУДСКАЯ» ВАННА

Тщательно взбить в миксере 1 яйцо, 0,5 стакана шампуня и 1 ч. л. желатина, подставить под сильную струю воды, чтобы получилась густая и обильная пена.

Ванна снимает усталость, делает кожу эластичной.

ВАННА С ОТРУБЯМИ

Отруби применяются для косметических ванн, которые благотворно влияют на состояние кожи. В мешочек из очень редкой ткани положить 200 г отрубей, погрузить его в воду, осторожно болтать его до тех пор, пока отруби полностью не растворятся в воде.

ВАННА С ОТВАРОМ КОРНЯ ВАЛЕРИАНЫ

Как правило, применяются готовые экстракты, которые служат добавкой для общих ванн. При приготовлении отвара в домашних условиях на объем полной ванны требуется 500 г корня валерианы. Ванны с отваром валерианы рекомендуются при бессоннице и сердечно-сосудистых заболеваниях: они регулируют сердцебиение, понижают кровяное давление, успокаивают нервную систему.

ВАННА С НАСТОЙКОЙ АРНИКИ ГОРНОЙ

Экстракт арники применяется в качестве добавки для общих и местных ванн (2-4 столовые ложки настойки на один литр воды); объем полной ванны составляет около 250 л воды. Способствует всасыванию, утоляет боль, применяется при лечении тупых и острых травм, кровоизлияний, ревматизма, снимает боли в конечностях после перенапряжения.

ВАННА С ОТВАРОМ РОМАШКИ АПТЕЧНОЙ

Цветки ромашки залить водой и кипятить 10 минут в хорошо закрытой посуде, потом процедить. Для полной ванны следует взять 250 г ромашки, для сидячей — 125 г. Благодаря содержанию эфирного масла ромашковые ванны оказывают целебное воздействие на внутренние и наружные воспаления, их с успехом применяют для лечения катаральных состояний, кожных болезней, ран и нарывов.

юношами даже при наличии чувствительной кожи. Препарат не повышает восприимчивости к солнечным лучам, поэтому им можно смело пользоваться в любое время года, в том числе и летом. Кроме того, при регулярном применении геля «Куриозин» угри будут появляться все реже и реже.

«Куриозин» содержит естественное действующее вещество (гиалуроновую кислоту), что позволяет избежать аллергических реакций, а эффективность воздействия на заболевание увеличить.

Другие важные преимущества геля «Куриозин»:

- способствует формированию гладких косметических рубчиков;
- ускоряет заживление, уменьшает болевые ощущения;
- может применяться на фоне экзематозных поражений кожи и на участках кожи, покрытых волосами;

- не оказывает раздражающего действия на окружающую здоровую кожу, не вызывает гиперпигментации (появления коричневых пятен) при загаре. Гель «Куриозин» рекомендуется применять 1-2 раза в день. Тонкий слой препарата следует равномерно наносить на предварительно очищенную кожу лица (при необходимости — на кожу груди и спины). «Куриозин» расходуется очень экономно, поэтому одного тюбика достаточно на длительное время, пишет «Правда Бурятии».

ЧТО У ВАС ВОКРУГ ГЛАЗ

МЕШКИ под глазами могут быть результатом врожденной предрасположенности или недостаточно эффективной работы почек. Суть неприятного явления — это скопление воды в подкожной жировой клетчатке. Оно бывает особенно заметным еще и потому, что кожа вокруг глаз очень тонкая. Чтобы избавиться от мешков, специалисты советуют:

Спать на очень низкой подушке и по возможности с открытым окном, по крайней мере хорошо проветривать комнату перед сном.

Делать компрессы с соленой водой (чайная ложка соли на чашку воды) и держать их 10 минут.

Избегать слишком густых, насыщенных кремов для контура глаз, заменить их соответствующими гелями.

Иногда на нижнем веке образуются маленькие белые зернышки. Эти зернышки нельзя выдавливать. Зато специалист-дерматолог избавит от подобной неприятности быстро и с легкостью. Чтобы не допустить появления зернышек, важно избегать прикосновения жирных кремов для ухода за контуром глаз. Не стоит также наносить крем для лица на кожу вокруг глаз, не следует применять средство для снятия макияжа на масляной основе, пишет «Труд-7».

БОЛЕЗНЬ ИЗ КОНСЕРВНОЙ БАНКИ

КАК ИЗВЕСТНО, вызывающий ботулизм микроб при температуре 80° погибает примерно за полчаса. Возможно, именно этот факт дезориентирует некоторых любителей домашних заготовок — дескать, достаточно хорошенько прокипятить укуренные банки, и дело с концом. Увы, недостаточно. Микробы погибают, но их споры легко выдерживают даже пятичасовое кипячение. А потом в плохо обработанных герметичных емкостях при комнатной температуре споры начинают прорастать и вырабатывать токсин, проще говоря, яд.

Токсин ботулизма невероятно опасен, по силе воздействия на организм он на 16 порядков сильнее цианистого калия.

К тому же яд этот очень коварен. Если, к примеру, для консервирования взяты овощи или фрукты, пораженные различными дрожжами и плесневыми грибами, вы сразу отличите плохо простерилизованные банки — рассол в них мутнеет, на поверхности появляется плесень, скопление выделяющихся газов может вспучить, а то и вовсе сорвать крышку. Токсин ботулизма никак себя не проявляет: маринад или рассол остаются чистыми, крышки по-прежнему плотно прилегают к горлышку, вкус, цвет, запах консервированных продуктов не изменяется.

Ботулизм — болезнь коварная еще и потому, что очень скоротечна. Продолжительность инкубационного периода — от двух часов до десяти суток, но чаще всего он длится от 12 до 24 часов.

Первые признаки ботулизма характерны для острого отравления: слабость, головокружение, головная боль, сухость во рту. Температура при этом может оставаться нормальной или повышается совсем немного, до 36,9°-37,2°. Иногда, но не всегда начало болезни сопровождается тошнотой, рвотой, метеоризмом, жидким и частым (4-10 раз в сутки) стулом. Спустя несколько часов, а иногда и через 1-2 дня появляются присущие ботулизму расстройства зрения: предметы кажутся размытыми, читать невозможно, порой в глазах двоится. Веки опускаются, зрачки расширены, двигать глазными яблоками становится трудно. Одновременно или чуть позже развивается парез лицевых мышц: носогубные складки разглаживаются, исчезают морщины, лицо напоминает маску. Может наступить расстройство дыхания и даже смерть от удушья.

Говорят: «мой дом — моя крепость». Надежность вашей квартиры как укрытия от канцерогенов не выдерживает никакой критики. Как правило, воздух здесь в 2-4 раза грязнее, чем на улицах. Концентрация ацетона, бензола, этилового спирта, фенола, пропилбензола внутри в 10 раз выше, чем снаружи. Как же так, ведь мы вроде бы все делаем, чтобы соблюдать в доме чистоту, в том числе и экологическую.

ОТРАВЛЕННАЯ КРЕПОСТЬ

НЕСМОТЯ на заверения всех сертификатов и других экологических документов, полимерные строительные и отделочные материалы — мощнейшие источники химического загрязнения домашней атмосферы. Так, например, поливинилхлоридные материалы (один из самых распространенных видов полимеров, используемых для отделки современных квартир) выделяют в атмосферу бензол, толуол, этилбензол, циклогексан, ксилол, бутиловый спирт и другие углеводороды.

Ограничительная мера.

Обустранивая дом, не украшайте каждый его уголок искусственными материалами. В помещении, насыщенном полимерными «парами», у людей часто возникают головная боль, умственное переутомление, тошнота, раздражение слизистых оболочек глаз, носа, горла, развиваются аллергические заболевания. При этом полимеры весьма коварны. Первоначально выпустив свой основной «яд», они в течение какого-то времени будут менее опасны. Но, постепенно старея и разрушаясь, начнут выделять токсины с новой силой. Полимеры особенно активизируются при перепадах температуры воздуха и повышенной влажности. Ни к чему отделывать ими ванную и кухню, также неразумно прятать за полимерными панелями батареи отопления.

Предупредительная мера.

Приобретая искусственные отделочные материалы, прежде всего интересуйтесь их гигиеническим сертификатом. Как правило, вся поступающая в продажу продукция такого рода проходит проверку в НИИ имени Ф.Ф. Эрисмана. Правда, многие западные фирмы ревниво охраняют «ноу-хау» в производстве своих материалов, избегают сертификации, и случается, мы покупаем для отделки квартир полимеры, которые предназначены лишь для больших помещений — предприятий и общественных зданий. Но в последнее время требования экспертизы ужесточились, и специалисты заверяют — сегодня жалоб по поводу токсичности отделки стало значительно меньше.

Необходимая мера. Помните, воздух в квартире не должен застаиваться. Именно для этого в современных домах есть специальные вентиляционные стояки, которые благодаря разности давления вне и внутри помещений вытягивают загрязненный воздух наружу. Их конструкцию нельзя нарушать, а тем более сносить вентиляционные короба. Лишние полметра выгадаете, а здоровье потеряете. К тому же принудительная вентиляция предусмотрена лишь в «подсобных» помещениях — на кухне и в санузле. А комнаты? В них-то как раз воздухообмен совсем небольшой. Летом, правда, можно открывать настежь окна, но в холодное время года приток

токсична, но ее обычно склеивают смолой и настилают на специальную мастику, которая даже при небольшом нарушении технологии производства может выделять канцерогены. Поэтому не экономьте и на услугах мастеров, не соблазняйте посулами работы задешево. Скупой всегда платит дважды, да вот только зачем самочувствием расплачиваться?

То, что натуральные ковры лучше своих синтетических аналогов ковровых, очевидно. Но они значительно дороже, да и чистить их сложнее. Раньше главной проблемой искусственных покрытий было статическое электричество: они притягивали к себе каждую пылинку, «били» током. Современные ковровые новые технологии практически не выделяют токсинов (разве что в первый месяц), к тому же в них «снята» статика. Но избыток их в квартире все-таки «обогащает» атмосферу стиролом и сернистым ангидридом. Потолки, ко-

запахи, в ванной комнате — там постоянно повышена влажность, и в спальне, где они ухудшат воздухообмен. А вот для коридоров и гостиных это стильное украшение как раз подойдет.

Постоянное «дыхание» стен могут гарантировать только бумажные обои. Они сами регулируют влажность воздуха в квартире. Желательно, чтобы и модные нынче самоклеющиеся обои и так называемая шелкография тоже были на бумажной основе. В противном случае они не будут пропускать воздух, затруднят проветривание. Не очень хорошо «дышат» и стеклообои. К тому же, если вы наклеите их в каждой комнате, возможна излишняя концентрация формальдегидов.

«Опасными» могут оказаться обои, тисненные «золотым» орнаментом, из-за непроверенных красителей, используемых в их производстве.

Хорошую атмосферу создает

стены, обшитые натуральными де-

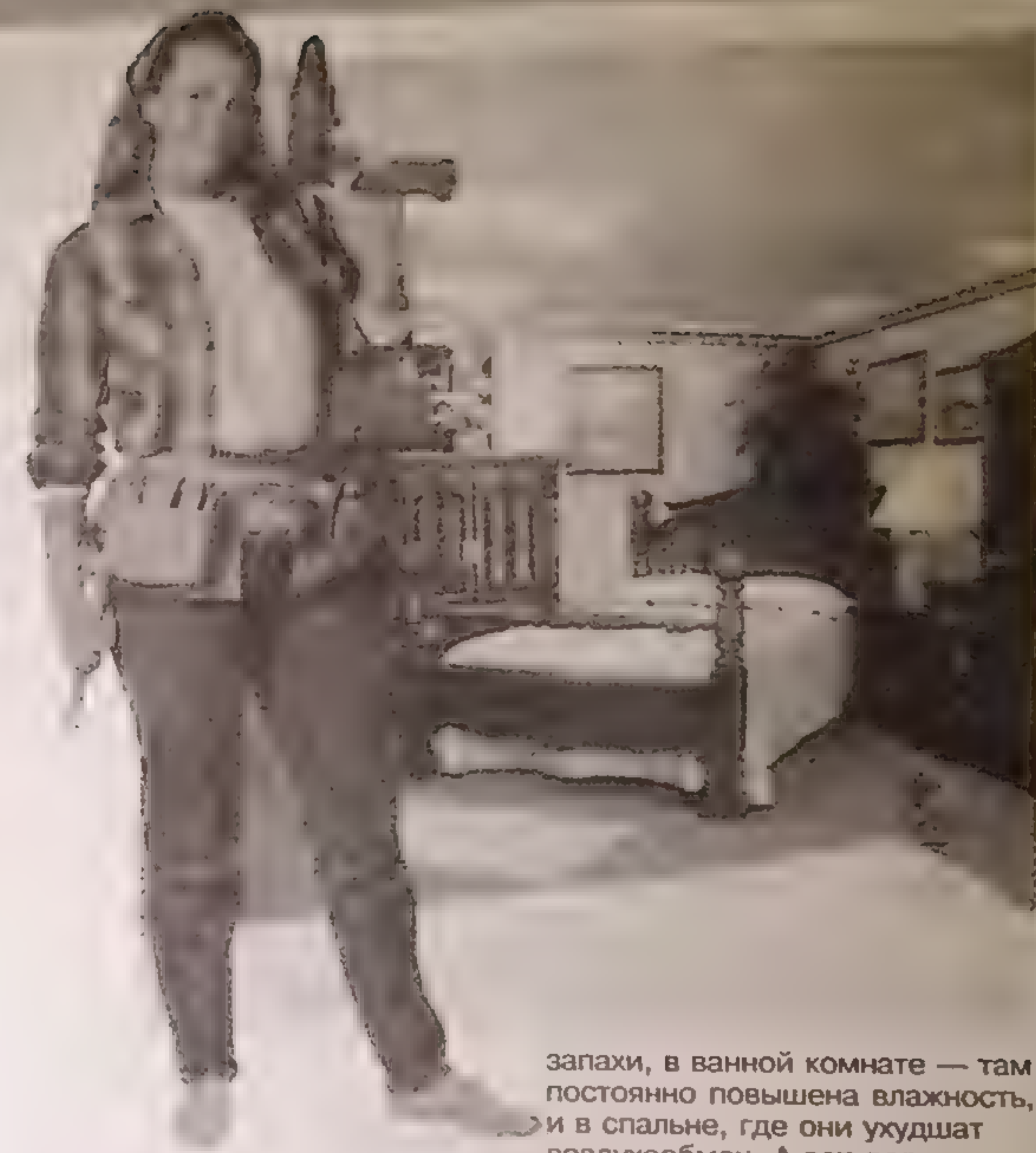
ревом. Панели же из ДСП, на-

фенолформальдегидной и моче-

виноформальдегидной основе,

равно как и неотфанерованная

мебель из таких плит, загрязня-



...зависит трудно. Одновременно или чуть позже развивается парез лицевых мышц: носогубные складки разглаживаются, исчезают морщины, лицо напоминает маску. Может наступить расстройство дыхания и даже смерть от удушья.



При тяжелом отравлении и запоздавшем вмешательстве врачей возможен летальный исход. Но и в более легких случаях лечиться придется около месяца, причем не исключены серьезные осложнения — пневмония, миокардит, цистит, пиелонефрит. Так что при первом же подозрении на ботулизм не мешкайте, немедленно везите человека в больницу.

При домашних заготовках следует помнить: вызывающая ботулизм анаэробная палочка размножается только при отсутствии кислорода, значит, в открытой посуде с квашеной капустой, мочеными яблоками, солеными грибами токсина нет. Опасность прячется в закатанных банках. Кроме того, добавление жиров повышает устойчивость микробов к тепловой обработке, поэтому рагу и икра из овощей чаще могут оказаться недоброкачественными. А вот добавление сахара и особенно кислоты создает условия, препятствующие жизнедеятельности и разложению микробов. Есть правило, которым никогда не следует пренебрегать: консервировать овощи, грибы, и рыбу в герметично закупоренных банках без кислоты (лимонной или уксусной) запрещается, пишет «Здоровье и мы».

...а тем более сносить вентиляционные короба. Лишние полметра выгадаете, а здоровье потеряете. К тому же принудительная вентиляция предусмотрена лишь в «подсобных» помещениях — на кухне и в санузле. А комнаты? В них-то как раз воздухообмен совсем не большой. Летом, правда, можно открывать настежь окна, но в холодное время года приток свежего воздуха через форточки явно ограничен. Выветрить из комнаты выделяемые полимерными панелями и плитками летучие соединения гораздо труднее. Придется устраивать ежедневные сквозняки не менее чем на полчаса.

Предупредительная мера. Наиболее чувствительны к вредным выделениям, естественно, дети. Поэтому не делайте ремонт непосредственно перед рождением малыша, не покупайте новую мебель. Вы наверняка замечали, что привезенные из магазина отделочные материалы, ковровые покрытия, шкафы имеют довольно резкий и едкий запах. Но приблизительно через месяц (конечно, при ежедневном проветривании квартиры) он исчезает. Значит, вредные вещества улетучились, полимеры «пришли в норму».

Мера предосторожности.

ЛАЗЕРНЫЕ УКАЗКИ МОГУТ ПОВРЕДИТЬ ЗРЕНИЕ

К НОВОМУ учебному году многие школьники получили в подарок лазерную указку. Игрушка модная, престижная и веселая: можно напугать группу покупающих старшеклассников, направив на них красную точку, оч-чень похожую на точку лазерного прицела!

Но что интересно, мне не встретилось ни одной лазерной указки, где было бы предупреждение об опасности. «Danger» и «Caution» или немецкое «Achtung» выведены жирно, но на русском языке ни слова.

Наши властные органы, призванные защищать здоровье народа, никак не реагируют на эту детскую игрушку. А вот в США полтора года назад, когда лазерные указки стали весьма популярными среди детей, управление по пищевым продуктам и лекарствам выпустило специальное обращение, в котором предупредило население об опасности такой игрушки. В документе указывалось, что световая энергия, которая от лазерной указки попадает в глаза, может быть более опасной, чем пристальный прямой взгляд на солнце. Мгновенное случайное попадание лазерного луча в глаза вызывает кратковременное ощущение слепоты. Это может быть опасным для лиц, выполняющих действия, требующие постоянного внимания: например, вождение автомобиля. Чем дольше контакт с сетчат-

кой глаза, тем серьезнее могут быть последствия.

Законы США и многих других стран требуют обязательной предупредительной надписи на таких указках. Чтобы понять, что «игрушка» эта серьезная, приведем подобную информацию полностью.

«Так как лазерный луч может быть вреден для глаз, избегайте прямого попадания в глаза. Не смотрите непосредственно в отверстие для луча при включенном лазере».

Знайте, что свет лазера, отраженный от поверхности, подобной зеркалу, также может быть опасным.

Использование указки для иных целей, чем указано в инструкции, может привести к попаданию вредного лазерного луча в глаза.

Избегайте прямого попадания лазерного луча в глаза».

Так что прежде чем потратить 100-200 рублей на лазерную указку, хорошо подумайте.

«ХОТ ДОГ» КУСАЕТСЯ

И ССЛЕДОВАНИЯ, проведенные учеными и медиками Соединенных Штатов, показывают, что заведение «быстрого питания» типа «Макдональдса» потянут своих посетителей едой, далеко не безопасной для их здоровья. Что уж говорить об Америке, если и в России стало обычным делом «по-быстрому» перехватить «биг мак» или

кусочек пиццы. Статическое электричество: они притягивали к себе каждую пылинку, «били» током. Современные ковровые покрытия новых технологий практически не выделяют токсинов (разве что в первый месяц), к тому же в них «снята статика». Но избыток их в квартире все-таки «обогащает» атмосферу стиролом и сернистым ангидридом. Потолки, конечно, лучше всего белить. Известка хорошо пропускает воздух. Не менее гигиеничны вододисперсионные краски. Масляная «дышит» хуже. Кроме того, ее, как правило, наносят на олифу, которая не всегда бывает качественной и может выделять вредные вещества. Что касается лаковых покрытий, они добавляют в воздух «букет» из толуола, бутилметакрилата, ксилола, ацетона и других совсем не экологических соединений.

Подвесные потолки не рекомендуются делать на кухне, где они будут впитывать в себя все

обои, тисненые «золотым» орнаментом, из-за непроверенных красителей, используемых в их производстве.

Хорошую атмосферу создают стены, обитые натуральным деревом. Панели же из ДСП, на фенолформальдегидной и мочевиноформальдегидной основе, равно как и неотфанерованная мебель из таких плит, загрязняют воздух зданий фенолом, формальдегидом и аммиаком.

Если вы задумали перепланировку квартиры, покупайте для строительства новых перекрытий самые обычные кирпичи и бетонные плиты. Хотя стройматериалы с добавлением промышленных отходов легче и дешевле, они могут не только содержать в себе ядовитые химические вещества, но и порой иметь повышенный уровень радиации.

И последнее. После ремонта в течение месяца ежедневно не менее чем по полчаса проветривайте квартиру, пишет «Здоровая газета».

«хот дог»? Но эта «быстрая еда» («фаст фуд»), оказывается, способствует развитию гипертонии, атеросклероза, сердечной недостаточности и, конечно, ожирения. Ведь именно в подобной пище, особенно в гамбургерах, содержится чрезмерно много жиров, углеводов, холестерина. Кроме того, можно заметить, что она слишком соленая что также неблагоприятно влияет на человеческий организм. В «быстрой еде» много и трансжиров — вредных веществ, приводящих к развитию диабета, рака молочной железы и нарушению обмена веществ. Особенно она опасна для детей.

МОРКОВЬ — ЯД ДЛЯ КУРИЛЬЩИКОВ

П ОЛЕЗНАЯ во всех отношениях морковь вредна для организма курильщика. И не только морковь, но и целый ряд овощей, где содержится бета-каротин (провитамин А). Под действием фермента каротиназы он превращается в витамин А. Последний, как известно, полезен для зрения, слизистых оболочек и щитовидной железы. Но самое главное — он защищает клетки организма от злокачественного перерождения. Ученые установили, что бета-каротин, попадая в организм курильщика и вступая в реакцию с канцерогенными веществами, присутствующими в табачном дыме, сам становится канцерогеном, пишет «Труд-7».

КАРАПУЗ ВПАДАЕТ В ИСТЕРИКУ...

Заканчивается первый год жизни вашего ребенка. Он многим радовал вас, но... вдруг что-то случилось: мальчик или девочка становятся капризными, плаксивыми, без конца впадают в истерики. Что случилось? Обычное явление — кризис первого года жизни.

КРИЗИС сопровождает восхождение на каждую новую ступень самостоятельности. Вот почему кризисным становится возраст три года, семь и знаменитый переходный (обычно 12-14 лет). Первый год жизни — тоже важный этап в жизни маленького человечка: он начинает ходить и самостоятельно перемещаться в пространстве. Ему все интересно, все хочется потрогать, попробовать на зуб. Вскоре малыш начнет осознавать себя самостоятельной личностью. И вот уже он со скандалом пытается отстаивать собственные гастрономические предпочтения, гневно отвергает фартучек или новую рубашечку, ставя родителей в тупик.

ЗАЧЕМ ОНИ ДЕЛАЮТ ЭТО

Первая реакция взрослых — прекратить это безобразие. Однако капризы и дурное поведение (слезы, крики, скандалы), желание все хватать и проявлять неуместную пока еще самостоятельность — не приметы плохого характера и избалованности, с которыми нужно бороться. Таковы естественные проявления этапа взросления. На самом деле за каждым из них стоит что-то очень понятное, объяснимое и важное для малыша.

Попробуем остановиться и подумать: что чувствует сейчас сам ребенок? Зачем он делает это?

Мама показывает годовалому Петю, как собирать домик из кубиков, невольно увлекается и сама, и тут отпрыск с хитрой улыбкой разрушает архитектурное сооружение, чему очень радуется. Маме обидно. Ей кажется, что Петя просто хулиганит. Однако дитя, во-первых, еще не понимает, что нужно уважать чужой труд, и требовать этого от него рановато. Во-вторых, мамин замок он разрушает не из вредности, а потому, что ему интересно наблюдать, как разлетаются в стороны разноцветные кубики. Пройдет время, и он сам с удовольствием будет строить, а не разрушать. А пока ему гораздо важнее и приятнее другое: наблюдать траекторию падения кубиков.

А уж стремление ребятишек все потрогать и достать и вовсе имеет научное обоснование: оказывается, таким образом малыш не просто развлекается, а развивает сенсорную активность и поисковую деятельность.

ПУГОВИЦЫ ВМЕСТО ТАБЛЕТОК

Вот что, конечно, не значит, что ребенку, вступая в кризис первого года жизни,

то, безусловно, нет. Заставлять малыша есть крайне вредно не только для его психики, но и для его физического здоровья.

Вспомните старую французскую мудрость: ребенок никогда не позволит себе умереть с голоду.

Предпочтения малыша вообще стоит учитывать всякий раз, когда это можно сделать. Кроха отказывается от одноразовых подгузников? Что ж, значит, пришло время отвыкать от этого достижения цивилизации (в дневное время после девяти месяцев это настоятельно рекомендуют и врачи). Наоборот, требует себе соску, хотя вроде бы пора от нее отвыкать? Ну так дайте ему эту соску, особенно если не хотите, чтобы малыш заменил ее каким-то предметом, совершенно не подходящим для постоянного сосания и облизывания.

Конечно, все эти советы могут показаться слишком либеральными. Гораздо проще надавить на ребенка и заставить его сделать (или не делать) то, что мы считаем нужным. Кроха поплачет, поноет, а потом

придет в голову пустить в ход слезы, шантаж, а позднее — грубость, чем спокойно, с улыбкой сказать: «Знаешь, мама, я бы хотел сделать это вот так. Ты не против?»

ИГРА-ПОМОЩНИК

Что кроме терпения и понимания может помочь родителям годовалого карапуза в кризисе? Конечно, чувство юмора, творческий подход и умение играть. С этими волшебными качествами любую «неразрешимую» проблему можно превратить в игровую ситуацию. Скажем, малыш простудился, и врач велел ему парить ножки в ведерке. Попробуйте пустить в ведерко игрушечные кораблики или другие плавающие игрушки. Или такая ситуация: даже если ребенку пришла пора отказываться от одноразовых подгузников, зимой на прогулке они ему еще необходимы. Но надевать их малыш отказывается.

На выручку может прийти плюшевый мишка, который тоже отправляется гулять и потому надевает памперс перед выходом на улицу (вместе с малышом повяжите медведю какой-нибудь платочек, символизирующий памперсы).

Помогут крохе (а заодно и его родителям) и игры особого рода — те, что можно назвать развивающими. Такие игрушки дадут выход чрезмерной творческой энергии малыша и направят ее во

вполне мирное русло. Например, у каждого годовалого индивидуума должна быть пирамидка, для начала маленькая, из 3-5 колец. Еще одна чудесная игрушка — матрешка. Конкуренцию им составляют любые несложные игрушки (или заменяющие их предметы), которые можно складывать, разбирать, вставлять, вынимать, в общем, всячески видоизменять. Например, старый выключатель, который разрешается сколько хочешь включать-выключать, способен стать великолепной игрушкой для чересчур активного крохи, не подпускаемого к кнопкам бытовой техники. А уж банка или кастрюлька, куда можно складывать вещи, — просто находка.

ПОГОВОРИМ, МАМА!

Родителей годовалого крохи смущают не только его непослушание и склонность к капризам. Год — это возраст, когда ребенок учится говорить. И он уже хочет быть понятым. Вот только общается малыш с нами на своем малопонятном языке. А не встречая понимания и сочувствия, очень горько обижается. Как же быть?

ПРИКОСНОВЕНИЯ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ РАДОСТЬ

С САМОГО рождения, ваш ребенок знает вас: ваше лицо, голос, запах. Но лучше всего ему знакомы ваши руки. Вы можете общаться, разговаривать с ребенком с помощью прикосновения. Самый хороший способ упрочить такое общение — это массаж.

Массаж может делать не только мать, но и отец и в любое время: утром, сразу после пробуждения, или вечером, перед купанием. Его продолжительность примерно 15 минут.

Массируя головку, начните со лба. Проведите по бровям, далее плавными движениями пальцев вдоль носика с легким нажимом, далее поперек щек. Полезна массаж вокруг ротика ребенка, особенно когда у него режутся зубки. Мягко помассируйте челюсти и участки за ушами.

Массаж груди. Положите руки на середину груди, поглаживайте вверх и в стороны. Далее к левому и правому плечичу, производя крестообразное движение.

Массаж рук. Начните с одной руки нисходящими движениями от плеча к запястью. Эти движения называются «доение по-индийски», а противоположное движение от кисти к плечу — доение «по-шведски». Детям нравится, когда им массируют ручки. Заканчивайте массаж легкими круговыми движениями, поместив руки между ладонями.

Массаж животика. Улучшает общее самочувствие ребенка, пищеварение, убирает газы, запоры. Легкое поглаживание поочередно обеими руками сверху вниз.

Массаж ног. Методика такая же как при массаже рук. Многим детям нравится массаж стопы.

Массаж спины. Начните массаж медленными плавными поглаживаниями по спинке поперек сверху вниз. Одной рукой слегка надавливающим движением проведите по спинке сверху вниз. Кончиками пальцев делайте мелкие круговые движения по спинке ребенка.

www.ncm.sakha.ru

КТО СДЕЛАЛ РЕБЕНКА ТОЛСТЯКОМ

ПОСЛЕДНИЕ научные данные подтверждают существование специального гена полноты. Однако его наличие говорит скорее о тенденции, которая вовсе не обязательно реализуется в жизни. Полнота ребенка может...

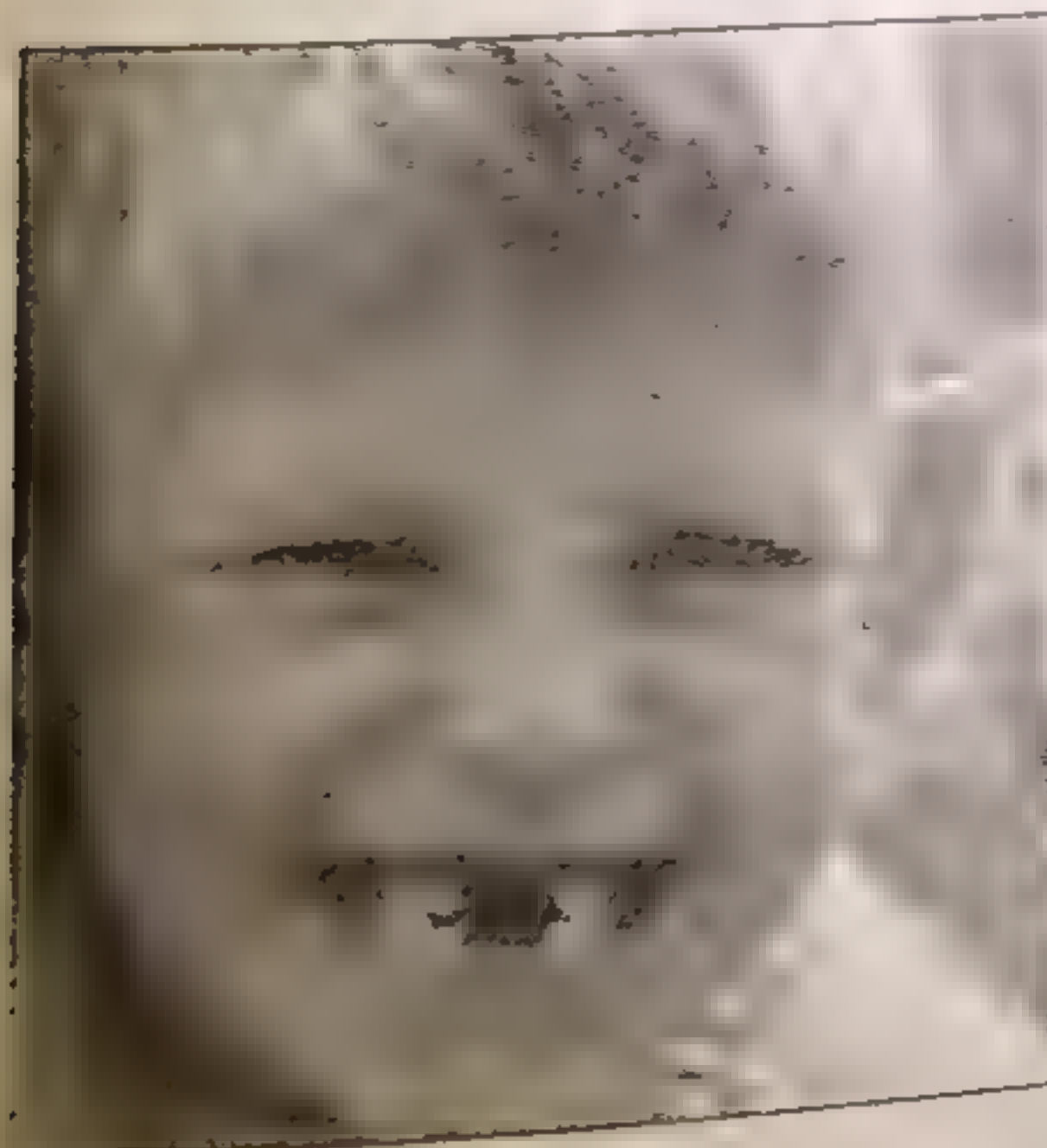
ра, мамин замок он разрушает не из вредности, а потому, что ему интересно наблюдать, как разлетаются в стороны разноцветные кубики. Пройдет время, и он сам с удовольствием будет строить, а не разрушать. А пока ему гораздо важнее и приятнее другое: наблюдать траекторию падения кубиков.

КТО СДЕЛАЛ РЕБЕНКА ТОЛСТЯКОМ

ПУГОВИЦЫ ВМЕСТО ТАБЛЕТОК

Конечно, все эти советы могут показаться слишком либеральными. Гораздо проще надавить на ребенка и заставить его сделать (или не делать) то, что мы считаем нужным. Кроха поплачет, поноет, а потом успокоится, и все вроде бы будет хорошо. Но хорошо не будет.

«ВЗРОСЛАЯ» ПАСТА НЕ ГОДИТСЯ МАЛЫШУ



АПЕЛЬСИН ПРОТИВ... «АПЕЛЬСИНОВОЙ КОРКИ»

ЦЕЛЛЮЛИТ — это своеобразный «склад» в клетках жировой ткани шлаков, продуктов распада. Поры клеточной стенки как бы забиваются «мусором». Клетки не могут справиться с его выведением. Они разбухают, становятся шарообразными. Внешне это проявляется появлением бугорков и ямочек, так называемой «апельсиновой корки». Что же делать? Кто-то решается на липосакцию — пластическую операцию. Но часто, несмотря на большую потерю в объеме и весе, пациенты остаются при своих «бугорках и ямочках».

Следует прежде всего ограничить поступление шлакообразующих веществ — никотина, алкоголя и кофеина и придерживаться традиционно полезной диеты.

Выпивайте не менее 1 литра чистой воды в день, которая будет выводить токсины и шлаки. Причем пейте небольшими порциями в течение дня. Можно чистую воду заменить хорошей минеральной (нарзан, боржоми). Полезно также выпивать по 1 стакану в день отвара свежей петрушки (хорошее мочегонное средство).

Полезно принимать спирулину и высококачественную глину для очистки организма. Только помните, что нельзя пить глину с молоком и кофе.

Длительное голодание крайне вредно в связи с тем, что включается защитный механизм накопления подкожного жира. Целесообразно принимать еду часто и малыми порциями. И... никогда не ешьте после 18 часов!

На начальной стадии целлюлита можно применять антицеллюлитные гели, мази и кремы. Для получения необходимого результата нужно сочетать их втирание с физическими упражнениями, масса-

В наше время разработаны методы специальных обертываний с применением глины, различных грязей, специальных составов из продуктов моря и минеральных солей.

В домашних условиях вы можете с успехом использовать глины.

Лечебная глина может быть белой, красной, розовой, зеленой, голубой. Все эти разновидности могут использоваться для обертываний и практически равноценны в борьбе с целлюлитом. Но даже качественную глину нельзя применять при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, щитовидной железы и туберкулезе.

Не нравится глина — можно сделать грязевые обертывания.

Грязь, нанесенная на проблемную зону, долго удерживает тепло и медленно отдает его коже и глубже расположенным тканям. Когда проблемная зона разогревается, сосуды расширяются, улучшаются крово- и лимфообращение, убираются ненужные шлаки. А кроме того, улучшается снабжение тканей кислородом и сжигаются некоторые балластные вещества. С грязью в организм поступают карбоновые и гуминовые кислоты, которые тоже участвуют в сжигании шлаков.

С грязью в ткани поступают органические вещества, витамины, гормоны, ионы металлов и другие полезные и биологически активные вещества, необходимые для жизнедеятельности организма и активизирующие деятельность нервной системы на сжигание ненужных веществ и удаление шлаков.

Эффект лечения целлюлита увеличивается при сочетании грязевых процедур с массажем.

Есть еще метод электролигостимуляции: воздействие импульсивными токами на мышцы. Для усиления воздействия электро-

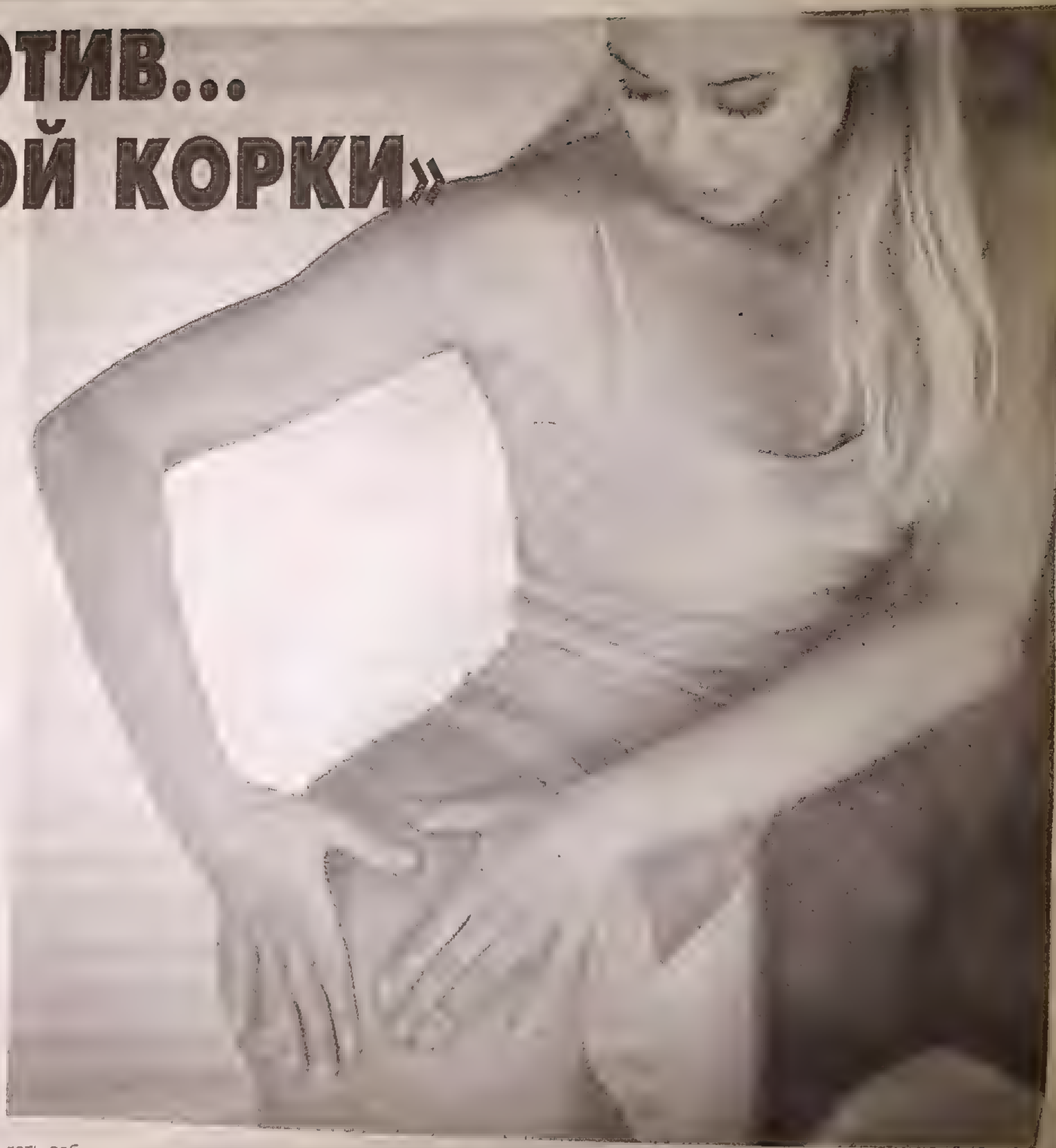
лать себе массаж с использованием эфирных масел можжевельника, лимона, апельсина, которые активизируют обмен веществ.

Каждое эфирное масло надо применять не более двух недель, иначе происходит привыкание и результат будет хуже. Перед втира-

Любительский массаж нужно делать регулярно и в течение длительного времени. Курс профессионального массажа рекомендуется проводить в течение 2-х недель минимум. После окончания курса массажа больше двигайтесь, чтобы укрепить

ПОКАЖИТЕ ЗЕРКАЛУ ЯЗЫК!

Почему бы нам иногда не погримасничать перед зеркалом? Это и развлечет, и поможет разглядеть



есть защитный механизм накопления подкожного жира. Целесообразно принимать еду часто и малыми порциями. И... никогда не ешьте после 18 часов!

На начальной стадии целлюлита можно применять антицеллюлитные гели, мази и кремы. Для получения необходимого результата нужно сочетать их втирание с физическими упражнениями, массажем и диетой.

Кроме того, надо помнить, что почти все антицеллюлитные препараты вызывают усиление циркуляции крови и лимфы. А экстракты морских водорослей, входящих в состав некоторых средств, могут разрушить тонкие стенки мелких сосудов. А потому «сердечникам» обязательна консультация врача.

для жизнедеятельности организма и активизирующие деятельность нервной системы на сжигание ненужных веществ и удаление шлаков.

Эффект лечения целлюлита увеличивается при сочетании грязевых процедур с массажем.

Есть еще метод электролигостимуляции: воздействие импульсивными токами на мышцы. Для усиления воздействия электролигостимуляции параллельно делают массаж. Первый хорошо видимый результат можно заметить через 2 недели такой «тренировки» при 45-минутном сеансе.

Другой довольно эффективный метод — вакуумный массаж. Чтобы получить заметный результат при этом методе, надо пройти хотя бы 10 сеансов по 30 минут. Можете сами попробовать сде-

лать себе массаж с использованием эфирных масел можжевельника, лимона, апельсина, которые активизируют обмен веществ. Каждое эфирное масло надо применять не более двух недель, иначе происходит привыкание и результат будет хуже. Перед втиранием проведите простейший массаж с щипками, перекачиванием и разминанием кожной складки.

Хорошо этот способ сочетать с массажем щеткой из натуральной щетины или солевым массажем. Для солевого массажа приготовьте смесь соли «Экстра» со сливками или сметаной в соотношении 1:1 и втирайте ее в проблемные зоны.

Любительский массаж нужно делать регулярно и в течение длительного времени. Курс профессионального массажа рекомендуется проводить в течение 2-х недель минимум. После окончания курса массажа больше двигайтесь, чтобы укрепить мышцы.

Для борьбы с особо запущенной формой целлюлита потребуется год-другой. Идеален комплексный подход: сочетание массажа, спорта, диеты и косметических препаратов, утверждает С. Кириленко, косметолог имидж-центра «Планета Красоты», в газете «Призыв».

ПОКАЖИТЕ ЗЕРКАЛУ ЯЗЫК!

Почему бы нам иногда не погримасничать перед зеркалом? Это и развлечет, и поможет разгладить морщинки.

ЩЕЧКИ КРЕПКИЕ, СЛОВНО ЯБЛОЧКИ

Нижнюю челюсть выдвиньте вперед. Затем очень медленно раскройте рот так широко, как только сможете. Сразу предупредим, что ощущения будут не очень приятными. Вы почувствуете, что у вас сводит скулы, как от кислого яблока, однако постарайтесь продержаться в этом положении 6-7 секунд. Теперь расслабьтесь. Повторите 12 раз.

КАК ЗАЖЕЧЬ ПОТУХШИЙ ВЗГЛЯД

Если глаза под конец рабочего дня выглядят усталыми, попробуйте такое упражнение. Большими пальцами обеих рук прижмите точки возле мочек ушей, а с помощью указательных пальцев вздерните брови вверх. Медленно раскройте глаза и посмотрите сначала на кончик собственного носа, затем вверх-вниз, вправо-влево. Повторите 10 раз, советует «Омская правда».

СТАНЕТ ГРУДЬ УПРУГОЙ

ТЯНЕМ-ПОТЯНЕМ

Возьмите резинку или экспандер и вытяните руки прямо перед собой на уровне плеч. Начните разводить руки в стороны, натягивая резинку. Отведите руки за спину как можно дальше. Досчитайте до 16 и медленно верните руки в исходное положение.

ПАРАШЮТИСТКА

Сидя на стуле, возьмите в руки плотную резинку (резиновый бинт) или экспандер, поднимите вытянутые руки над головой и начните разводить их в стороны (так, чтобы резинка была за головой), пока они не окажутся на

уровне плеч. Затем медленно сведите руки перед собой и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение десять раз.

ЛУЧНИЦА

Сложите резинку вдвое, возьмите оба ее конца в левую руку и накиньте петлю на большой палец правой. Отведите правую руку в сторону (кисть на уровне плеча) и оттяните концы резинки левой рукой так, как будто натягиваете тетиву лука. Потяните резинку десять раз влево как можно дальше, потом поменяйте руки и повторите упражнение в правую сторону еще десять раз.

ВЗЛЕТАЕМ

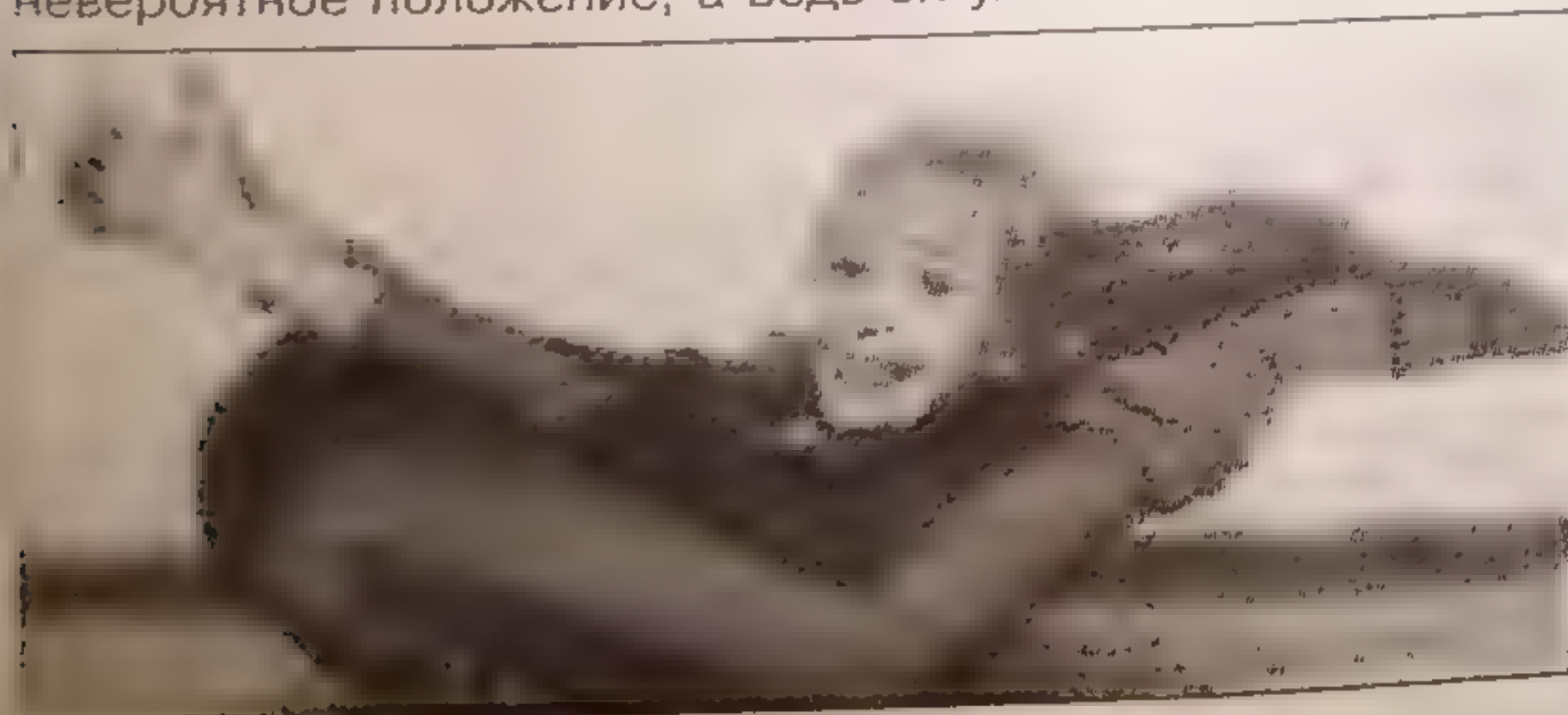
Это упражнение напоминает взмахи крыльев. Стоя, согните руки под прямым углом и поднимите локти до уровня плеч. Кисти рук опустите. Восемь раз опустите и поднимите локти. Потом столько же раз отведите локти и плечи назад. Эти два упражнения растягивают грудные мышцы, укрепляют и приподнимают грудь.

ТОНКАЯ РЯБИНА

Встаньте прямо, лицом к спинке стула, обопритесь на нее левой рукой. Поднимитесь на носочках так высоко, как можете, и вытяните над головой правую руку. Начните наклоны назад, стараясь как можно дальше запрокинуть руку. Вернитесь в исходное положение и, поменяв руку, повторите упражнение. Сделайте по десять наклонов, меняя руки, пишет «Здоровье и мы».

«ПЛАСТИЛИНОВАЯ» ГИМНАСТКА

ГЛЯДЯ на эту удивительную женщину, просто не веришь своим глазам. Что она вытворяет! В ее-то возрасте?! Женщина-змея Джун Татро из Калифорнии (США) может в прямом смысле слова скрутить свое тело в самое невероятное положение, а ведь ей уже... 87 лет. Даже мо-



лоденькие девушки, завидев такие «кренделя», зеленеют от зависти.

Всю свою жизнь Джун занималась спортом, даже во время двух беременностей. В 40 лет она стала преподавать гимнастику и вскоре начала подумывать о заслуженном отдыхе. Но тело не хотело отдыхать, оно легко, как и прежде, гнулось. Поэтому, когда ей исполнилось 62 года, дочь Эприл убедила мать попробовать заняться... акробатикой.

«Вскоре я поняла, что при хорошей разминке и растяжке я смогу делать то, о чем не могла даже и мечтать, — говорит Джун. — Теперь я занимаюсь каждый день, и для меня нет ничего невозможного».

Иногда эта «пластилиновая» гимнастка выступает перед потрясенной публикой в своем штате. Ее 60-летняя дочь, профессиональная танцовщица, является маминым режиссером и постановщиком. А недавно обе женщины даже выступили дуэтом перед искушенной публикой в



Лас-Вегасе. Причем зрители долго не хотели верить, что артистка, которая демонстрировала чудеса акробатики, уже приближается к 90.

У этой пары далеко идущие планы. Поскольку Джун может выполнить трюки, которые по плечу не каждой 15-летней гимнастке, мать и дочь решили попробовать свои силы в международном соревновании акробатов. Сама Джун уверена: «Главное — иметь молодую душу, никого никогда не осуждать, правильно относиться к жизни и чаще смеяться, особенно над собой», — пишет газета «Женские дела».

СВАХА — ИНТЕРНЕТ

Среди самых посещаемых сайтов — с предложениями познакомиться. Продвинутой молодежь, имея самое разное на уме, с удовольствием играет в игру, которая для многих заменила знакомства на улицах, танцплощадках, в прямом

общении. Но если кто-то думает, что Интернет — лишь лукавая забава, им полезно знать: упрямая статистика показывает: браков, заключенных после виртуальных знакомств, становится все больше и больше.

КТО ЗНАКОМИТСЯ?

Признаюсь честно, тот факт, что процент желающих познакомиться в сети девушек и женщин в несколько раз выше процента ищущих спутницу жизни мужчин, сначала меня поразил. Хотя разобравшись в этом вопросе, я понял, что ничего удивительного в этом нет. Во-первых, дамы пользуются компьютером сейчас так же активно, как и мужчины. А во-вторых, совершенно понятно, что женщины и девушки размещают свои объявления, чтобы найти мужей и отцов своим детям, в то время как сильный пол знакомится с дамами на сайтах — и на следующий день... знакомится с другими, не стремясь к развитию отношений.

Виртуальное знакомство можно осуществить двумя способами. В первом случае на любом подобном сайте (www.mheart.ru, www.fortune.ru, www.lovers.ru и т.д.) вы просматриваете анкеты зарегистрировавшихся молодых людей, а во втором на тех же или других сайтах публикуете собственную анкету. Так как практика показывает, что анкетам молодых людей не стоит особенно верить (многие из них склонны преувеличивать свои достижения), то лучше закиньте удочку в виде собственной анкеты и ждите, пока кто-нибудь клюнет.

Контингент знакомящихся в сети девушек и женщин весьма разнообразен. Условно их можно разделить на несколько больших категорий. Первая и самая многочисленная — девушки и женщины от 20 до 30 лет. Обычно это состоявшиеся в жизни люди: учащиеся вузов и работающие. Им просто некогда знако-

своим это талантливые программисты, опыта общения с женщинами у них нет никакого. Они не скупаются на обещания, но чаще всего ограничиваются просто перепиской, удовлетворяя свое самолюбие. Безусловно, эти ребята готовы на нечто большее, но куча комплексов и реальные обязательства сводят их обещания на нет, ограничиваясь желанием заняться с кем-то любовью, да и то не всегда.

Вторую группу составляют мужчины от 20 до 30 лет. Как правило, это либо учащиеся вузов, либо довольно обеспеченные молодые люди. В виртуальных связях они достаточно осторожны и избирательны и обычно ищут девушку для постоянных встреч или надежного партнера для интимных свиданий, а нередко и женщину для создания семьи.

АНКЕТА

Основным этапом знакомства является создание анкеты. Дело это, казалось бы, простое, однако имеет свои нюансы. В первую очередь подумайте о фотографии. Представьте, что ваше фото увидят сотни людей. Так что, если стесняетесь выставлять его напоказ, можете написать в анкете, что вышлете фотографию при переписке. Другое дело, что при составлении запроса на анкеты молодые люди часто указывают наличие фотографии, так что вашу анкету они могут просто не увидеть.

Если же вы все-таки решили поместить свой снимок в анкету, то лучше всего взять такую, где очень хорошо видно ваше лицо. Откровенные фотографии, как правило, привлекают мужчин, которые стремятся к недолгим связям. Мужчины, ищущие подругу

«серьезного», но туда помещать свои анкеты я не рекомендую, поскольку нормальный мужчина может воспринять это как предложение продажной любви либо почувствовать какой-либо криминальный подвох. В лучшем случае он расценит вас как легкомысленную женщину, готовую менять партнеров чуть ли не каждый день.

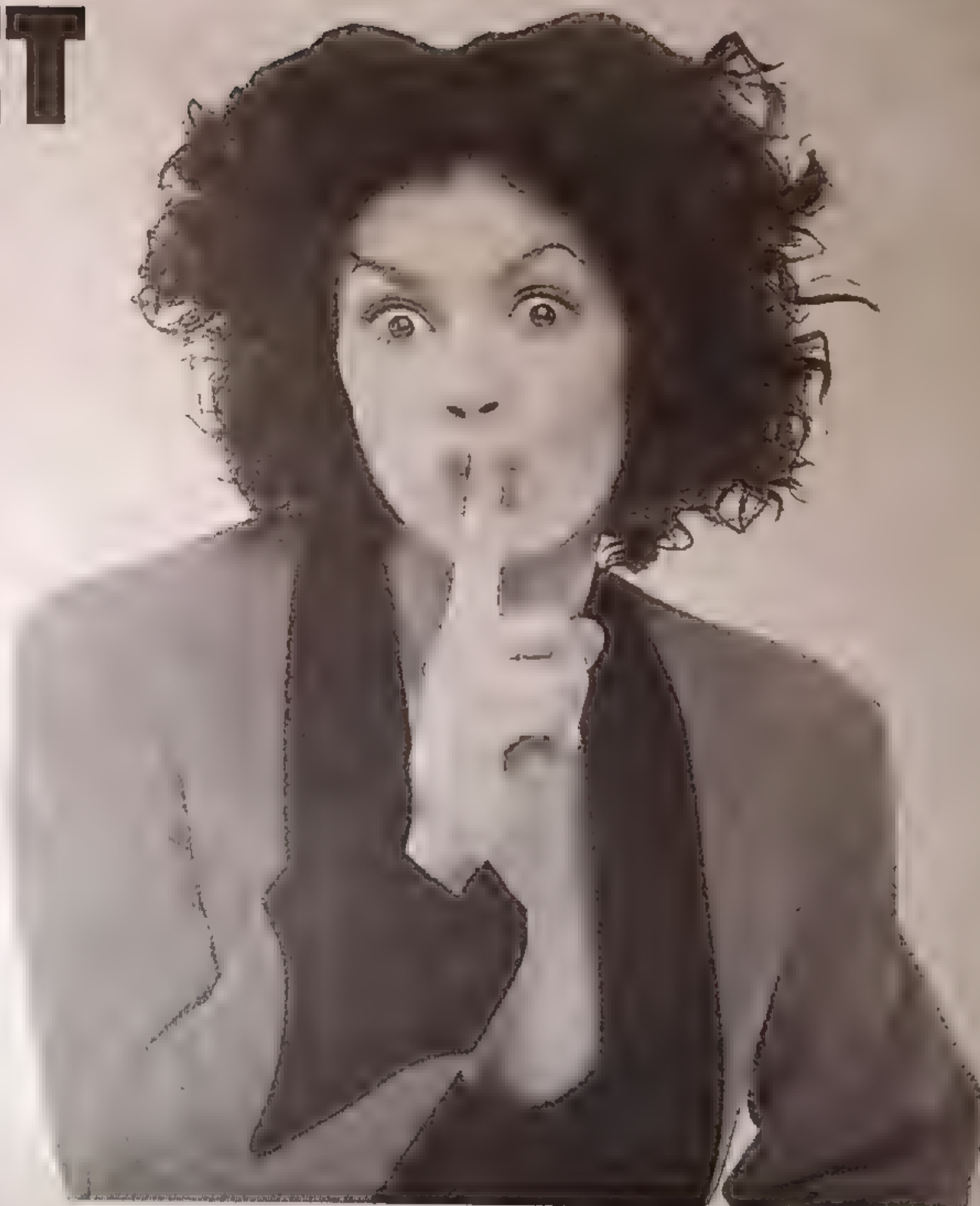
РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

Часто девушки и женщины удивляются: «Почему я так и не смогла осуществить знакомство через сеть?» Причин тому много. Попробую рассмотреть наиболее распространенные ошибки дам. Во-первых, фотография. Постарайтесь, чтобы она была сделана в естественных условиях: на кухне, за вашим рабочим столом, на диване. Иначе потенциальный партнер подумает, что вы скачали фотографию из сети. Убедившись, что это любительский снимок, он будет питать к вам больше доверия.

Вторым и самым важным фактором является текст анкеты. Запомните главное правило: ни в коем случае не оставляйте в анкете свой телефон. В Интернете есть своего рода негласный закон: если в анкете появился телефон, значит, это девушка легкого поведения или агентство такого рода.

Другим немаловажным аспектом является правильно заполненная анкета. Год рождения, знак Зодиака надо указывать честно, иначе потом могут возникнуть проблемы. Рост и вес тоже нужно указывать реальный. В любом случае вы обманываете только себя.

Весьма часто в текстах анкет есть пункт, где заполняющий вписывает информацию о себе и о том, кого он ищет. Постарайтесь



Так что не надейтесь на интимную историю. Пятнадцатилетний подросток скачает историю с сайта и поместит ее в письмо. То же самое с фотографией. Нередко мужчины берут их просто из сети. Поэтому отдавайте предпочтение снимкам в естественных условиях и среднего качества, тогда у вас будет возможность встретить в реальной жизни того, кто изображен на фотографии.

РЕАЛЬНАЯ ВСТРЕЧА

После опубликования анкеты на ваш электронный адрес поступит множество писем. На какие из них отвечать, а на какие нет, это уже зависит целиком от вас. Однако в ходе переписки постарайтесь максимально подробно расспросить своего будущего из-

сов. Но если дело дошло до реальной встречи, то первое свидание постарайтесь назначить в людном месте. В сети встречаются разные люди. Не исключен и вариант, что вам может попасться сексуальный маньяк. Так что будьте начеку. После встречи в людном месте у вас сложится первое впечатление. Дальше действуйте по обстановке.

И еще одно весьма важное правило: лучше всего берите телефон молодого человека и не оставляйте свой. Тогда у вас будет шанс избавиться от надоедливого кавалера.

Однако к подобного вида знакомствам не стоит относиться слишком уж суеверно. Это почти то же самое, что и знакомство в

ственной анкеты и ждите, пока кто-нибудь клюнет.

Контингент знакомящихся в сети девушек и женщин весьма разнообразен. Условно их можно разделить на несколько больших категорий. Первая и самая многочисленная — девушки и женщины в возрасте от 20 до 30 лет. Обычно это состоявшиеся в жизни люди: учащиеся вузов и работающие. Им просто некогда знакомиться в клубах и на вечеринках, так как все время занимает работа. Как правило, этот тип женщин более склонен к романтическим отношениям с возможной перспективой брака.

Вторую группу составляют авантюристки в поисках либо незабываемых интимных отношений, либо проведения досуга с наибольшим размахом. Это в основном девушки от 18 до 25 лет. Третья группа довольно специфична. В целом ее можно охарактеризовать как девушек и женщин, искавших, но не нашедших личного счастья. Сюда входят разведенные женщины, нередко с детьми, девушки и женщины, считающие себя неудовлетворенными в интимной жизни и ищущие новых ощущений, а также, как это ни странно, женщины, ищущие нетрадиционные формы общения.

Что же касается мужчин, то тут все гораздо проще. Самую большую категорию составляют молодые люди от 15 и старше. Несмотря на то, что в большинстве

случаев вышлете фотографию при переписке. Другое дело, что при составлении запроса на анкеты молодые люди часто указывают наличие фотографии, так что вашу анкету они могут просто не увидеть.

Если же вы все-таки решили поместить свой снимок в анкету, то лучше всего взять такую, где очень хорошо видно ваше лицо. Откровенные фотографии, как правило, привлекают мужчин, которые стремятся к недолгим связям. Мужчины, ищущие подругу жизни, смотрят на лицо.

Текст анкеты обычно предусмотрен ее пунктами. Это место проживания, знак Зодиака, увлечения и многое другое. На разных сайтах по-разному. Однако на большинстве сайтов существует основной критерий, по которому и осуществляется поиск анкет, — цель знакомства. Как правило, можно выбрать один или несколько пунктов. Я рекомендую вам выбирать только пункты: «романтическое знакомство» и «страстная любовь». Пункты могут называться немного по-другому, но суть от этого не меняется.

Написав, что ищете «партнера по переписке», вы такого и получите, но вряд ли встретитесь с этим человеком в реальности. Что же касается брака или, как это обычно называют в сети, «серьезных отношений», то мужчина все равно не готов сразу ответить на этот вопрос. Нередко встречаются пункты типа «интимные отно-

шения» или «секс», что, конечно, значит, это девушка легкого поведения или агентство такого рода.

Другим немаловажным аспектом является правильно заполненная анкета. Год рождения, знак Зодиака надо указывать честно, иначе потом могут возникнуть проблемы. Рост и вес тоже нужно указывать реальный. В любом случае вы обманываете только себя.

Весьма часто в текстах анкет есть пункт, где заполняющий вписывает информацию о себе и о том, кого он ищет. Постарайтесь максимально подробно изложить свои увлечения и то, чего вы ждете от партнера. Согласно опыту, хочу предупредить, что нормального мужчину могут отпугнуть следующие выражения: «ищу обеспеченного человека», «люблю ходить по ночным клубам», «обожаю изысканные рестораны». Прочитавший такое воспримет текст как предупреждение: «Ты везде должен платить, а я люблю роскошную жизнь». Так что не надейтесь после этого на бескорыстные взаимоотношения.

Что же касается интимных отношений, то здесь надо быть еще более осторожными. Весьма распространенным среди девушек является следующий способ знакомства по сети для чисто интимных целей: «Напиши о своих самых буйных фантазиях, и я отвечу на самую интересную». Стоит отметить, что в Интернете существует огромное количество сайтов с порнографической литературой.

снимком. После встречи в людном месте у вас сложится первое впечатление. Дальше действуйте по обстановке.

РЕАЛЬНАЯ ВСТРЕЧА

После опубликования анкеты на ваш электронный адрес поступит множество писем. На какие из них отвечать, а на какие нет, это уже зависит целиком от вас. Однако в ходе переписки постарайтесь максимально подробно расспросить своего будущего избранника. Следующим этапом идет обмен телефонами. В разговоре тоже постарайтесь задать максимальное количество вопро-

суждений. И еще одно весьма важное правило: лучше всего берите телефон молодого человека и не оставляйте свой. Тогда у вас будет шанс избавиться от надоедливого кавалера.

Однако к подобного вида знакомствам не стоит относиться слишком уж суеверно. Это почти то же самое, что и знакомство в общественном месте, с той разницей, что к моменту встречи вы уже многое знаете о потенциальном партнере, отмечают «Женские дела».

"МУЖИК-КОРЕНЬ" ПРОТИВ РАКА

15 лет и вся жизнь потребовалась Игорю Бойко, чтобы создать уникальный противораковый сбор из лечебных трав. Автор дал ему символическое название: «Живица». Эффективность этого сбора признана официально. Бойко получил патент РФ (№ 2028808) на изобретение, не имеющее аналогов в медицинской практике. А люди — надежду на то, что страшное заболевание может быть побеждено.

Изучая растение в экспедициях, однажды в Забайкалье Бойко услышал о навадоме «мужик-корень» которым здешние врачи успешно лечат опухоли. Тогда и родилась идея собрать все растения, помогающие излечиться от рака. Ведь в каждом регионе нашей родины есть свои излюбленные средства. В результате вслед за отдельным противораковым сбором сложился целый фитотерапевтический комплекс «Живица», состоящий из десятков растений, сгруппированных в несколько сборов, где объединилась целебная сила всей родной земли.

Живых примеров, когда противораковые сборы Бойко совершали чудо, спасали от смерти, уже не мало. Вот два из них. У Филипповой Н.В. из Москвы обнаружили рак поджелудочной железы третьей стадии. После трех курсов лечения сбором «Живица» опухоль значительно уменьшилась, боли прошли, пациентка встала с постели, хлопот по хозяйству.

В.И. Гатченко из Харькова был поставлен диагноз: рак легких, четвертая стадия. По прогнозам, оставалось 2-3 месяца жизни. Через полгода лечения сборами «Живица» легкие больного оказались абсолютно чистыми.

Я была счастлива узнать о таком сподвижнике, как Бойко, который своими травами спасает людям жизнь. Я счастлива, что могу рассказать об этом всем нуждающимся в помощи. Они могут обратиться по адресу: 129223, Москва, проспект Мира, ВВЦ (бывш. ВДНХ), павильон «Здоровье», центр «Живица». Телефон (095) 181-94-32, с 11.00 до 18.00 (без выходных) 748-51-28

Татьяна Абрамова

ЧТО НЕ ЛЮБЯТ ВСЕ ПАРНИ

ГРУБОСТЬ

Как бы ты ни старалась убедить парня в том, что грубость — это круто, а падать в обморок при виде таракана или кривить мордочку от слов «твою мать» — это не модно, все ребята тебе в один голос скажут: девушка должна быть слабой, нежной и женственной. Ведь если девчонка ведет себя агрессивно и не следит за своей речью, то становится похожа на пацана.

ВЫПЕНДРЕЖ

Очень хорошо, если ты говоришь на пяти языках, умеешь играть на всех музыкальных инструментах и умножаешь семизначные цифры в уме. Но поверь, твоему парню это знать не обязательно. И уж тем более не стоит демонстрировать свое превосходство каждую

минуту. Выпендрей вызывает у ребят только одно желание — бежать как можно дальше от такой всезнайки и найти девчонку попроще.

ОБИДЧИВОСТЬ

Ну вот такой он, твой парень, не умеет прощать. А уж если это приходится делать каждую минуту?! В общем, если ты хочешь с ним расстаться, то каждый час надувай губки и на все его вопросы отвечай: «Ты меня обидел...»

ОТСУТСТВИЕ ЧУВСТВА ЮМОРА

Первый признак — игнорирование его шуток. Кстати, если он ущипнул тебя за попу, расстрепал твою суперкудрю, обозвал тебя пупсиком — это тоже шутка! Правда, не самая удачная. Пожалуйста, не закатывай истерику, а

объясни — шутливо! — что именно тебе не понравилось.

РЕВНОСТЬ

Он ненавидит, когда ты начинаешь ревновать его к прошлому, к старым друзьям, моделям, актрисам и тем более к футболу, любимой собаке и компьютеру.

ПУСТАЯ БОЛТОВНЯ

Ради бога, выдавайте новости, накопившиеся за день, дозированно. Два часа слушать о том, что Кузькина из параллельного класса выдра, а Митрофанова просто ужасна в этой новой короткой юбке, отвратительно. Ты бы, между прочим, и пяти минут не выдержала, если бы он тебе стал рассказывать о футбольном матче «Спартак» с ЦСКА, пишет «Комсомольская правда».



А вот это парни очень любят. Но нельзя же все время целоваться

СПЕКТАКЛЬ ДЛЯ ДВОИХ

Однообразие в интимной жизни противопоставлено истинной любви, настоящей страсти. Говорят, «быт заел»: одним из проявлений этой ситуации является холодное совокупление. Фантазия, стремление партнеров проявить себя так, чтобы доставить друг другу максимум удовольствия, всегда вызывает прилив нежности и любви. Просто меняя позы, можно многое рассказать партнеру о своем темпераменте, добавить сексу приятной неожиданности, азарта.

МУЖЧИНА СВЕРХУ

Эту позу почему-то принято считать примитивной или, по меньшей мере, недостаточно оригинальной. Режиссеры эротических фильмов, во всяком случае, не особенно ее жалуют. Кинолюбители почему-то предпочитают предаваться страсти более изощренными способами: стоя на краю отвесной скалы, сидя в несущемся с бешеной скоростью автомобиле или на худой конец в бассейне (другой вариант — на рабочем столе). Понятно, что после подобного сексуального экстрима супружеская спальня и секс в традиционном положении «лицом к лицу» могут показаться скучными и прозаичными до неприличия. Однако именно такая поза, позволяющая мужчине и женщине наблюдать за эмоциями друг друга — выражением глаз, мимикой — делает любовный акт более ярким и чувственным. Этим-то и различается, собственно, физическая близость людей и животных. Поскольку последним тонкие душевные переживания ни к чему, главное — сотворить потомство.

Пары, предпочитающие эту традиционную позу другим, обычно относятся к разряду устойчивых и гармоничных. Как правило, период безумств и бурной влюбленности остался уже позади, и на смену африканским страстям пришла спокойная уверенность, нежность и теплота. Чаще всего личные качества партнеров удачно дополняют друг друга. Конфликтные ситуации быстро разрешаются мирным путем, а в остальном —

маться сексом. Расшифровка этой позы в данном случае убийственно проста: «Как же ты мне надоел!»

Формально женщина вроде бы участвует в сексе, но, по сути, она всего лишь исполняет свой супружеский долг, подыскав наиболее удобное положение, которое позволяет не разбазаривать свои физические и эмоциональные усилия понапрасну. При этом мысли женщины в самый интимный момент могут быть заняты чем угодно: от побелки потолка до составления планов на предстоящий день.

Мужчины тоже частенько используют эту позу для достижения целей отнюдь не сексуального характера. Такое положение тел позволяет представителям сильного пола удовлетворить свои амбиции, поскольку, находясь сверху, мужчина давит на партнершу (во всех смыслах этого слова). Эта поза прельщает чаще всего людей с диктаторскими замашками — грубых, категоричных, самоуверенных. Такие никогда не упускают случая «подмять под себя» любого, независимо от того, партнер ли это по бизнесу, конкурент или любимая женщина.

ЖЕНЩИНА СВЕРХУ

В зависимости от истинных отношений между любовниками эту позу, как и предыдущую, можно рассматривать под разными углами зрения. Если между партнерами — совет да любовь, скорее всего, главенствующая роль принадлежит женщине. Причем вовсе не обязательно, что она этакая некрасовская бой-баба, а он рох-

шен особой эмоциональной близостью и искренностью чувств. Со стороны женщины подобное положение тела как бы означает: «Я полностью тебе доверяю». Как правило, партнеры, предпочитающие эту позу, равноправны в своих отношениях. Даже если

что в качестве экзотической приправы к привычному сексуальному «меню». И не только из-за того, что он весьма непрост в исполнении: попробуй-ка удержать партнершу на весу, да еще исхитриться получить при этом удовольствие! Для осуществления

Женщинам же эта поза может импонировать по другой причине, тоже весьма далекой от сексуальных переживаний. Ваш кроветвенно говоря, счастливец, сумевших испытать оргазм в таком причудливом положении сыщется не так уж много. На



спасаются к разряду устойчивых и гармоничных. Как правило, период безумств и бурной влюбленности остался уже позади, и на смену африканским страстям пришла спокойная уверенность, нежность и теплота. Чаще всего личные качества партнеров удачно дополняют друг друга. Конфликтные ситуации обычно разрешаются мирным путем, при помощи разумного компромисса. Лидером в семье является мужчина. Как более сильный и опытный, он берет на себя заботу о спутнице жизни. В сексе он тоже играет ведущую роль, так как, находясь «под прессом», партнерша практически лишена возможности помогать мужчине какими-либо телодвижениями. Для женщины, привыкшей к опеке и вниманию, такая позиция является еще и символом защищенности, полного слияния с любимым мужчиной.

ЛИЦОМ К ЛИЦУ ЛИЦА НЕ УВИДАТЬ

Однако при желании описанной выше позы можно найти и иное объяснение, например, ее иногда называют «позой фригидных жен». Хотя на самом деле фригидность тут ни при чем. Холодность — да, равнодушие — да, наряду с чувством отчуждения и даже легкого презрения к мужчине, с которым приходится зани-

ЖЕНЩИНА СВЕРХУ

В зависимости от истинных отношений между любовниками эту позу, как и предыдущую, можно рассматривать под разными углами зрения. Если между партнерами — совет да любовь, скорее всего, главенствующая роль принадлежит женщине. Причем вовсе не обязательно, что она этакая некрасовская бой-баба, а он рохля и подкаблучник. Просто партнеры достигли того уровня отношений, когда взаимное доверие и теплота вытесняют соревнова-тельные мотивы «кто кого».

Находясь в более активном положении, женщина имеет возможность делать то, что ей хочется, и так, как ей хочется. А партнеру (если, конечно, у него все в порядке с самооценкой) такое поведение возлюбленной ничего, кроме удовольствия, не доставит.

Самое забавное, что позу «наездницы» часто просто обожают женщины, полностью зависящие (морально и/или материально) от своих партнеров. Для них очень важно хотя бы изредка ощутить превосходство, оказаться выше своего угнетателя. А сексуальная поза как раз и создает желаемую иллюзию.

МУЖЧИНА СЗАДИ

Секс мужчины и женщины, предпочитающих эту позу, окра-

шен особой эмоциональной близостью и искренностью чувств. Со стороны женщины подобное положение тела как бы означает: «Я полностью тебе доверяю». Как правило, партнеры, предпочитающие эту позу, равноправны в своих отношениях. Даже если их взгляды в чем-то не совпадают, они, уважая мнение друг друга, всегда находят взаимоприемлемые решения. В интимной жизни для таких людей нет запретов. Они любят экспериментировать, но всегда чутко следят, чтобы сексуальные «ноу-хау» доставляли удовольствие обоим.

Но именно из-за своей специфичности эта позиция может выражать не только максимальную близость, но и максимальную степень унижения! Например, она пользуется популярностью у насильников, у агрессивных настроенных мужчин, желающих подчинить партнершу, заставить ее почувствовать себя безвольной рабыней, стоящей на коленях перед хозяином.

СЕКС СТОЯ

Несмотря на оригинальность, этот прием нечасто используют постоянные партнеры — разве

что в качестве экзотической привады к привычному сексуальному «меню». И не только из-за того, что он весьма непросто в исполнении: попробуй-ка удержать партнершу на весу, да еще исхитриться получить при этом удовольствие! Для осуществления подобного трюка мужчина должен обладать изрядной физической силой.

И все же эта поза символизирует страсть, внезапность, стремительность и... некоторую легковесность отношений. Заниматься сексом стоя можно где угодно — в любом укромном уголке, в котором застала вас вспышка любви. Этакий сексуальный фаст-фуд, не требующий длительных приготовлений.

Секс стоя характерен для начальных этапов развития романа, когда главной движущей силой отношений является страсть. «Стоячий» интим особенно нравится импульсивным, самоуверенным мужчинам, привыкшим все (в данном случае партнершу) держать в своих руках. Это положение позволяет им удостовериться в собственной силе, мужественности и абсолютной власти над ситуацией.

Женщинам же эта поза может импонировать по другой причине, тоже весьма далекой от сексуальных переживаний. Ведь, открывенно говоря, счастливиц, сумевших испытать оргазм в таком причудливом положении, сыщется не так уж много. Но разве не приятно почувствовать себя такой хрупкой, изящной и невесомой (несмотря на лишние несколько килограммов) Дюймовочкой в руках мужественного атлета!

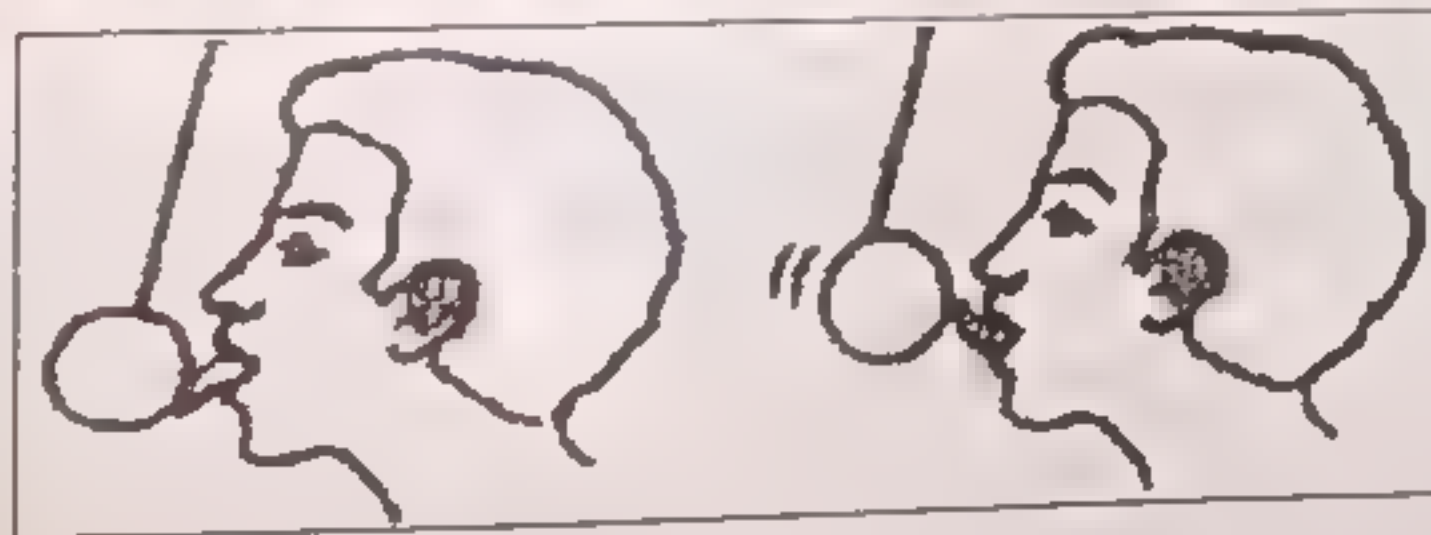
Можно бесконечно разгадывать эротические «па», находя в них новые и неожиданные нюансы настроений, желаний и чувств. Как загадочные иероглифы, они полны скрытого смысла. Эти своеобразные символы — язык нашего тела, на котором изъясняются страсть и любовь. И очень важно, чтобы близкие люди понимали друг друга и говорили на одном языке. Тогда будет меньше горьких разочарований, несбывшихся надежд. И расхожее выражение «заниматься сексом» утратит свой негативный оттенок и станет синонимом счастья и гармоничной любви, подчеркивает Нина Алешина в журнале «Женские секреты».

КУНГ ФУ ДЛЯ ЯЗЫКА

ОДНИМ из средств сексуального общения индийская и китайская медицина считает язык. Учителя Тибета советуют мужчинам научиться в совершенстве владеть этим эротическим оружием.

Язык обладает чудесной способностью стимулировать ощущения и может сам по себе провести блестящую любовную кампанию. Важно, что язык является основным средством для направления своей жизненной энергии ци в вашу любовницу еще до начала полового акта, потому что является главным переключателем потока этой энергии, текущей по энергетическим каналам тела. Когда вы горячо целуете женщину или касаетесь ее языком, ваша жизненная энергия течет в нее, а ее — в вас. Сильный язык подобен волшебной палочке, под прикосновениями которой блаженство расцветает во всем, чего она касается.

Приведем основные упражнения языкового кунг-фу.



Язык-змея. Проденьте нитку сквозь апельсин и закрепите один ее конец на апельсине при помощи половинки спички или зубочистки. Подвесьте апельсин так, чтобы вам удобно было касаться его губами и языком. Затем внезапно ударьте по апельсину языком, как это делает змея, угрожая нападью. Буквально «выстрелите» языком изо рта. При этом он должен быть твердым и острым.

По мере тренировки увеличивайте скорость «выстреливания», ударяя языком по апельсину чаще и чаще. Эти движения полезны для стимулирования чувстви-

тельности груди, половых органов и ушей.

Язык-крюк. Используя тот же самый апельсин, опустите его, насколько возможно, вниз к подбородку. Высуньте язык. Выгните кончик языка вперед, лизните апельсин, как будто вы хотите подцепить его на крючок. Это движение способствует быстрому возбуждению половых органов.

Шлепающий язык. Высуньте язык далеко вперед и отведите его максимально влево, затем резким и сильным ударом вправо шлепните апельсин ребром языка. Потом ударьте по апельсину слева. Главная ваша задача: постепенно увеличить силу и частоту ударов.

Это упражнение повысит вашу сноровку в сексуальной игре, к большому удовольствию вашей любимой.

Используйте в течение первого месяца небольшой апельсин, в течение следующего — побольше размером, на третьем — можно перейти к грейпфруту, поясняет президент Академии индо-тибетской медицины Виктор Востоков в газете «Тайная власть».

НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ АПТЕКАРЯ

СЕРЬЕЗНОЕ преимущество презерватива перед иными новейшими средствами контрацепции в том, что он абсолютно безвреден и не имеет никаких противопоказаний. К примеру, ВМС рекомендуются гинекологами только для уже рожавших женщин, глотать таблетки тоже можно далеко не всем.

Так что для многих пар в силу различных причин «старый, добрый» презерватив остается единственно возможным и доступным методом контрацепции.

Вы стесняетесь спросить презерватив в аптеке?

Самое интересное, что работникам аптеки абсолютно, ну то есть совершенно все равно, что вы покупаете: презерватив или аспирин. Они не обращают никакого внимания на такие вещи, их ничем не удивишь — это профессиональное качество. Легче бывает преодолеть ложный стыд и смущение, делая «интимные» покупки в аптеке подальше от дома.

ДОМАШНИЙ

ГАЗЕТА

ДОКТОР

**Жизнь
без боли**

Стр. **4**

**Изменчивая
инфлюэнца**

Стр. **5**

Страх любви

Стр. **8**

**Сон под
покрывалом?**

Стр. **9**

**Дойджест
для тех,
кто хочет
быть здоров**

6

№ 132

2004 год



23/6.
H 28

...под
...?

Стр. **9**

Зубной
ликбез

Стр. **10**

Шелковые
шари

Стр. **11**

Панацея
от прыщей

Стр. **13**

Нет причин для морщин

Стр. **11**

...доктор,
мне тараканы сегодня сказали,
что у меня шизофрения!!!



БИБЛИОТЕЧКА

«ДОМАШНЕГО

ДОКТОРА»

**ПОЛЕЗНО
ВАМ**

ЧИТАЙТЕ В ПРИЛОЖЕНИИ

Обретение слуха

Целебный сорняк

Будьте как новенькие

Внимание, целебный сбор

«Вечно-зеленое» лекарство

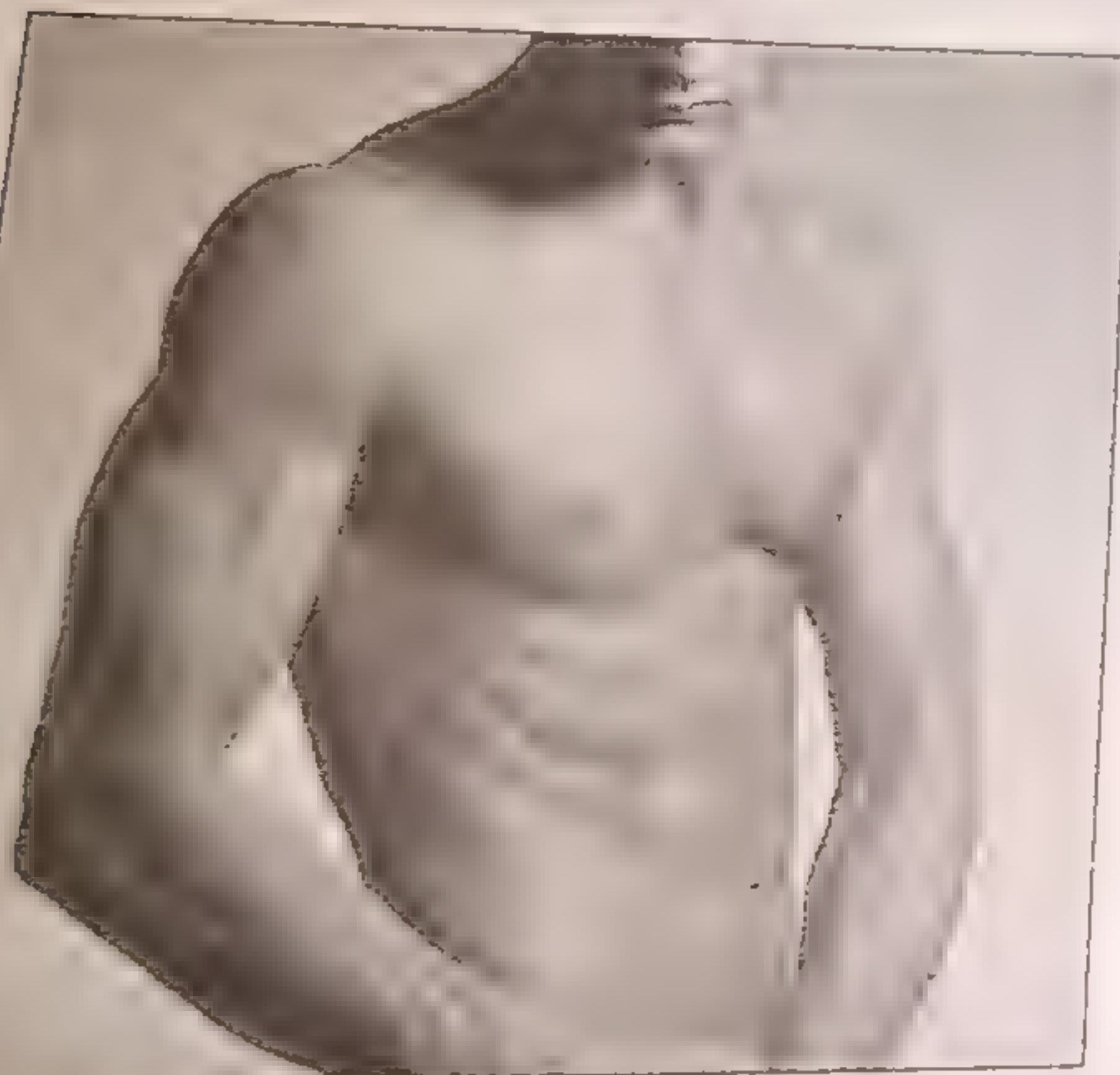
Суставные проблемы

Мужчины привередливые

Если внимательно присмотреться, то окажется, что мужчины очень часто жалуются на свою внешность. И уж если они терпят неудачу на поприще любви, то впадают в стресс. Очевидно, представители сильного пола стали капризными и избалованными.

По результатам проведенного в Англии опроса оказалось, что 76 процентов респондентов - средний возраст 34 года - недовольны своей внешностью. А 13 процентов их даже готово прибегнуть к услугам пластических хирургов.

Мужчины нередко проводят перед зеркалом больше времени, чем их жены. 82 процента их с неудовольствием рассматривают себя обнаженными и мечтает о более развитой мускулатуре. 50 процентов жалуется на живот и жировые складки. Для 50 процентов облысение является



...серьезной проблемой, что многие даже не спят из-за этого по ночам.

...постоянно беспокоит возраст. 61 процент из них жаловался, что считает неудовлетворительной половую жизнь, а у каждого четвертого из них есть еще и проблемы с потенцией. Лишь для 12 процентов секс предоставляет удобную возможность хотя бы на короткое время отвлечься от будничных проблем. 37 процентов всего может отключаться во время спорта, а 26 процентов отдает

"Живая" повязка

КАКИЕ только муки не испытывает человек при снятии повязки, наложенной на большую рану. При ожогах и сильных порезах этот процесс целиком зависит от умения врача или медсестры быстро и безболезненно удалить бинты.

Британским врачам удалось разработать уникальный перевязочный материал, в корне отличающийся от обычных бинтов и пластырей. Речь идет о "живых" повязках, в состав которых входят собственные клетки кожи больного.

Процесс создания "живой" повязки достаточно прост - для этого необходимо взять у пациента образцы кожи, а затем поместить их в специальную питательную среду на несколько дней, чтобы вызвать активный рост и размножение клеток. Полученные культуры наносятся на повязку, которая прикладывается к поверхности раны. Клетки, содержащиеся в ней, постепенно перемещаются на большую поверхность и участвуют в восстановлении тканей, ускоряя процесс заживления.



Правда о дантистах

ВКОРЫСТИ обвинил многих дантистов их профессиональный журнал Dentata. По словам американских специалистов "полости рта", восемь из десяти из них занимаются ненужным для пациентов "лечением", в том

числе болезненным удалением здоровых зубов.

Объясняется это тем, что врачам нужны дополнительные деньги на расходы, связанные с эксплуатацией автомашин, на отдых на курорте, покупку лодки.

Глаз на анализ

ПОКЛОННИКИ ириодиагностики утверждают, что по цвету радужной оболочки глаз можно быстро определить, какие у вас проблемы со здоровьем.

Те, у кого голубые или серые глаза, склонны к артриту, ревматизму, астме и язве желудка, проблемам с почками.

Коричневая радужка свидетельствует о склонности к расстройствам желудка, например, гастроэнтериту, запорам.

Зеленые глаза говорят о том, что у вас повышена кислотность. Физические и эмоциональные нагрузки появляются в виде крапинок, пятен или кругов на радужной оболочке. В целом вам стоит внимательно прислушиваться к потребностям собственного организма, и тогда все эти пятнышки исчезнут.

Гормоны играют

ЧРЕЗМЕРНУЮ сексуальность лечат в канадской клинике в городе Эдмонтон. По словам местных медиков, цель лечения в том, чтобы как-то уменьшить количество венерических заболеваний в стране, которыми страдает каждый шестой канадец. Врачи различными методами пытаются ослабить активность мозгового центра, "отвечающего" за сексуальное возбуждение, уменьшить количество случайных связей.

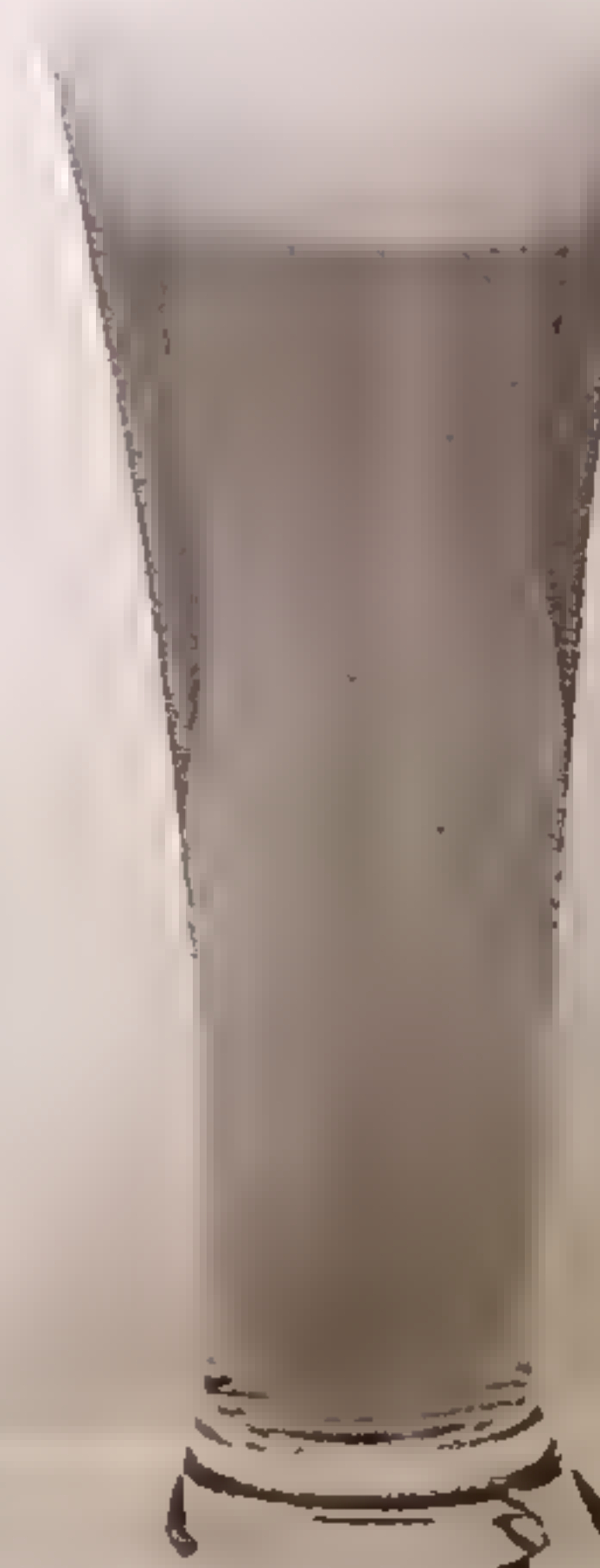
Канадские сексологи считают, что чрезмерное сексуальное возбуждение имеет ту же природу, что алкоголизм и наркомания. Поэтому здесь применяются и таблеточная терапия, и иглоукалывание, и кодирование.

Насколько такая методика окажется эффективной, покажет будущее, но есть и обнадеживающие признаки. Десятки пациентов, выписанных из клиники, уже не ощущают такой сексуальной сверхвозбудимости, как ранее.

Целебное пиво

ЧТО полезнее: темное пиво или светлое? В университете штата Висконсин провели исследование на собаках. Животные, употреблявшие темный напиток, обладали более здоровыми кровеносными сосудами, чем те, которых поили светлым.

В итоге сделан вывод, что темное пиво препятствовало образованию тромбов. Исследователи считают, что причина этого - в веществах (флавоноидах), которые обеспечивают окраску фрукта или напитка и понижают уровень холестерина в крови.



Помогите!

Уважаемые лекарства

настолько серьезной проблемой, что многие даже не спят из-за этого по ночам.

Других постоянно беспокоит возраст. 61 процент опрошенных жаловался, что считает неудовлетворительной половую жизнь, а у каждого четвертого из них есть еще и проблемы с потенцией. Лишь для 12 процентов секс предоставляет удобную возможность хотя бы на короткое время отвлечься от будничных проблем. 37 процентов лучше всего может отключаться во время занятий спортом, а 26 процентов отдает предпочтение телевизору. 75 процентов жаловались на стресс; из них три четверти в качестве источника стресса называли рабочее место, а четверть - материальные проблемы.

Как ни странно, но всего лишь у 20 процентов мужчин не было никаких причин для жалоб - они прекрасно чувствуют себя в собственной шкуре. Большинство из них живет в благополучном браке или многие годы имеет партнерские отношения.

Облучение в госпитале

НЕПРАВИЛЬНОЕ обращение с медицинским оборудованием может стать причиной самых настоящих радиационных ожогов, причем пострадавшим может оказаться как врач, так и пациент. К такому выводу пришли радиологи из университета Техаса.

Согласно данным, представленным ими на проходившем в Вене Международном конгрессе по атомной энергии, дозы облучения, которые получают пациенты и врачи во время сложных рентгенологических процедур (например, коронарной ангиопластики или вентрикулографии), практически достигают уровня предельно допустимых.

В том случае, если врач, работающий с аппаратом, допускает ошибку, они вполне могут перейти этот

порог, вызывая рану. Клетки, содержащиеся в ней, постепенно перемещаются на большую поверхность и участвуют в восстановлении тканей, ускоряя процесс заживления.

Помогите!

ПОЗАБОТИЛСЯ в Китае муж о своей жене. И незаметно прикрепил ей на спину табличку, чтобы ей уступали место в транспорте.

Ничего не зная об этом, женщина очень удивилась, когда все стали предлагать ей сесть в автобусе, а также проявляли повышенное внимание и улыбались. В конце концов кто-то рассказал ей о надписи на спине, которая гласила: "Пожалуйста, помогите беременной женщине".



Рисунок на коже

МНОГИЕ люди, поддавшиеся в молодости на уговоры друзей, сделали себе татуировку. Спустя годы они захотели ее вытравить. Но это не всегда удается. Теперь любители тату смогут менять рисунок.

Технология Power Tattoo от израильской компании Power Paper предусматривает внедрение ионизированных пигментов в поверхностный слой кожи под

действием специального электронного прибора. Используемая краска нетоксична и не вызывает аллергии. Сам процесс печати рисунка, требующий 20 минут, безболезненный и мягкий.

Авторы технологии предполагают, что она будет использоваться не только для нанесения тату, но и для создания цветных рисунков "долгоиграющей" несмываемой косметики.

ности к расстройствам желудка, например, гастрит, гастроэнтериту, запорам.

Зеленые глаза говорят о том, что у вас повышена кислотность. Физические и эмоциональные нагрузки появляются в виде крапинок, пятен или кругов на радужной оболочке. В целом вам стоит внимательно прислушиваться к потребностям собственного организма, и тогда все эти пятнышки исчезнут.



исследователи считают, что причина этого - в веществах (флавоноидах), которые обеспечивают окраску фрукта или напитка и понижают уровень холестерина в крови.

Уважаемые лекарства

СЛЕКАРСТВАМИ нужно обращаться на "вы". Так советуют российские медики.

● Не держите таблетки в шкафчике в ванной. Повышенная влажность рано или поздно скажется на качестве лекарств, какой бы герметичной ни была упаковка.

● Не прекращайте пить антибиотики, как только почувствовали себя лучше. Лечение надо довести до конца. Иначе ваш организм вырабатывает устойчивость к данному вирусу и бороться с ним будет крайне трудно.

● Не крошите таблетки. Дело в том, что многие, особенно сложно-

составные, лекарства имеют специальную оболочку и послойное расположение компонентов. А если вы их измельчите, они могут утратить свою лечебную силу.

● Не перекладывайте таблетки в другие упаковки. Пусть это порой и неудобно, но старайтесь хранить или брать с собой лекарства в "родной" упаковке. Во-первых, так вы не перепутаете слабительное с жаропонижающим. А во-вторых, часто темное стекло пузырька защищает таблетки от света.

● Не запивайте лекарства соками. В них содержатся вещества, подавляющие активность ферментов в желудке. Возможна аллергия.

Болезнь талантливых людей

У КАЖДОГО десятого профессионального музыканта через несколько лет успешной карьеры развивается неприятное профессиональное заболевание - дистония мышц кисти. В его основе лежит нарушение функций определенных зон головного мозга, контролирующих тонус мышц. Так считают ученые из английского национального Института неврологии.

По их мнению, постоянная активность этих зон приводит к тому, что они уже не способны адекватно реагировать на сигналы вышестоящих отделов мозга - и начи-

нают сокращаться тогда, когда кисти рук должны быть расслаблены, теряют тонус

прямо во время игры. К сожалению, лечению эта болезнь практически не поддается.



По материалам «ЭКСТРА-ПРЕСС»

Летающая «зараза»

Заболеть аллергией на пыльцу - поллинозом - можно в любом возрасте. И если вы до 30 лет никогда ею не страдали, это не значит, что признаки не проявятся у вас на 31-м году жизни. Тут велика роль наследственности. Если ваши мама или папа страдают от аллергии, ваш риск заболеть ею составляет 30%. Когда больны оба родителя, риск возрастает до 70%. Кроме того, аллергией может внезапно осложниться вирусная инфекция.

Лечимся по-новому

Если у вас появились симптомы поллиноза — насморк, слезящиеся глаза, першение в горле, не назначайте самому себе супрастин, тавегил, димедрол и другие популярные в народе антигистаминные средства. Как считают специалисты, это препараты вчерашнего дня, обладающие массой побочных действий. На смену им пришли фармакологические препараты нового поколения. Их положительная особенность — прием 1 раз в сутки и отсутствие угнетающего действия на центральную нервную систему. Но не спешите удивляться, если их применение не вызовет у вас постоянных заметных улучшений. Эти препараты эффективны в системе комплексного лечения. Поэтому, чтобы вас не огорчила бесполезность самостоятельно принимаемого вами разрекламированного лекарства, обратитесь за консультацией к специалисту — врачу-терапевту, лору, окулисту (в зависимости от типа аллергических симптомов), которые проведут комплексное лечение. Установ-

лено, что одной из наиболее действенных современных мер профилактики и лечения поллиноза на сегодняшний день является гипосенсибилизация — понижение чувствительности организма к аллергенам. Ее проводят в специальных аллергологических кабинетах, когда летучий «враг» отсутствует в природе. Суть метода: аллерген в малых дозах вводят в организм, вырабатывая устойчивость к раздражителю. После проведенного лечения проявления аллергических реакций в период цветения уменьшаются. Эффективность метода — 80%.

Приготовьтесь дать отпор

При наступлении поры цветения обезопасьте свою квартиру от летающей «заразы». Если семейный бюджет не выдержит покупки мощного кондиционера для очистки и увлажнения воздуха, действуйте по старинке — развесьте на окнах марлевые сетки, смачивайте их 2 раза в день и через день меняйте. Увлажняйте занавески на окнах, а в комнатах расставьте тазы с водой.

Старайтесь гулять на улице лишь после дождя, когда пыльца прибита к земле, а не летает в воздухе. После прогулки промойте нос теплой водой, ежедневно принимайте душ и мойте голову.

В опасную пору цветения откажитесь от жирной, жареной, острой пищи. Не употребляйте в пищу продукты, которые сами по себе могут вызвать аллергические реакции. Отдайте предпочтение овощам, кисломолочным продуктам, неострым сортам сыра, а также нежирному мясу, рыбе, картофелю.

И последнее, обнадеживающее: если вы соблюдаете рекомендации врача, то после 45 лет ваша болезнь пойдет на убыль. А через 10 лет может пройти совсем, уверяет газета «Новости Донбасса».

От бешеной коровки...

«Вот и наступил конец света!» — сокрушаясь, сказала знакомая старушка, прокомментировав таким образом последнее сообщение о коровьем бешенстве. Примерно так же, как и она, думают некоторые специалисты в области здравоохранения, хотя и выражают свои мысли немного другими словами. Но стоит ли так уж пугаться?

Чума XXI века?

Так поспешили окрестить коровье бешенство, или губчатую энцефалопатию, подобно тому, как некогда чумой века минувшего называли СПИД. Когда появилась первая о нем информация, нас, тогда еще жителей Советского Союза, поспешили успокоить, что СПИДу мы не по зубам. Не из того, дескать, наш советский народ сделан теста, чтобы его одолела какая-то буржуазная болячка, да и, вообще, у нас в стране секса нет. О результатах этого спокойствия особо распространяться нужды нет: мы уже догнали и перегнали некогда лидировавших по количеству ВИЧ-инфицированных страны Европы.

Еще лет десять назад нас могли успокоить подобным образом и насчет коровьего бешенства: у нас в стране мяса нет, значит, и бешиться нам не от чего. Сегодня такой вариант не проходит: мясо в стране есть. А гарантия, что к нам не попадут мясные продукты, изъятые из продажи в западноевропейских странах?

Домыслы...

Сегодня в Россию запрещено импортировать мясо из стран, где было зафиксировано коровье бешенство. Запрет распространяется даже на норки, экзотические породы кошек, косметику и парфюмерию с добавле-

нием животных белков. И теоретически за ввозом животноводческой продукции усилен ветеринарный контроль, так что ни одна «бешеная корова» не проникнет на нашу территорию. Но ведь коровье бешенство началось не сегодня и не вчера. Оно лихорадит Запад уже несколько лет. И когда Америка уже запретила импорт говядины из Европы, наши чиновники продолжали настаивать на том, что мы находимся в полной безопасности.

...и реальные факты

По официальным данным у нас заразившихся этой болезнью нет. Но при этом заболевание крайне мало изучено, методы лечения и профилактики толком не разработаны. Ввиду того, что поражается, как правило, мозг, выявить болезнь можно после вскрытия черепа. Известны пока только такие симптомы: сначала — головные боли и головокружения, шатающаяся походка пьяного человека, затем — расстройство речи и в завершение — полное слабоумие. Что следует предпринять в целях самосохранения? Прежде всего, не покупать говядину и изделия из нее у сомнительных лиц в сомнительных местах торговли, а в пунктах торговли официальной требовать сертификат качества предлагаемой продукции, советует газета «Наше здоровье».

огорчила бесполезность само-
стоятельно принимаемого вами
разрекламированного лекарст-
ва, обратитесь за консульта-
цией к специалисту — врачу-тера-
певту, лору, окулисту (в зависи-
мости от типа аллергических
симптомов), которые проведут
комплексное лечение. Установ-

мейный бюджет не выдержит
покупки мощного кондиционера
для очистки и увлажнения воз-
духа, действуйте по старинке —
развесьте на окнах марлевые
сетки, смачивайте их 2 раза в
день и через день меняйте. Ув-
лажняйте занавески на окнах, а
в комнатах расставьте тазы с
водой.

тение овощам, кисломолочным
продуктам, неострым сортам
сыра, а также нежирному мясу,
рыбе, картофелю.
И последнее, обнадеживаю-
щее: если вы соблюдаете реко-
мендации врача, то после 45 лет
ваша болезнь пойдет на убыль. А
через 10 лет может пройти сов-
сем, уверяет газета «Новости
Донбасса».

западноевропейских странах?
Домыслы...
Сегодня в Россию экспортиро-
вано импортное мясо из стран,
где было зафиксировано коро-
вье бешенство. Запрет распро-
страняется даже на норки, экзо-
тичные породы кошек, косме-
тику и парфюмерию с добавле-

строительстве...
— полное слабоумие. Что следу-
ет предпринять в целях самоосо-
хранения? Прежде всего, не по-
купать косметику и парфюмерию
у сомнительных лиц в сом-
нительных местах торговли, а в
пунктах торговли официальной
требовать сертификат качества
предлагаемой продукции, сове-
тует газета «Наше здоровье».

Вакцинация для взрослых

Так уж сложилось, что слово "прививка" ассоциируется с ребенком. Однако вакцинация взрослых не менее важна. Специалисты отмечают, что в мире на 1 ребенка, умирающего от вакциноуправляемых инфекций, приходится 400 взрослых. И это в первую очередь относится к таким заболеваниям, как грипп, пневмококковая инфекция, гепатиты А, В. При этом на каждую группу заболеваний существуют свои показания и противопоказания к прививкам.

Корь и краснуха

Вакцинация против этих инфекций рекомендуется всем взрослым, которые не болели или не были вакцинированы. Так, все женщины детородного возраста должны быть привиты против краснухи. Особенно это касается лиц групп риска — работников детских дошкольных учреждений и школ, инфекционных отделений больниц и роддомов, студентов-медиков, врачей.

При первом случае кори в организованном коллективе следует срочно (в течение 2-х суток) привить коревой вакциной всех лиц в возрасте до 25 лет, не болевших ко-
рью и не вакцинированных против нее.

Кстати, вакцинацию против кори и краснухи проводят без предварительного анализа крови на антитела, так как наличие постинфекционного иммунитета ни в коей мере не усиливает реакцию на вакцинацию. Но при этом женщина, решившая прививаться, не должна быть беременной. Желательно также последующее предохранение от беременности в течение 3-х месяцев после вакцинации из-за возможного воздействия вакцинного вируса на плод.

Гепатиты

Вакцинация против этого непростого заболевания — особенно важный шаг.

Группы риска, которым в первую очередь следует сделать прививку от гепатита А:

- путешествующие в регионы, где высок риск заражения;
- лица с хроническими заболеваниями печени;
- инфицированные вирусом гепатита С;
- наркоманы;
- лица, работающие с вирусом гепатита А в лабораториях;
- работники пищевой промышленности.

Прививки против гепатита В необходимы всем, у кого имеются бытовые или половые контакты с инфицированными, у кого недавно диагностировано венерическое заболевание, а также пациентам на гемодиализе, с острой почечной недостаточностью, получающим частые переливания крови, и конечно, медикам.

От гепатита С сделать прививку не мешает каждому из нас вне зависимости от возраста и рода деятельности.

Прививки взрослым рекомендуется проводить по схеме 0, 1, 6 месяцев. Предварительное серологическое обследование (анализ крови на носительство вируса или иммунитет) проводится лишь в группах высокой вероятности заражения, но не у всех вакцинируемых.

Дифтерия и столбняк

Вакцинация против дифтерии и столбняка взрослых включена в календарь профилактических прививок практически всех стран, в том числе и России. Дело в том, что исследованиями последних лет установлено: на иммунитет против дифтерии у взрослых прямо влияет время, про-

шедшее после последней вакцинации (чем оно больше, тем ниже уровень антител). Кроме того, установлено, что у женщин защита оказывается всегда слабее, чем у мужчин, а противодифтерийный иммунитет у лиц, злоупотребляющих алкоголем, снижается.

Сроки проведения прививки зависят от многих обстоятельств:

- лица, полноценно привитые в детстве, должны прививаться против дифтерии и столбняка ослабленной вакциной каждые 10 лет без ограничения возраста;
- лица, у которых возник перерыв в графике ревакцинаций (более 20 лет) прививаются двукратно с интервалом 30-45 дней. Если они за это время получали столбнячный анатоксин, одна из прививок может быть сделана только вакциной против дифтерии. Далее ревакцинация проводится каждые 10 лет;
- лица, не привитые в прошлом вообще, получают 3 дозы вакцины (вторая через 30-45 дней после первой, третья — 6-12 мес. после второй). Далее ревакцинацию проводят каждые 10 лет. Если менее 8 лет назад проводилась вакцинация столбнячным анатоксином, то проводится вакцинация только вакциной против дифтерии.

При проведении прививок против дифтерии необходимо учитывать, что взрослые должны получать препараты, содержащие сниженное количество дифтерийного антигена (АДС-М, АД-М, Имовакс Д.Т. Адюльт). Применение детских форм препаратов (АДС, АКДС, теракока и т.д.) противопоказано в связи с тем, что у взрослых высока вероятность развития сильных общих и особенно местных реакций.

Пневмококковая инфекция

Вакцинация против пневмококковой инфекции в первую очередь необходима:



- лицам старше 65 лет;
- лицам любого возраста групп риска: страдающим сердечно-легочными заболеваниями, хроническими заболеваниями печени, алкоголизмом, диабетом, иммунодефицитом и пр.

Полиомиелит

Для лиц старше 18 лет вакцинация против полиомиелита необязательна, если только вы не входите в группу повышенного риска, то есть не посещаете районы, где полиомиелит часто встречается, не работаете непосредственно с вирусом полиомиелита и не общаетесь с носителем инфекции, пишет «Труд».

Наследство Нефертити

Последние данные Всемирной организации здравоохранения подтверждают, что две трети взрослых мужчин и восемьдесят процентов женщин развитых стран страдают хроническими головными болями и приступами мигрени. Мигрень называют болезнью современной цивилизации, хотя на самом деле это заболевание мучило людей еще в глубокой древности. Тяжелой формой страдал философ Ницше, что придало его философии мрачную окраску. Мигрень досаждала легендарной Нефертити. Приступы ужасной головной боли описал Михаил Булгаков в романе "Мастер и Маргарита" и передал их Понтию Пилату. Но если в далеком прошлом заболевания были единичными случаями, то сегодня они мешают жить миллионам людей.

Внезапное нападение

Основными причинами современного заболевания становятся напряженная работа, повальное использование компьютеров и мобильных телесистем. Скоростной ритм жизни, который не дает нашему организму никаких поблажек, отрицательно сказывается на здоровье.

Чаще всего мигрень донимает женщин, особенно во время критических дней и беременности, а также с наступлением климакса - то есть когда гормональные колебания наиболее выражены. У мужчин физиологическая цикличность и гормональные аспекты выражены в меньшей степени, поэтому приступы бывают реже, чем у слабой половины, но проходят они более агрессивно и протекают в основном в ночное время. Приступ возникает внезапно, длится несколько секунд и затем исчезает, возобновляясь через несколько минут.

Причина возникновения сильных головных болей связана с мышцами глаз, которые испытывают напряжение при длительном изображении на дисплее. Боль может усиливаться, если есть дополнительные раздражители: глазного яблока - контактные линзы, конъюнктивит, раздражающая косметика. В таком случае следует снизить нагрузку на глаза, использовать специальные расслабляющие растворы для

Что делать?

Многочисленные научные исследования показали, что болевые приступы истощают энергетические ресурсы головного мозга и забирают почти три года активной жизни. Поэтому при первых симптомах заболевания следует обратиться к специалисту. Заниматься самолечением даже тогда, когда врач не поставил серьезного диагноза недопустимо, потому что в каждом случае лекарственные препараты должны быть индивидуальными. Мужчины, как правило, отмахиваются от боли, стараясь не придавать значения или в лучшем случае принимают анальгетики. А мигрень за такое пренебрежение платит серьезными осложнениями. Английские медики в настоящее время лечение хронических головных заболеваний совмещают с иглотерапией. Такой альянс увеличивает эффективность стандартного лечения в два раза. Ну, а более привычные и доступные способы таковы:

- Наложите на лоб влажную тугую повязку, полежите в тихой и прохладной комнате;

- При сильной тошноте попробуйте вызвать рвоту - нередко это помогает купировать приступ;

- Примите мигренол, который блокирует боль, расслабьтесь и постарай-

● кончиками указательных пальцев воздействуйте на внутренние части ушей и ушные выемки, совершая при этом вращательные движения, как бы ввинчивая палец в ухо и одновременно передвигая пальцы в разных направлениях;

● указательным пальцем подвигайте козелок 10 раз вперед-назад;

● прижмите ладонями обеих рук уши к голове и, двигая ладони к лицу, загибайте уши вперед, а двигая ладони к затылку - отгибайте их (повторите этот прием 10-20 раз).

- Испытанное народное средство от головной боли - картофельный компресс. Надо сварить картофель в мундире и приложить теплые картофелины прямо в кожуре к области лба и висков.

- Хорошо снимает головную боль и такая процедура. Залить 10 зубчиков чеснока 50 мл молока, довести до кипения, варить на слабом огне 5 минут, охладить, процедить. После этого закапать 5-10 капель отвара поочередно в каждое ухо, выводя через минуту отвар из уха наклоном головы.

- Классическое средство от головной боли: приложить свежие листья капусты к болезненному месту. Другой вариант: выпить 0,5 стакана капустного сока, лечь на спину и к больному месту приложить капустный лист. В старину при высокой температуре ко лбу и вискам тоже прикладывали капустные листья — это улучшало состояние больного. С этой целью можно использовать и квашеную капусту: ее следует отжать от рассола и завернуть в марлю.

- Попробуйте приложить к вискам и ко лбу разрезанный вдоль крупный лист алоэ и полежать в темной комнате 30 минут. Можно смазать лоб и виски соком чеснока или понюхать сухие тертые листья и соцветия душицы.

- Быстро снимают боль яичные компрессы. Отделите от 3 сырых яиц белки, подмешайте к ним немного шафрана, нанесите тонкий слой этой смеси на полотенце и привяжите его ко лбу.

Налейте в кастрюлю воду и яблочный уксус в равных пропорциях, поставьте на плиту, как только жидкость закипит, осторожно наклонитесь и подышите над паром не больше трех минут. Полезными также могут быть теплые ванны с добавлением отвара из листьев эвкалипта;

Ослабить боль можно корочкой лимона. Попробуйте приложить ее к виску, предварительно счистив белый слой, и держите до появления на коже красноты. Хорошо помогает перечная мята, мать-и-мачеха. Толченые листья мяты или гладкую сторону мать-и-мачехи прикладывают ко лбу. Полезными могут быть и ножные ванны: в горячую воду влейте разведенный заранее картофельный крахмал и морскую соль, подержите ноги в течение 15-20 минут;

Чтобы облегчить головную боль, вызванную стрессом, смешайте по 1 ст. ложке ромашки, мяты перечной, плодов фенхеля и валерианового корня, смесь всыпьте в термос и залейте одним литром кипятка. После того, как трава настоится, пейте по стакану перед сном;

Если головная боль вызвана усталостью, приготовьте настой из лепестков шиповника: 1 ст. ложку лепестков заливайте 1 стаканом кипятка и оставляете на 30 минут. Принимайте настой по 2 ст. ложки 3 раза в день перед едой.

Светлана Владимировна

Причина возникновения сильных головных болей связана с мышцами глаз, которые испытывают напряжение при фиксировании изображения на дисплее. Боль может усиливаться, если есть дополнительные раздражители: *глазного яблока* - контактные линзы, конъюнктивит, раздражающая косметика. В таком случае следует снизить нагрузку на глаза, использовать специальные смягчающие растворы для линз, а по возможности заменить их очками, применять успокаивающие средства при конъюнктивитах и соблюдать правила работы за компьютером. Коварство мигрени заключается в том, что она часто приходит, когда ее совсем не ждешь. Например, на даче. Так называемую «мигрень дачника» вызывает, как ни странно, сам отдых. Ведь зачастую отдыхающие или до изнеможения расслабляются, или до изнеможения трудятся. Неудобные позы огородника напрягают мышцы и шею, запускают весь комплекс патологических сосудистых и биохимических реакций, характерных для мигрени.

Голова кругом

Иногда безобидное головокружение, на которое не принято обращать внимания, может стать причиной серьезного заболевания. Ученые установили, что мигрень и головокружение в большинстве случаев взаимосвязаны. Головокружение и головная боль чаще всего возникают одновременно и могут вызвать приступ, который продлится от минуты до нескольких дней.

Тем не менее мигрень легко отличить по односторонней боли пульсирующего характера. В ряде случаев приступы сопровождаются тошнотой, рвотой, сердцебиением, ощущением нехватки воздуха и повышенной раздражительностью на яркий свет, громкую музыку и даже запахи. За несколько часов до приступа появляется зрительное расстройство - мелькающие перед глазами вспышки света, зигзаги или спирали. Все эти симптомы нередко вызывают страх, хотя на самом деле мигрень не представляет большой вреда и опасности для здоровья. Существуют и более тяжелые мигрени. Они нередко вызывают временные зрительные расстройства, покалывания или онемение, снижение работоспособности, неврологические нарушения.

таковы:

- Наложите на лоб влажную тугую повязку, полежите в тихой и прохладной комнате;

- При сильной тошноте попробуйте вызвать рвоту - нередко это помогает купировать приступ;

- Примите мигренол, который блокирует боль, расслабьтесь и постарайтесь уснуть. После сна, как правило, от мигрени и следа не останется.

А вот что советует народная медицина:

Справиться с головной болью вполне можно и без лекарств, если воспользоваться простейшими народными средствами. Не торопитесь глотать таблетки. Иногда достаточно просто полежать несколько минут в спокойной обстановке с закрытыми глазами. Еще лучше - самомассаж.

Он проводится в несколько приемов:

● лежа в постели, положите сложенные одна на другую ладони на лоб и сделайте 40 движений влево-вправо;

● расположите ладони по бокам головы так, чтобы большой палец был рядом с ушной раковиной, и выполните ладонями 40 движений вниз-вверх;

● проведите левой ладонью от подбородка к груди по шее справа, а правой ладонью - слева.

Закончить процедуру следует самомассажем затылка. Его проводят ребрами кистей обеих рук. Расположите кисти сзади так, чтобы они соприкасались мизинцами на затылке. Одновременно пилящими движениями массируйте затылок, начиная сверху и постепенно опускаясь по произвольным линиям вниз. После завершения самомассажа затылка потрите кожу пальцами, слегка ее поглаживая.

Самомассаж головы можно дополнить массажем ушных раковин. На них находится точка, связанная со всеми внутренними органами. Следовательно, через эту точку при массаже уха можно воздействовать на все органы. Массаж ушных раковин к тому же хорошо снимает усталость. Выполняется он следующим образом:

● разотрите большим и указательным пальцами рук мочку уха, затем выше - по краю уха до завитка (массируйте до появления в ухе приятного тепла);

квашеную капусту: ее следует отжать от рассола и завернуть в марлю.

- Попробуйте приложить к вискам и ко лбу разрезанный вдоль крупный лист алоэ и полежать в темной комнате 30 минут. Можно смазать лоб и виски соком чеснока или понюхать сухие тертые листья и соцветия душицы.

Если головная боль вызвана усталостью, приготовьте настой из лепестков шиповника: 1 ст. ложку лепестков заливаете 1 стаканом кипятка и оставляете на 30 минут. Принимайте настой по 2 ст. ложки 3 раза в день перед едой.

Светлана Владимировна



Four Ventures Enterprises, Inc

Головная боль Зубная боль Бессонница
Дискомфорт при менструации
Насморк Простуда Боль в суставах

Жизнь без боли!

МИГРЕНОЛ

Показания к применению:
используется при головной боли, при насморке, простуде, боли в мышцах, дискомфорте при менструации, зубной боли и боли в суставах.





МИГРЕНОЛ PM

Показания к применению:
используется для быстрого снятия головной боли, болей, вызванных насморком, кашлем, зубной боли, а также при миозитах, артритах, менструальном дискомфорте. Благодаря легкому успокаивающему эффекту рекомендуется при бессоннице.

www.fourventures.net
www.dietolog.ru
Телефон для справок: (095)-247-40-27

Изменчивая инфлюэнца

Наверное, на свете нет человека, никогда в жизни не болевшего инфлюэнцей, которая у нас в стране чаще именуется гриппом. Многие из нас "гриппуют" чуть ли не ежегодно, да еще и независимо от сезона.

О том, что ученым известно о вирусе гриппа, как возникают эпидемии и что предлагает современная наука для его лечения и профилактики, корреспонденту "Науки и жизни" рассказал один из ведущих вирусологов России член-корреспондент РАМН, доктор медицинских наук, профессор Николай Вениаминович Каверин

Самозащита и контрнаступление

Принято считать, что у переболевшего гриппом иммунитет не вырабатывается. Но это совершенно не так. Если человек заболел гриппом, его иммунная система вырабатывает антитела против некоторых вирусных белков-антигенов. Если впоследствии тот же самый человек снова инфицируется точно таким же вирусом, то присутствующие в плазме крови антитела заблокируют вирус и человек останется здоровым. Но, к сожалению, вирусы гриппа отличаются высокой изменчивостью - они мутируют случайным образом: в некоторых участках РНК вируса возникают "точечные" замены. "Неправильная" РНК порождает "неправильные" вирусные белки-антигены, против которых не могут бороться антитела, выработанные иммунной системой при предыдущем инфицировании вирусом гриппа с исходной, "правильной" РНК. Вот почему грипп снова и снова застает нас врасплох. Типичные симптомы заболевания: высокая температура, боль в горле и мышцах, головная боль, слабость, водянистые выделения из носа, отсутствие аппетита. Даже такой "рядовой" грипп способен вызвать тяжелые осложнения - пневмонию, сердечную недостаточность, которые могут оказаться смертельно опасными для маленьких детей и пожилых людей.

Особо опасные

Вирусы гриппа гораздо более устойчивы к повышению температуры тела, чем, например, вызывающие обычную простуду коронавирусы, риновирусы, адено-

вирусы). Поэтому они и более опасны: такой вирус способен размножаться даже при повышенной температуре человеческого тела, поэтому организму больного с ним бороться трудно. Но вирусы так называемого птичьего гриппа еще более температуроустойчивы: температура тела у птиц в среднем на 2-3 градуса выше человеческой. По-видимому, этот факт сыграл не последнюю роль в исключительной па-

бинные "птичьи" вирусы гораздо более опасны, но зато не так заразны, как "человечьи": ведь вирус гриппа передается исключительно воздушно-капельным путем через непригодную (в случае "птичьего" вируса) для жизни носоглотку.

Интересно, что географическим источником подобных вирусов почти всегда являются южные провинции Китая. Конечно, это вовсе не означает, что опасная ситуа-



тогенности "птичьих" вирусов гриппа для человека. При температуре ниже 35 градусов вирус гриппа птиц не выживает. Но температура в носоглотке человека не превышает 33 градусов. Это означает, что, попав воздушно-капельным путем в носоглотку, вирус или погибнет, или переместится в более комфортные для него условия - например, в трахею или легкие, неминуемо вызвав тяжелую форму вирусной пневмонии. Таким образом, теплолю-

бия не может возникнуть в другом регионе земного шара. Примером тому может служить недавняя эпидемия так называемого "куриного" гриппа в Дании, а затем в Бельгии и Нидерландах. Тогда умер один из работников птицефермы в Нидерландах. Опасный вирус удалось победить: работники ферм были посажены на карантин, птицы - безжалостно уничтожены, причем не только на злополучной ферме, но и на соседних. Другое дело - южный

Китай. Высокая плотность и бедность крестьянского населения, широкое распространение домашней птицы и свиней, крошечные водоемы, многолюдные базары, на которых продается живая птица, слабо развитая система здравоохранения, жаркий климат и отсутствие гласности - все эти факторы в совокупности являются причиной появления (в результате "перекреста" генов вирусов различных животных и человека) и быстрого распространения вирусов среди населения. Мир обычно узнает о новом вирусе, когда тот уже добрался до более экономически развитого Гонконга. А там уж и до пандемии гриппа рукой подать.

А как у нас?

Конечно, вирусы гриппа птиц, имеющие пандемический потенциал, встречаются и в нашей стране. По данным Института вирусологии им. Д. И. Ивановского РАМН, вирус подтипа H5 распространен в России у водоплавающих птиц. Такой вирус обладает способностью перемещаться на большие расстояния (с перелетными птицами). В 1963 году в Институте вирусологии в лаборатории профессора Л. Я. Застельской был впервые выделен штамм "утиного" вируса гриппа - прародителя вируса, вызвавшего гонконгскую пандемию 1968 года. Эта работа положила начало развитию молекулярной экологии и эпидемиологии вирусов гриппа - нового научного направления, которым сегодня руководит директор института академик Д. К. Львов.

Ради предотвращения эпидемии ученые-вирусологи как в России, так и за рубежом интенсивно изучают структуру новых вирусов гриппа А, пытаются предсказать дальнейшие мутации гриппа птиц и их возможные последствия. Так, в Институте вирусологии лаборатории профессора Н. В. Каверина занимается моделированием антигенных участков молекул гемагглютининов H5 и H9 пандемических вирусов гриппа птиц. Сейчас в России обсуждается вопрос о создании запаса вакцины против вирусов H5 и H9, чтобы в начале пандемии в срочном порядке прививать детей младшего возраста, медицинских работников и больных с пониженным иммунитетом. Так что в принципе возможность избежать катастрофических последствий пандемии у нас есть.

Снова застаёт нас врасплох. Типичные симптомы заболевания: высокая температура, боль в горле и мышцах, головная боль, слабость, водянистые выделения из носа, отсутствие аппетита. Даже такой "рядовой" грипп способен вызвать тяжелые осложнения - пневмонию, сердечную недостаточность, которые могут оказаться смертельно опасными для маленьких детей и пожилых людей.

Особо опасные

Вирусы гриппа гораздо более устойчивы к повышению температуры тела, чем возбудители, вызывающие обычную простуду (коронавирусы, риновирусы, адено-

вирусы). Тогенности "птичьих" вирусов гриппа для человека. При температуре ниже 35 градусов вирус гриппа птиц не выживает. Но температура в носоглотке человека не превышает 33 градусов. Это означает, что, попав воздушно-капельным путем в носоглотку, вирус или погибнет, или переместится в более комфортные для него условия - например, в трахею или легкие, неминуемо вызвав тяжелую форму вирусной пневмонии. Таким образом, теплолю-

ция не может возникнуть в другом регионе земного шара. Примером тому может служить недавняя эпидемия так называемого "куриного" гриппа в Дании, а затем в Бельгии и Нидерландах. Тогда умер один из работников птицефермы в Нидерландах. Опасный вирус удалось победить: работники ферм были посажены на карантин, птицы - безжалостно уничтожены, причем не только на злополучной ферме, но и на соседних. Другое дело - южный

Ради предотвращения пандемии, так и за рубежом интенсивно изучают структуру новых вирусов гриппа А, пытаются предсказать дальнейшие мутации гриппа птиц и их возможные последствия. Так, в Институте вирусологии и лабораторной диагностики Н. В. Киселева исследуются механизмы взаимодействия антигенных участков молекул геммагглютининов H5 и H9 пандемических вирусов гриппа птиц. Сейчас в России обсуждается вопрос о создании запаса вакцины против вирусов H5 и H9, чтобы в начале пандемии в срочном порядке провакцинировать детей младшего возраста, медицинских работников и больных с пониженным иммунитетом. Так что в принципе возможность избежать катастрофических последствий пандемии у нас есть.

Идентификация боли

У каждого человека когда-нибудь болел живот. Однако важно различать, когда боль является следствием неполадок кишечника, например, при избыточном газообразовании, а когда - серьезным патологическим симптомом.

Два вида

Боль бывает судорожная, так называемая колика. Обычно она проявляется волнообразными приступами, интенсивность которых увеличивается или уменьшается. Боль обусловлена деформациями в кишечнике (расстяжениями или сжатиями) и, как правило, является следствием гиперактивной перистальтики. Такую боль вызывает избыточное газообразование в кишечнике, инфекционные воспалительные процессы или стресс.

Другой вид боли - постоянная абдоминальная. Она характеризуется относительно постоянным и устойчивым течением. Такой вид боли является следствием серьезных воспалений органов брюшной полости, язвенных поражений, приступов желчекаменной болезни, абсцессов или острого панкреатита.

Сопутствующие симптомы

Часто боль в животе сопровождается потливостью, тошнотой, рвотой, урчанием (особенно при

принятии горизонтального положения или смены позиции). Симптомы являются важными факторами, указывающими на нарушения функции кишечника, желудка, желчных путей или на воспалительные процессы в поджелудочной железе. Озноб и лихорадка обычно сопровождают опасные кишечные инфекции или закупорку желчевыводящих протоков. Интенсивная судорожная боль, сопровождаемая черным или кровавым стулом, указывает на наличие внутреннего кровотечения и требует немедленной госпитализации.

Время и место

Обычно боль, которая длится от нескольких секунд до минуты, не является серьезной причиной для беспокойства. Боль, продолжительность которой составляет часы или даже дни, является серьезным симптомом, и вы должны как можно скорее пройти медицинское обследование.

При этом любая боль в животе может появиться спонтанно в любое время.

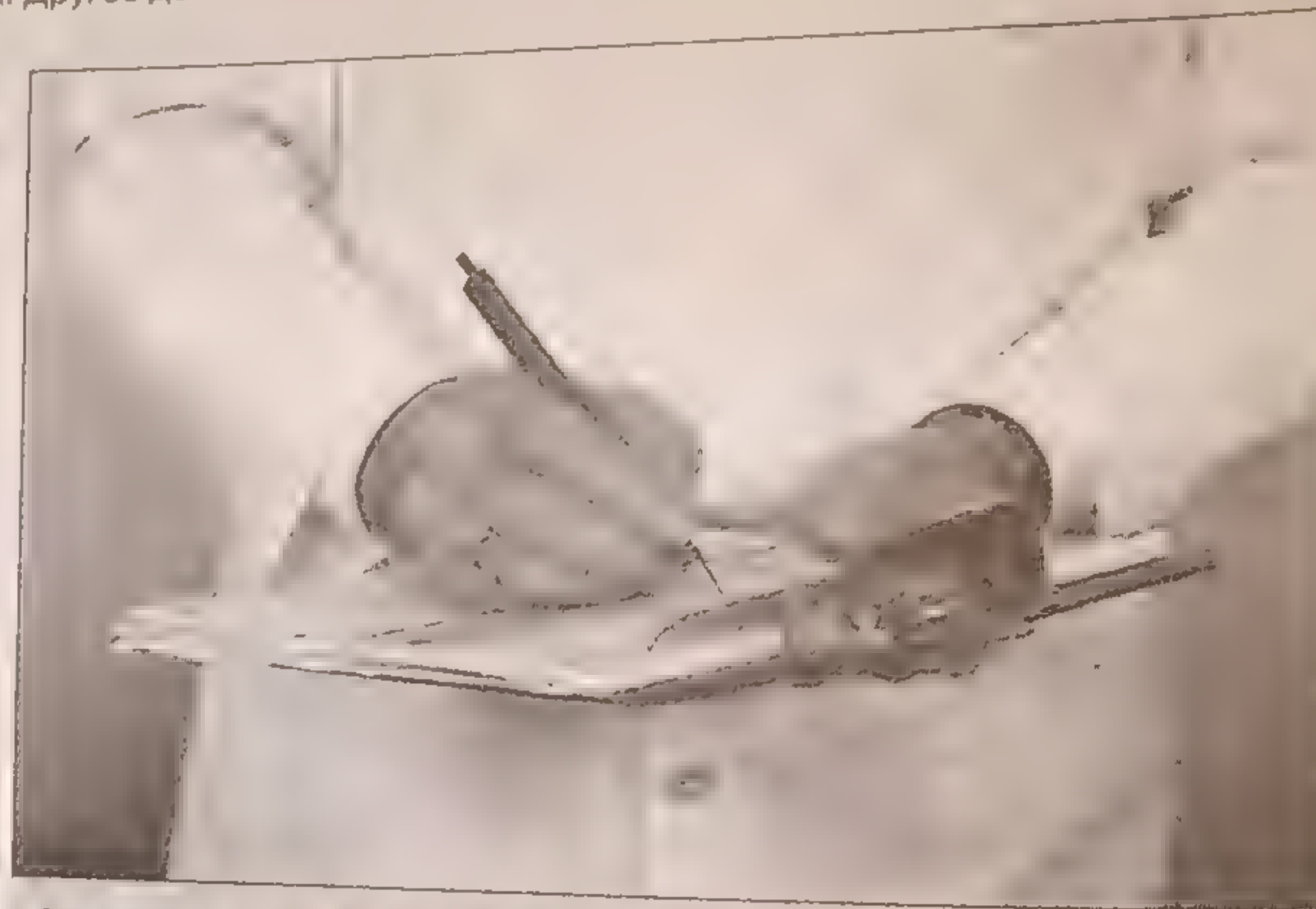
Интенсивная боль в животе ино-

гда заставляет просыпаться ночью. Она может появляться до или после приемов пищи, предшествовать опорожнению кишечника или проявляться сразу после него.

Место локализации боли является одним из главных факторов диагностики заболевания. Боль, сосредоточенная в верхних отделах брюшной полости, обычно вызвана нарушениями в пищевод, кишечнике, желчевыводящих путях, печени, поджелудочной железе. Боль, возникающая при желчекаменной болезни или воспалительных процессах в печени, локализуется в верхнем правом отделе брюшины (может отдаваться под правую лопатку). Боль при язве и панкреатите, как правило, отдается во всей спине. Боли, вызванные нарушениями в тонком отделе кишечника, обычно сосредоточены вокруг пупка.

Почему болит?

Наиболее распространенной причиной является пища, которую мы употребляем. Раздражение пищевода (давящие боли) вызывает соленая, слишком горячая или холодная пища. Некоторые продукты (жирная, богатая холестерином пища) стимулируют образование или движение желчных камней, вызывая приступы желчных колик.



Не пора ли к доктору?

(небольшой диагностический тест)

При положительном ответе хотя бы на один из нижеприведенных вопросов вам следует обратиться к врачу:

- Вы часто испытываете боли в животе?
- Влияет ли испытываемая боль на вашу повседневную активность и выполнение рабочих обязанностей?
- Вы наблюдаете потерю веса или снижение аппетита?
- Ваша боль сопровождается рвотой или тошнотой?
- Наблюдаете ли вы изменения в привычках кишечника?
- Просыпаетесь ли вы от интенсивной боли в животе?
- Страдали ли вы в прошлом от таких заболеваний, как язва желудка, желчекаменная болезнь, воспалительные заболевания кишечника, хирургические вмешательства?
- Не обладают ли принимаемые вами лекарства побочными эффектами со стороны ЖКТ (аспирин, нестероидные противовоспалительные)?

Помоги себе сам

Курс выживания для метеопата

Одной из отличительных особенностей нашего климата является неустойчивая погода: ночью - туман, днем - солнце, а к вечеру может зарядить дождь или разразиться шквал. И хотя в песне поется, что "у природы нет плохой погоды", для многих людей подобные погодные сюрпризы небезопасны.

«Погодные» симптомы

Врачами давно установлено, что погода сильно влияет на состояние здоровья, приводя иногда к фатальным последствиям. У больных с ишемической болезнью сердца возникают или усиливаются приступы стенокардии, отмечаются нарушения ритма сердца, может даже развиваться инфаркт миокарда. Чутко реагирует на погоду нервная система: появляется бессонница, раздражительность, падает настроение.

Особенно ухудшается самочувствие у гипертоников: возникают или усиливаются головные боли, головокружение, могут появиться боли в области сердца, одышка, тошнота, повышается артериальное давление, вплоть до развития гипертонического криза. Многие впадают в депрессию. Страдающие церебральным атеросклерозом при смене погоды жалуются на онемение конечностей, появление мурашек.

Как правило, "к погоде" ноют суставы, отмечается общее недомогание и повышенная утомляемость. У больных с бронхо-легочными заболеваниями усиливается кашель, одышка, появляется синюшность кожи. Даже желудочно-кишечный тракт реагирует на смену погоды. У больных появляются или обостряются диспепсические явления, ухудшается самочувствие.

Каждый человек сам может предупредить неблагоприятные явления, ухудшающиеся с погодой.

Неприятное воздействие погоды на его организм, он должен знать основные погодные параметры. Наибольшее значение имеет температура воздуха - важнейший метеорологический элемент, который существенно влияет на другие погодные характеристики. Особое внимание следует обращать на перепад температуры воздуха в течение суток или между сутками, влекущий за собой либо потепление, либо похолодание.

Предупредить? Легко!

Профилактика сводится к самым банальным рекомендациям.

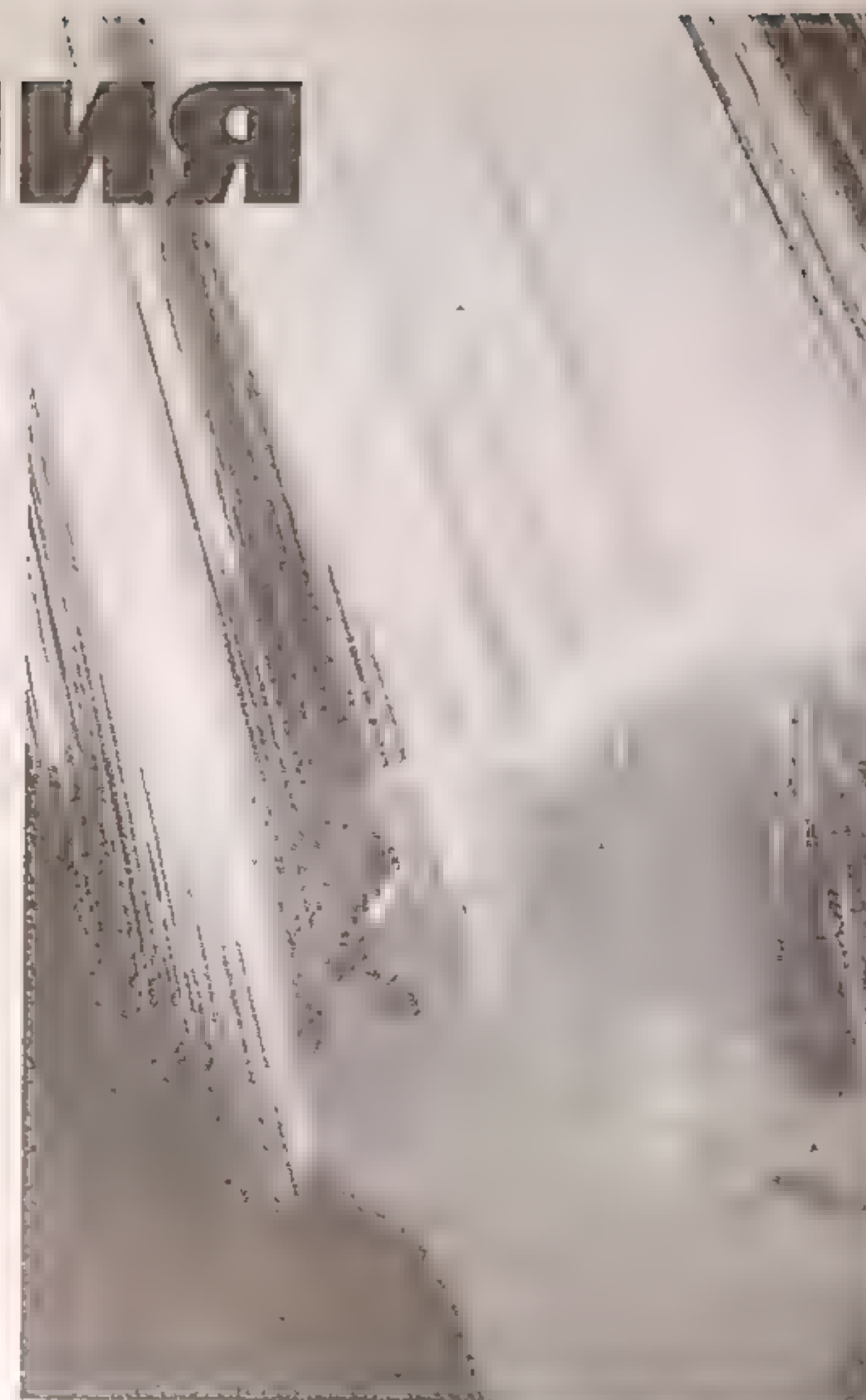
Во-первых, в непогоду обязательно выкраивайте время для отдыха и не доводите себя до переутомления.

Во-вторых, сделайте все возможное для того, чтобы хорошо выспаться, при бессоннице постарайтесь устранить ее всеми доступными способами.

В-третьих, возьмите за правило каждый день проводить не менее часа на свежем воздухе в местах, удаленных от общественного транспорта.

В-четвертых, как можно больше ходите пешком. Займитесь каким-нибудь видом спорта, лучше всего плаванием, или хотя бы выполняйте утреннюю гимнастику. Это отличная тренировка для сердечно-сосудистой системы.

В-пятых, приучите себя к водным процедурам: обливанию, обтиранию, душе, ванне.



Самым лучшим лечебно-профилактическим средством считается баня. Нигде так, как в бане, сосуды не учатся адекватно и своевременно реагировать на различные температурные раздражители. Люди, регулярно посещающие баню, как правило, не чувствуют изменений в погоде.

Магнитные возмущения

Наряду со сменой погоды большое влияние на организм оказывают магнитные бури. В это время у многих меняется артериальное давление. Магнитные бури усиливают тормозные процессы в центральной нервной системе, замедляют условные рефлексы. Неслучайно во время магнитных бурь увеличивается количество дорожно-транспортных происшествий, что связано в первую очередь с замед-

ленной реакцией водителей и пешеходов на сигналы светофора. Вы, наверное, и сами замечали, что ноги становятся словно пудовые, сердце чаще бьется, ухудшается зрение, многих одолевают тяжелые предчувствия.

В период магнитных бурь может уменьшиться количество гемоглобина и эритроцитов в крови, поэтому анализ крови, взятый у пациента, может оказаться неверным.

Ученые определили, что есть люди, которые чувствуют наступление магнитной бури буквально за несколько дней, а у других сдвиги в организме наступают спустя 1-2 и более дней после бури. В многочисленных исследованиях показано, что наибольшее количество инфарктов приходится на первые трое суток от момента развития магнитной бури. Наиболее неспокойным по магнитной активности считается март, а самым комфортным в этом отношении - июнь.

Магнитные бури влияют не только на сердечно-сосудистую систему, но и на пищеварение - снижается общее выделение и кислотность желудочного сока. Врачи рекомендуют в такие дни, особенно если они сочетаются с полнолунием, перед каждой едой пить свежие овощные и фруктовые соки, подсоленную минеральную воду или воду с лимонным соком (лимонной кислотой). Вечером следует употреблять богатую углеводами пищу, а перед сном воздерживаться от еды.

Магниточувствительным людям рекомендуется включать в меню рыбу, молоко, морскую капусту, а также горох, фасоль, сою и чечевицу. Полезны картофель в мундире, печеные свекла и яблоки. Летом во время магнитных бурь надо увеличить потребление ягод и фруктов, богатых янтарной кислотой, - крыжовника, вишни, черешни. Полезны также ревень и репа.

Повысить сопротивляемость организма магнитным бурям можно с помощью воздушных и водных ванн, закаливания, банных процедур. Во время магнитных бурь не следует носить меховую одежду и одежду из синтетических тканей, советует «АиФ-Здоровье».

Серебро успокоит,
а золото выпенит

Спасите. ТОНУ!

Для того чтобы каждый человек сам мог прогнозировать и предупреждать небла-

**Серебро успокоит,
а золото вылечит...**

ПОМНИТЕ ли вы, что когда в детстве набивали себе шишку, заботливая мама сразу прикладывала к ушибленному месту медный пятак? И не зря. Ведь о целебных свойствах меди знали еще древние греки. Они использовали и другие металлы. Серебро уравнивает нервную систему, помогает при желудочных расстройствах, поэтому пользоваться серебряными столовыми приборами и посудой очень полез-

но. Свинец дает тот же эффект, что и медь. При ушибах свинцовую пластинку прикладываю на место удара. Железо поможет мужчинам усилить потенцию, а женщинам - установить менструальный цикл. Золотой медальон, крестик, словом, любое изделие из золота рекомендуется поместить на середину груди тем, кто страдает аритмией, и самочувствие быстро нормализуется, пишет «Моя семья».

отличная тренировка для сердечно-сосудистой системы.

В-пятых, приучите себя к водным процедурам: обливанию, обтиранию, душу, ванне.

усиливают тормозные процессы в центральной нервной системе, замедляют условные рефлексы. Неслучайно во время магнитных бурь увеличивается количество дорожно-транспортных происшествий, что связано в первую очередь с замед-

магнитным бурям можно с помощью воздушных и водных ванн, закаливания, баньных процедур. Во время магнитных бурь не следует носить меховую одежду и одежду из синтетических тканей, советует «АиФ-Здоровье».

Спасите, тону!

Хотя памятки об этом висят на каждом пляже, мало кто в точности знает последовательность действий при спасении утопающего, а тем более уже захлебнувшегося человека.

КОНЕЧНО, нет никакого смысла оживлять человека, утонувшего несколько часов назад. Но если это произошло на ваших глазах, есть реальные шансы спасти его

При извлечении утопающего из воды следует быть осторожным. Захватив тонущего под мышки или за волосы, перевернув его лицом вверх, плывут к берегу, не давая ему при этом захватить себя. На берегу прежде всего необходимо удалить воду из легких и бронхов. Если, не сделав этого, начать искусственное дыхание, вода из верхних дыхательных путей опустится глубже, заполнит легкие, бронхи и альвеолы, и человек фактически утонет второй раз.

Если пострадал ребенок, его нужно поднять за ноги вниз головой и потрясти. Обычно этого бывает достаточно, чтобы излилась попавшая вода.

Взрослого следует положить лицом вниз, поместив грудь на свое колено и сильно сжимать с боков грудную клетку. Для усиления эффекта можно нажать пальцем на корень языка, чтобы вызвать рвоту - кашлевой рефлекс.

После эвакуации воды из дыхательных путей очистите платком, обернутым вокруг пальца, полость рта от песка и ила. Если самостоятельное дыхание не появилось, начните искусственное.

Пощупайте пульс и выслушайте сердце. Если тоны сердца не слышны, пульс на сонной артерии не определяется, приступайте к массажу сердца.

После восстановления сердечной деятельности и возвращения сознания пострадавшего необходимо согреть, напоить чаем и машиной "скорой помощи" или другим транспортом отправить в лечебное учреждение.

Кожные покровы у пострадавшего могут быть бледными или синими (последние встречаются гораздо чаще). У утонувших, имеющих бледные кожные покровы, в легких и дыхательных путях жидкости не бывает. У утонувших, имеющих синий оттенок покровов, изо рта и полости носа выделяется большое количество воды, иногда в виде пенной жидкости. Необходимо удалить жидкость из дыхательных путей и желудка отсасыванием



или сдавливанием грудной клетки и живота. С этой целью его кладут на колено человека, оказывающего помощь, лицом вниз, чтобы голова была ниже грудной клетки и, обмотав любым куском материи указательный палец, удаляют из полости рта и глотки песок, водоросли. Затем несколькими энергичными движениями, сдавливающими грудную клетку, стараются удалить воду из трахеи и бронхов. После разжимания челюстей и освобождения воздухоносных путей от воды, ила пострадавшего укладывают на ровную, твердую поверхность и, если дыхание не восстановилось, немедленно приступают к выполнению искусственного дыхания "рот в рот" или "рот в нос", при этом прикрывают губы рта пострадавшего марлевой салфеткой, куском бинта. При отсутствии сердечной деятельности необходимо одновременно проводить наружный массаж сердца. Выполнять реанимацию легче и эффективнее вдвоем: один делает массаж сердца, другой - искусственное дыхание. Искусственное дыхание и массаж необходимо проводить длительно, в течение нескольких часов, до тех пор, пока не восстановится самостоятельное дыхание и хорошая сердечная деятельность. Оживление утонувших с синюшным оттенком кожи может наступить после пребывания их под водой в течение 5 мин, иногда несколько больше, а утонувших с бледным оттенком кожных покровов после более длительного пребывания под водой - 10 и более минут.

Как похудеть без вредных последствий для организма?

Додатково: 020-200-2000 - зазначте код

1. **Определение задачи.** Целью работы является изучение влияния температуры на скорость химической реакции. Для этого необходимо измерить время, за которое происходит изменение цвета раствора при нагревании.

2. **Оборудование и материалы.** Для проведения эксперимента потребуются: реактивы (раствор перманганата калия, раствор сернистой кислоты, раствор сернистой кислоты), термометр, пробирки, пипетка, мерная колба, вода.

3. **Ход работы.** В пробирку налить 5 мл раствора перманганата калия и 5 мл раствора сернистой кислоты. Нагреть пробирку в горячей воде. Измерить время, за которое раствор станет бесцветным. Повторить эксперимент при разных температурах.

4. **Результаты.** При нагревании раствора скорость реакции увеличивается. Это видно по тому, что время, за которое раствор становится бесцветным, уменьшается.

5. **Выводы.** Температура оказывает значительное влияние на скорость химической реакции. Чем выше температура, тем быстрее протекает реакция.

Занятия в месячный курс «Оукапа» (2 уп. = 380 руб.) наложенным платежом
по почте по адресу: 344602 Ростов-на-Дону а/я 901-ДД или по телефону
868) 503-71-88. Интернет: <http://garmony.ru>

Телефоны для справок в Ростове-на-Дону (8632) 27-11-11, Краснодаре 5612, 63-56-45, Санкт-Петербурге (812) 321-67-28. Опт (095) 950-51-72

ФИТОДОКТОР «ЭВАЛАР».

«ЭВАЛАР» - здоровья дар!

Натуральные средства фармацевтической компании «Эвалар» сегодня узнаваемы и популярны. Этими современными препаратами пользуются как по рекомендации врача, так и самостоятельно. Они помогают не только решить проблемы со здоровьем, но и реально улучшить качество жизни. Это признают все.

5 ПРИЧИН похудеть с «Гарцинией-Форте»



Первая причина — это ты приобретаешь поистине «птичий аппетит». Экстракт заморского плода гарцинии камбоджийской гасит чувство голода. Прием «Гарцинии-Форте» позволяет сократить до минимума поглощение еды, не прибегая к кодированию.

А вторая — твои мечты добровольного отказа от конфет и булочек сбываются! «Гарциния-Форте» подавляет тягу к сладкой и мучной пище, поддерживая высокую концентрацию глюкозы в крови.

Третья причина твоего выбора — «Гарциния-Форте» обеспечивает «жиросжигающий» эффект. Борется с уже существующим «жировым депо».

В четвертых, выверенная комбинация комплексного препарата устранивает дисбаланс и запускает все системы регуляции организма, в том числе и гормональную (важнейшая причина избыточного веса). Организм уже сам отказывается от «предложений», которые ему вредны, и ... перестает «откладывать» жир про запас.

И пятая причина — «Гарциния-Форте» не только запускает программу коррекции веса: колоссальная активность пищевых компонентов препарата восстанавливает здоровье. После столь резкого похудения не будет дряблых мышц и кожи. Наоборот, появится возможность превратить фигуру в «песочные часы» ... Выходит, «Гарциния-Форте» — это и есть грация твоей мечты!

С «Хондой®» - без скрипа в суставах!



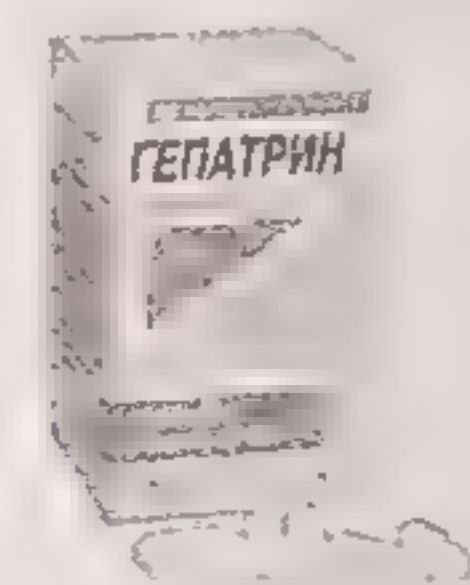
Артрозом страдает множество людей зрелого возраста. Но все чаще колени «скрипят» и у 30-летних. Не случайно ВОЗ открыла новый век «Десятилетием

борьбы с заболеваниями суставов». При артрозе поражаются межсуставные хрящи — наши природные амортизаторы, которые смягчают все толчки, рывки, удары. И любое наше движение начинает сопровождать боль со скрипом.

Не глотайте понапрасну обезболивающие таблетки, которые действуют на следствие, а не на причину. Сегодня врачи рекомендуют препараты нового поколения, способные в корне изменить течение болезни, хондропротекторы. Новый натуральный комплекс «Хонда» включает в себя одновременно и хондроитин сульфат, и глюкозамин, которые замедляют разрушение суставов и выстраивают заново костную и хрящевую ткань! «Хонда» смело соперничает с зарубежными препаратами в эффективности и качестве и выигрывает... в цене!

«Хонда» в нужном количестве

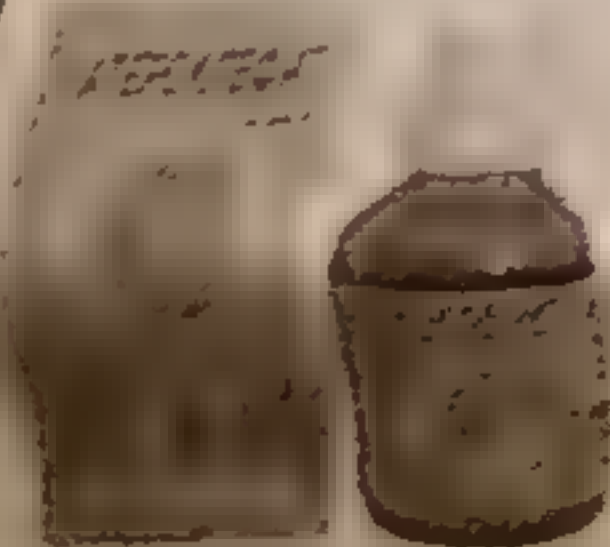
«Гепатрин» — тройная защита печени от современного мира



«Гепатрин» нужен всем! Потому что печень страдает у всех, кто живет в современном мире. Мы все любим вкусно покушать и хорошо выпить. Мы все работаем за чашкой кофе и с перекуром. Мы все пьем лекарства — больше или меньше. Говорят, вредно жить в современном мире. «Гепатрин» поможет жить полезно.

«Гепатрин» — три в одном: гепатопротектор + модулятор желчевыделения + восстановитель клеток печени. Препарат тройного действия очищает печень и желчный пузырь от токсинов и шлаков, налаживает жировой и углеводный обмен, восстанавливает клетки печени, разрушенные болезнями и гастрономическими утехами. И... вот уже можно жить, даже если печень больна. «Гепатрин» снимет острую и хроническую интоксикацию, предотвратит обострение хронического холецистита, окажет помощь при дискинезии желчевыводящих путей, дистрофии и циррозе печени, «сведет на нет» последствия вирусных гепатитов. С натуральным средством «Гепатрин» печень сама справляется со своими обязанностями, нейтрализуя вредные воздействия «Гепатрин» выстраивает тройную защиту печени от современного мира!

«Атероклефит®» — генеральная чистка сосудов от «ржавчины жизни»!



Атеросклероз не зря называют «ржавчиной жизни». Изуродованные холестериновыми бляшками сосуды тормозят кровоток, как заржавевшие водопроводные трубы. Чтобы предотвратить сосудистую катастрофу, надо постоянно держать холестерин «в узде» — соблюдать диету и регулярно чистить сосуды, лучше используя безопасное и эффективное растительное средство. «Атероклефит» — растительные капли для профилактики атеросклероза — справится с этой задачей. Лучшего «чистильщика сосудов» при нарушении обмена природа не придумала. Капли «Атероклефит» по-

могут очистить стенки от атеросклеротических отложений, да еще и подкормят сердечную мышцу.

Настойка «Красный корень®», чтоб мужчина был доволен!



Большинство представителей сильного пола предпочитает такое целебное средство, применение которого сочетается с приемом пищи и алкоголя. Тем более, если речь идет о «мужских проблемах» (хронический простатит, аденома предстательной железы). Настойка «Красный корень» из реликтового растения Горного Алтая копеечника забытого — идеальное средство для мужчин!

Народная медицина уверяет, что с проверкой красного корня простатит уходит навсегда. Настойка «Красный корень» — проверен веками и доказан...

Заявки по адресу: 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар». Тел.: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), тел./факс: (3854) 39-00-50; www.evalar.ru

На приеме у психолога

Чтобы коса не нашла на камень

Наверное, нет такого человека, который бы не слышал поговорку о жизни, что бьет ключом - и все по голове. Вряд ли найдется и такой человек, которому удалось бы от этого ключа увернуться. Скорее, удары эти были различной степени тяжести: кто-то перенес их, образно говоря, на ногах; кто-то споткнулся, но поднялся, а кого-то уже и не воскресить.

НА ЗАПАДЕ система психологической помощи как частным лицам в ситуациях личных затруднений, так и предприятиям сложилась давно. Мы же пока делаем первые шаги, хотя потребность в психологическом ликбезе, а также в специализированных консультациях и исследованиях у нас очень велика. Ведь невозможно войти в систему новых рыночных отношений, изменив только экономические правила игры, которые повсеместно стараются нарушить в нашем «беспредельном» обществе. Серьезные изменения неизбежно происходят и в психологии людей, пришедших работать в коммерческую фирму.

Ищите психолога

Как установили ученые, в течение первых пяти лет работы распадается до 90 процентов коммерческих фирм, особенно таких, у которых несколько учредителей. Причина — межличностные конфликты, борьба за власть, нежелание авторитарных лидеров идти на компромиссы.

В представлении большинства из нас само слово «конфликт» означает явно нечто непотребное, вылитые друг на друга

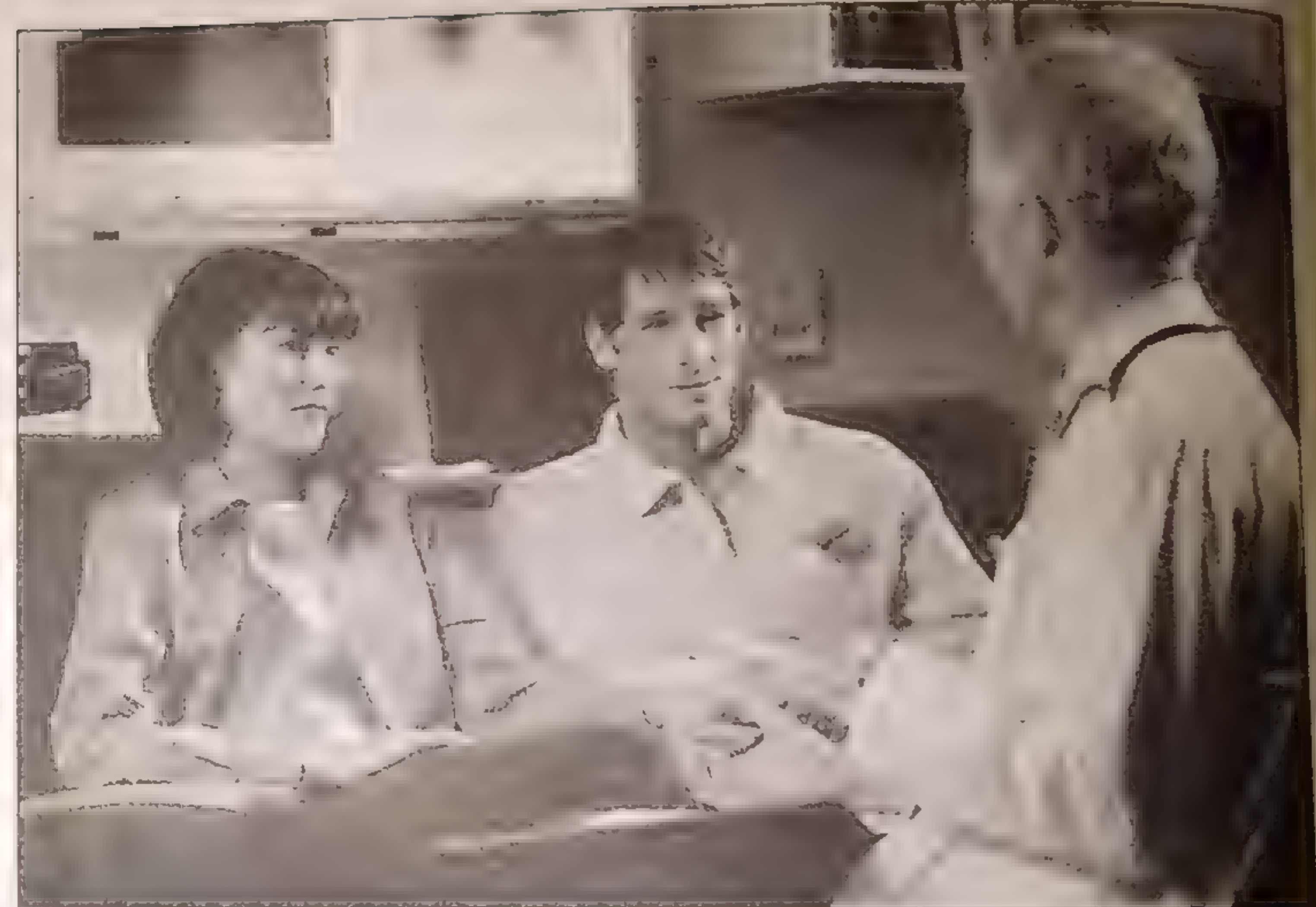
ушаты грязи и обязательно чью-то победу или поражение. Однако это не совсем так - и даже совсем не так.

Конфликт, как и стресс, — совершенно естественное явление. Главное, разобраться, в чем суть конфликта и какими наиболее выгодными способами его можно разрешить. Можно выйти из конфликта в ситуации «выигрыш — проигрыш», а можно «выигрыш — выигрыш». Но добиться этого поможет только опытный психолог.

Кстати, западные стандарты управления давно обращаются к помощи психологов, постоянно проводя лекции для сотрудников и менеджеров, а также тренинги и консультации. Наши же стандарты пока что не перестроились. А пора бы, потому что без этого нормальной рабочей атмосферы просто невозможно бывает добиться. Хотя никто не мешает попробовать и собственными силами найти «камень преткновения»

В коллективе, как и в семье, не без уroda

Часто причиной внутренних конфликтов в коллективе оказывается наличие в нем проблемных сотрудников. «Особо опас-



ными» среди них являются сильные отрицательные лидеры.

Лидер с отрицательной направленностью часто манипулятор, который использует коллег в своих целях. Такой человек добивается для себя привилегированного положения любыми путями, действуя зачастую разрушительно для коллектива. Наверное, практически всем нам приходилось сталкиваться с людьми, которые сами не могут предложить ничего дельного, но при этом зарабатывают себе популярность, имидж ничего не боящегося человека, борца за справедливость резкими высказываниями, постоянной критикой.

Когда психолога нет рядом

Если у вас возник конфликтный разговор или спор, достигший точки кипения, и вы не знаете, как выйти из этой ситуации, не уронив своего достоинства, наиболее простой способ — замолчите на 15-30 секунд, а еще лучше на несколько минут.

Если даже обидная мелочь, вроде неудачной фразы вашего коллеги, ведет к слезам, вы взрываетесь по пустякам, а привычная работа вызывает у вас внутреннее сопротивление, значит, стресс налицо. Стоит отдохнуть, сменить обстановку, пообщаться с друзьями, а еще лучше обратиться к специалисту, советует «Семья».

Страх любви

Он возникает у людей, очень заинтересованных в любви, у тех, кто связывает с любовью осуществление всей своей жизни и условий для великолепного, красивого, добротного существования. Они стремятся к любви, но подавляют это и подсознанием. Из-за такого подавления и появляются страх.

крыться, рад бы, он ждал, пусть на идеал, он так хотел, так мечтал, заглядывая по неп глазу, но теперь... Он не знает, что делать, у него нет поддержки, нет понимания, как поступить, он боится той боли, которую познал му-

Расслабьтесь прямо сейчас

И медитация, и релаксация выключают или замедляют «внутренние часы», отгораживая вас от тревог и волнений. И занимают они, как правило, не более 10-30 минут.

Упражнение 1

Напрягите и расслабьте...

Страх любви

Он возникает у людей, очень заинтересованных в любви, у тех, кто связывает с любовью осуществление всей своей жизни и условия для великолепного, красивого, добротного существования. Они стремятся к любви, но подавляют это в подсознании. Из-за такого подавления и появляется страх.

Зарождение идеала

Это происходит очень рано, еще в детском возрасте, когда у ребенка начинается процесс полового созревания. В этот период он читает соответствующие книги, смотрит соответствующие фильмы и становится взволнованным любовью. У него появляется уверенность, что когда он подрастет, то обязательно встретит большую, красивую и счастливую любовь. Так выводится идеал любви. После этого все надежды этого ребенка связываются с любовью. Вводится такая вершина, которая никогда достигнута не будет. Ставка так высока, что любовь становится несбыточным наваждением, а идеал – прокрустовым ложем. Ребенок этого не осознает, это происходит на подсознательном уровне. Идеал превышает все человеческие нормы, он слеплен из определенных образов, из определенных книг, из определенной поэзии, из определенных фильмов. Ребенок начинает подбирать, каким будет этот мужчина или эта женщина, какой внешности, какого размера, как будет одеваться, как пахнуть и так далее.

Все это присуще тревожно-мнительным детям. До 7-ми лет они уже сформированы. Секс начинает их беспокоить где-то к годам 12-ти – 14-ти, а в промежутке, с 9-ти до 14-ти, они создают собирательный образ своего будущего возлюбленного или возлюбленной. Готовя себя к неземным радостям с другим мужчиной или женщиной, они отдаляются от самих себя, а все надежды на другого человека начинают расти и крепнуть.

Бегство от реальности

Идеальный собирательный образ остается на уровне под-

сознания в виде мечты. С этого момента ребенок закрывается, защищается, и чем недостижимей он создает идеал, тем обреченней он становится на нелюбовь. Идеал становится его защитой от жизни. Ребенок утрачивает свое простодушие, невинность, чистоту и закрывается таким способом, чтобы никогда не рисковать, чтобы никогда не ввести в свою жизнь человека другого, не идеального.

А не идеальными ему кажутся все без исключения. И видя такое дело, он начинает бояться с ними общаться. Так возникает страх – боязнь любви.

Такой ребенок демонстрирует себя, показывая свое равнодушие другим. При этом он контролирует, как к нему относятся другие дети, особенно, если это красивые мальчики или девочки, и становится зависимым от их оценки. В связи с этим у него развивается тревожно-мнительный синдром. Он демонстрирует пренебрежение и равнодушие, никого к себе не подпускает, а сам грезит о любви.

Из-за закрытости этот ребенок везде усматривает равнодушие к себе. Теперь мир отражает его соответствующим образом, и он внутренне начинает испытывать боль. От нестерпимости душевной боли он становится еще равнодушнее, не проявляет себя, не развивается полноценно, не взрослеет и закрывается еще больше. Теперь он не верит, что любовь вообще когда-нибудь случится.

«Это» случилось

Но однажды к нему или к ней приходит любовь. В определенном возрасте парень или девушка говорит нашему герою: «Я тебя люблю!». Но тот не может от-

крыться, рад бы, он ждал, пусть не идеал, он так хотел, так мечтал, заглядывая во все глаза, но теперь... Он не знает, что делать, у него нет адекватности, нет понимания, как поступить, он боится той боли, которую познал внутри самого себя.

Этот человек болеет душой. Он или категорически отказывается от отношений, боясь, что его бросят, или атакует другого. Если это девушка и к ней подошел парень, она начинает демонстрировать пренебрежение, равнодушие, показывая, что не заинтересована в нем. В то же время она внутренне цепляется за него и страдает, не зная, как поступить, и не имея возможности открыться перед другим человеком, перед другим зеркалом.

Человек не может жить без любви, ему необходим большой опыт любви. А получается так, что, уже став взрослым, из-за нарисованного в детстве идеала не может ни с кем сблизиться. Во всем для него спрятано разочарование, всюду ловушки, везде закрытые двери. Он либо демонстративен, либо прячется – то есть сплошные крайние степени. Он не может открыться, так как познал душевную боль и равнодушие по отношению к себе. И когда к нему приходит любовь, он не может согреться, потому что никто не соответствует идеалу, существующему в его подсознании.

Этого можно избежать. Детей необходимо обучать так, чтобы в их жизни не было места собирательным образам. Ум – это виртуальный мир, если в него кто-нибудь что-нибудь привносит, то это остается на всю жизнь. Не понимая этого, из лучших побуждений, ум ребенка с рождения заполняют всевозможными представлениями, идеалами и эталонами, которые не имеют никакого отношения к реальности. В результате эти дети, а затем уже и взрослые не могут жить полноценно, сообщает «АиФ. Дочки-матери».

Расслабьтесь прямо сейчас

И медитация, и релаксация выключают или замедляют ваши «внутренние часы», отгораживая вас от тревог и волнений. И занимают они, как правило, не более 10-30 минут.

Упражнение 1

Этот комплекс очень прост и эффективен. Для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

1 Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду.

2 Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте – тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

3 Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

4 Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

5 Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

6 Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

7 Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упражнение 2

Если обстановка вокруг вас накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на рабочем месте или за столом совещаний практически незаметно для окружающих.

Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.

Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.

Напрягите и расслабьте икры. Напрягите и расслабьте колени.

Напрягите и расслабьте бедра.

Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.

Напрягите и расслабьте живот.

Расслабьте спину и плечи.

Расслабьте кисти рук.

Расслабьте предплечья.

Расслабьте шею.

Расслабьте лицевые мышцы.

Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что вы медленно плывете – вы полностью расслабились.

Упражнение 3

Если более физических упражнений вас привлекают мысленные, если вы наделены развитым воображением, оно вам понравится. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1 Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длительнее вдоха).

2 Закройте глаза. Снова посчитайте от десяти до одного, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и, наконец, исчезает напряжение.

3 Не раскрывая глаз, считайте от десяти до одного. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные цвета. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.

4 Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Расслабляйтесь в любых ситуациях, как только почувствуете, что все идет не так, как вам хотелось бы. Эти упражнения прекрасно блокируют проявления стресса, пишет «Секрет фирмы».

Гадкий утенок

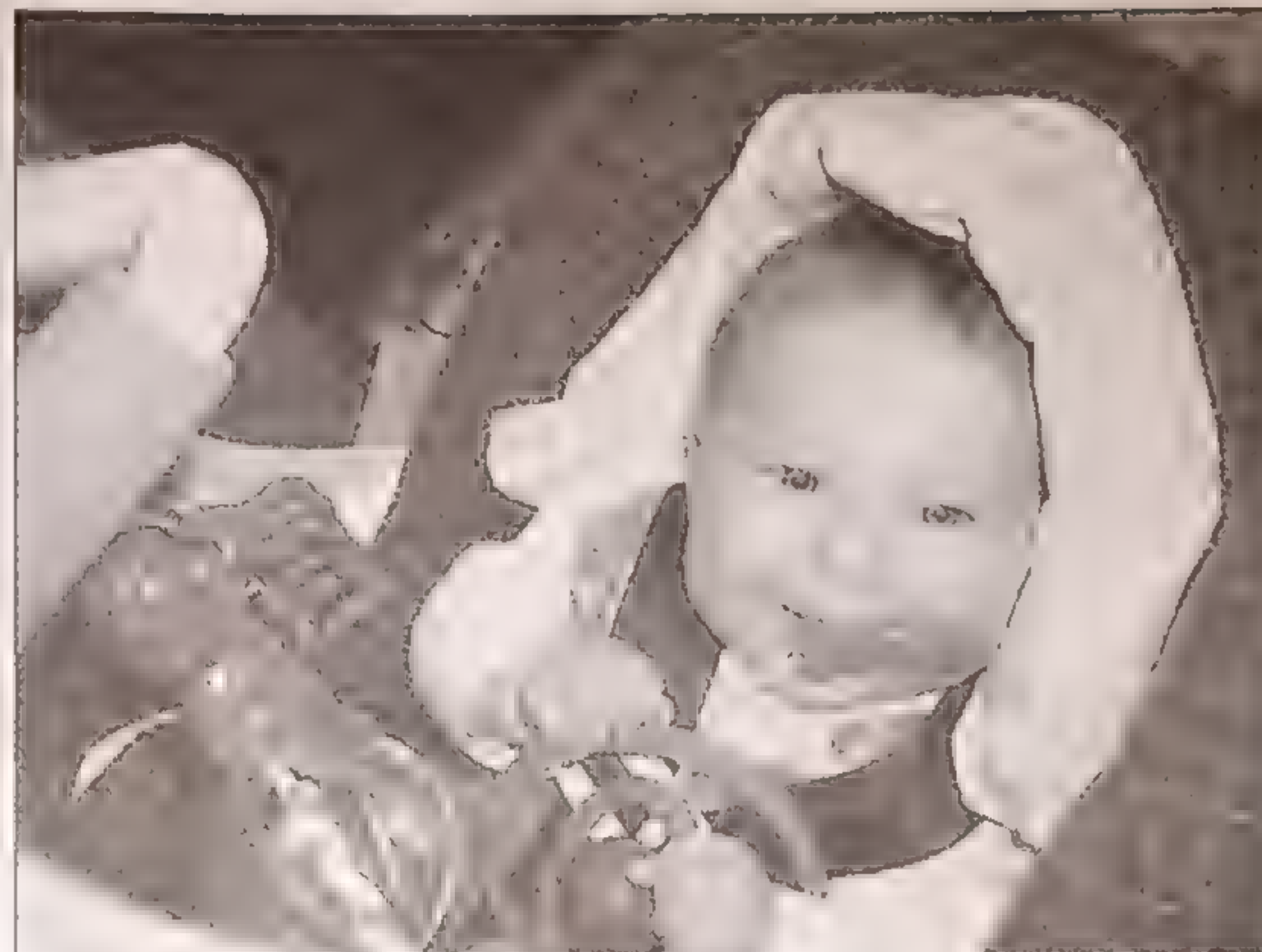
Бывает так: купит мама малышу игрушку, чтобы тот в ванне плескался не в полном одиночестве, а после водных процедур на теле ребенка вдруг ни с того ни с сего вскакивают волдыри. Или попытается дитяtko откусить голову пластмассовому мишке, а потом лежит два дня с температурой. Оказывается, игрушки из некоторых материалов содержат специальные химические вещества, добавляемые в них для придания гибкости.

Из ПЛАСТИФИКАТОРОВ, которые сообщают игрушке "в су-ставах легкость необычайную", наиболее опасен фталат, особенно его разновидность под кодовым названием DINP. Выявлена связь между фталатами и тяжелыми хроническими заболеваниями: поражением печени и почек, репродуктивной и иммунной систем, уменьшением количества сперматозоидов у мужчин, бесплодием и выкидышами у женщин, раком:

Настоящий бум "игрушечных" отравлений с тяжелыми последствиями прокатился по стране в начале и середине 90-х, когда

Россия была завалена дешевыми поливинилхлоридными монстрами. Сегодня ситуация под относительным контролем. Продавцы в "Детском мире" уверяют, что игрушки из их магазина абсолютно безопасны, в доказательство предъявляют сертификаты безопасности. Но существуют рынки, где опасность купить "гадкого утенка", напичканного фталатами, сохраняется.

Как купить не вредную игрушку? На поливинилхлоридной игрушке должна стоять цифра 3 в окружении треугольника из трех изогнутых стрелок, надпись PVC или VINIL. Следует помнить, что



опознавательные знаки встречаются только на продукции развитых стран. На китайских, тайваньских и т.п. игрушках вы эту маркировку не найдете. Определить поливинилхлоридную игрушку можно на ощупь: материал похож на человеческую кожу - теплый и мягкий. А вообще, следуйте простым правилам:

- Покупайте игрушки, особенно для маленьких детей, в специализированных магазинах, но ни в коем случае не на рынках.

- Если возникают сомнения в безопасности покупки, требуйте сертификат соответствия санитарным нормам, советует «Магнитогорский рабочий».

Проверка для таблеток

ЛЕКАРСТВА - особый вид продукции. Для каждого препарата, скажем, аспирина, имеются определенные правила изготовления и стандарты. Но одна его серия может чуть-чуть отличаться от другой. Серия, грубо говоря, - это порция, некий объем, куда помещаются все составляющие будущего препарата и из которого затем одномоментно производится определенное количество ампул или таблеток. Любые посторонние примеси, неправильное соотношение ингредиентов - все это может отразиться на качестве конечной продукции.

Именно поэтому в мире практикуется посерийный контроль качества - обязательно проводится анализ продукции из каждой серии. У нас же государство пошло на то, чтобы освободить от такого анализа производителей и дистрибьюторов, давно и без рекламаций работающих на рынке.

Существующая система контроля качества лекарственных средств сформировалась в начале 90-х. Нужно было быстро наполнить рынок лекарствами, обеспечить бесперебойное их поступление в страну. Посерийный контроль, конечно, создал бы сложности на границе: представьте, ведь в одном вагоне или в одной фуре может быть сразу несколько серий одного препарата. Поэтому самым надежным участникам рынка поверили. Сейчас освобождение имеют 246 компаний. Это приблизительно десятая часть участников рынка. Но реально не проходит сертификацию до 50% поступающих в продажу лекарств. Этими "лазейками" в конечном счете и стали пользоваться недобросовестные компании: у нас идет существенный рост фальшивых лекарств, да и просто брак появился в большом количестве.

При нынешней системе качество проконтролировать невозможно. Поэтому...

Лампа Аладдина или люстра Чижевского?

В стремлении навести экологическую чистоту в доме - защититься от вредных излучений, отгородиться от электростатического напряжения - многие покупают всевозможные "нейтрализаторы" и "очистители". И терпеливо ждут, когда наступит обещанный благотворный эффект. Жаль их огорчать, но в большинстве случаев подобные ожидания напрасны. Более того - порой эффект может быть даже обратным...

Дышите глубже

Мы идем в лес, поднимаемся в горы, спускаемся к морю, чтобы вздохнуть полной грудью. Вот где по-настоящему чистый воздух! Если же говорить точным языком науки, то это "комфортный аэрионный режим". Дело



обод с натянутыми на него металлическими проволочками. В точках пересечения были впадины иглы - электроды, на которые подавался ток высокого напряжения отрицательной полярности. В результате возникал коронный заряд, электроны и прилипали к

В большом, просторном помещении вредные вещества быстро рассеиваются. Но мы-то живем не во дворцах, а в тесных малометражах, и чего больше от такой люстры - пользы или вреда, могут показать только специальные измерения.

По мнению знатоков, измерения следует проводить несколько раз в год. Однако, купив и установив у себя "люстру Чижевского", никто этого не делает. И главным образом потому, что в инструкции об этом нет ни слова. Впрочем, если бы ее изготовители решились вписать в нее соответствующий пассаж, то вряд ли увеличили бы продажи "чудодейственного" прибора.

Модель воздухоочистителя-ионизатора необходимо подбирать с учетом габаритов квартиры.

Минус на минус -

ждут, когда наступит обещанный благотворный эффект. Жаль их огорчать, но в большинстве случаев подобные ожидания напрасны. Более того — порой эффект может быть даже обратным...

Дышите глубже

Мы идем в лес, поднимаемся в горы, спускаемся к морю, чтобы вздохнуть полной грудью. Вот где по-настоящему чистый воздух! Если же говорить точным языком науки, то это "комфортный аэроионный режим". Дело в том, что воздух содержит легкие и тяжелые аэроионы — частицы с отрицательным или положительным зарядом. Большое скопление положительных аэроионов вызывает у человека неприятные ощущения: головную боль, усталость, затруднение дыхания, раздражение слизистых оболочек глаз. И, наоборот, обилие легких отрицательных аэроионов прекрасно действует на организм: облегчает дыхание, улучшает настроение, повышает работоспособность, оказывает лечебный эффект при ряде заболеваний.

В наших напичканных техникой квартирах легких аэроионов маловато, уличный смог тоже не дает им возможности разгуляться. Но ученые нашли способ увеличивать их концентрацию искусственным путем — с помощью ионизаторов.

Впереди планеты всей

Первый в мире ионизатор еще в начале XX века изобрел талантливый русский биофизик А. Л. Чижевский. Его "электроэффлювиальная люстра" представляла собой металлический



обод с натянутыми на него металлическими проволочками. В точках пересечения были впаены иглы — электроды, на которые подавался ток высокого напряжения отрицательной полярности. В результате возникал коронный разряд, появлялись электроны и прилипали к молекулам кислорода. Образовавшиеся отрицательные ионы молекулярного кислорода дрейфовали в электрическом поле "люстры".

Со временем, выйдя из лаборатории, "люстра Чижевского" превратилась в товар — причем довольно ходовой. Сегодня подобные ионизаторы выпускаются на десятках предприятий, и спрос на них не падает — отчасти благодаря умелой рекламе, которая преподносит "люстру" как действенное и безопасное средство от всех болезней. Однако полной информацией о будущей покупке потребители не располагают.

Воздушная доза

Действительно, "люстра Чижевского" за короткое время способна произвести на свет огромное количество отрицательных аэроионов. Но попутно — из-за высокого напряжения — в воздух попадают опасные токсины: окислы азота и озон. В малых дозах последний даже полезен — он убивает микробы, но если переборщить, хорошего мало.

пользы или вреда, могут показать только специальные измерения.

По мнению знатоков, измерения следует проводить несколько раз в год. Однако, купив и установив у себя "люстру Чижевского", никто этого не делает. И главным образом потому, что в инструкции об этом нет ни слова. Впрочем, если бы ее изготовители решились вписать в нее соответствующий пассаж, то вряд ли увеличили бы продажи "чудодейственного" прибора.

Модель воздухоочистителя-ионизатора необходимо подбирать с учетом габаритов квартиры.

Минус на минус — минус в квадрате

"Люстра" — источник сильного электростатического поля, которое тоже не сулит нашему здоровью ничего хорошего. Чтобы обезопасить себя, не следуйте рекламным советам и не просиживайте часами, а тем более — не спите под включенной люстрой Чижевского. И вообще, пока прибор работает, лучше держаться от него подальше.

И еще одно: под воздействием электростатического поля на потолках и стенах вокруг "люстры" оседает неимоверное количество пыли. Поэтому чем больше вы будете включать "люстру", тем чаще вам придется браться за тряпку: пыль вредна не только для люстры, но и для вас (часто именно она провоцирует аллергию).

Но самое главное в том, что влияние "люстры" на здоровье человека еще до конца не изучено, и будь вы трижды дисциплинированным хозяином, это вовсе не значит, что она избавит вас от бронхиальной астмы или гипертонии рассказывает «Тихоокеанская звезда».

участникам рынка позорились. Сейчас освобождение имеют 246 компаний. Это приблизительно десятая часть участников рынка. Но реально не проходит сертификацию до 50% поступающих в продажу лекарств. Этими "лазейками" в конечном счете и стали пользоваться недобросовестные компании: у нас идет существенный рост фальшивых лекарств, да и просто брак появился в большом количестве.

При нынешней системе качество проконтролировать невозможно. Поэтому есть намерения перейти к 100-процентной посерийной проверке как на производстве, так и при ввозе лекарств, отменить льготы для всех без исключения производителей и дистрибьюторов.

Если есть сомнения в том, что, скажем, у предыдущего владельца партия хранилась в надлежащих температурных условиях, новый хозяин обязан самостоятельно обратиться в контрольно-аналитическую лабораторию. Когда экспертиза покажет, что препарат отвечает стандартам, он может идти в розничную сеть. А вот за распространение заведомо некачественной продукции придется отвечать.

Посерийный контроль качества как при производстве, так и при ввозе лекарств теперь будет 100-процентным, пишет газета «Время Новостей».

Сахар под запретом?

В ближайшем будущем сладкоежкам, возможно, придется нелегко. Вслед за антитабачной и антиалкогольной в мире, похоже, начинается антисахарная кампания.

Ученые утверждают, что он, как и прочие углеводы, превращается в нашем организме в жиры. Более того, количество жиров, накапливающихся в теле человека, в большей степени зависит от содержания в продуктах сахара и прочих углеводов, чем от самих жиров.

Озабоченные проблемой ожирения, эксперты уверены, что с сахаром в организм

должно поступать не более 10% всех калорий дневного рациона. Таким образом, для мужчин предельная доза этого вещества составит 60 г (около 12 чайных ложек) в день, для женщин еще меньше — 50 г (10 ложек).

Однако не стоит радоваться, если это количество кажется вполне достаточным. Специалисты ВОЗ имеют в виду не только столовый сахар (сахароза), но и глюкозу (декстроза), фруктозу, солодовый сахар (мальтоза) и некоторые другие. В чистом виде мы их практически не видим, но они сплошь и рядом встречаются в промышленных продуктах, о чем можно узнать, прочитав этикетку.

Если «антисахарная» программа будет принята, она должна будет исполняться всеми странами — членами ВОЗ, в том числе и Россией. Надо сказать, что действия организации встречают серьезное сопротивление со стороны промышленников.

Многие продукты, приготовленные в промышленных условиях, без сахара были бы просто несъедобны. Будучи практически универсальным усилителем и преобразователем вкуса, он смягчает кислые, горькие, резкие и неприятные вкусы в напитках, соусах, кетчупе и иных продуктах. Кроме того, улучшая вид и цвет продукта, сахар делает их внешне аппетитными. Кремам, жирам, яичному белку он придает воздушность или улучшает их текстуру. Такие свойства позволяют с помощью этого белого порошка сделать съедобным продукт даже из не самого качественного сырья, пишут «Известия».



Детская комната

Бабушка глазами педиатра

Отрицать огромную роль бабушек в деле воспитания подрастающего поколения просто бессмысленно. В нашей стране это бессмысленно вдвойне, поскольку подавляющее большинство молодых семей вообще не в состоянии без помощи бабушек обеспечить ребенку нормальные уход и воспитание. Но здесь, как и всюду, имеется обратная сторона медали...

Просто спасение

Дети, как правило, появляются на свет не потому, что этого очень хотелось родителям, а потому, что «так получилось». Сами виновники происшествия не имеют ни отдельного жилья, ни средств к полноценному существованию - владеют жильем как раз бабушки и финансовую помощь оказывают тоже бабушки, которые, как правило, совсем не старушки, а наоборот, женщины в расцвете сил и материальных возможностей. При этом у новоявленных мамы и папы отсутствует какой-либо опыт касательно того, что с дитем надобно делать. Под рукой всегда есть их собственные родители, такой опыт имеющие. Да и процесс ухода за ребенком постоянно требует принятия весьма ответственных решений. Молодые папа и мама очень часто боятся, да и просто не хотят принимать не только ответственных, но и вообще никаких решений - весьма удобная позиция, особенно с учетом того факта, что под рукой имеются лица (все те же бабушки), готовые эти решения принимать. Плюс к моменту появления в семье детей папы-мамы часто сами еще не становятся герослыми и им (папам-мамам) очень хочется гулять, танцевать и играть. Ребенок мешает этому, а помощь бабушки позволяет быть мамой-папой и в то же время не грустить по поводу того, что пропадают молодые годы.

С учетом перечисленных выше пунктов становится очевидным следующий факт:

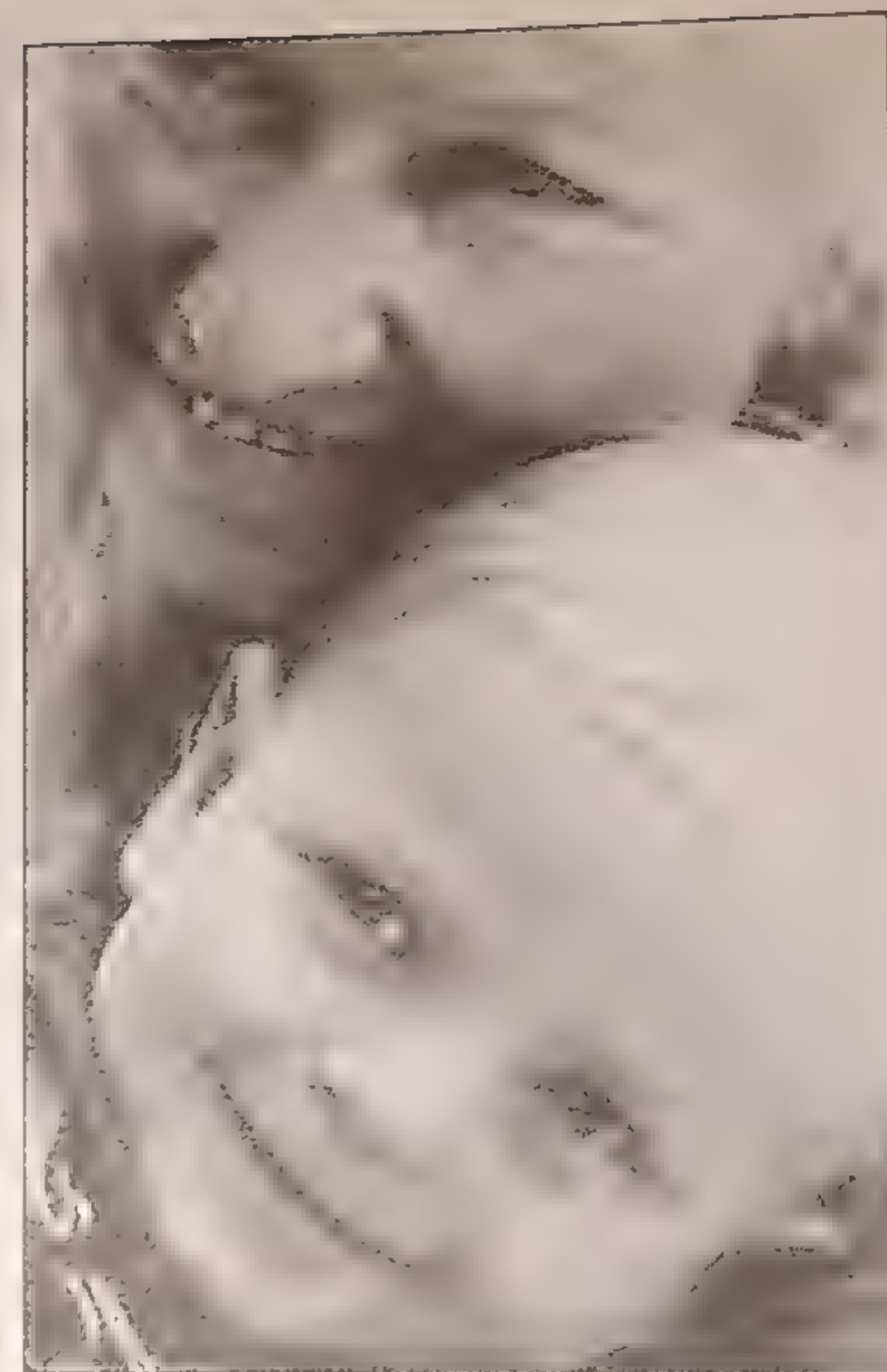
Патология заботливости

Главной проблемой участия бабушек в воспитательном процессе является проблема собственности - собственности на дитя. Чувствуя в себе силы и желание помогать, пребывая в полной уверенности, что хорошо знает, как это надо делать, бабушка, тем не менее, на уровне подсознания чувствует, что это не ее ребенок! Не своей вещью нормальный человек пользуется с особой осторожностью - тут главное не навредить. Ну, а представления о том, что для ребенка вредно, опасно и нежелательно, у бабушек совершенно конкретны - вредно не есть, вредно мерзнуть, вредно плакать, вредно мочить уши, вредно ходить босиком - таких «вредностей» сотни. Неудивительно, что бабушкино воспитание отличается повышенной заботливостью, граничащей с патологией. Ни о каких закалываниях, сквозняках и холодных пятках даже речи быть не может. Одновременное участие представителей двух поколений в воспитательном процессе часто порождает множество проблем, которые не менее часто переходят в серьезные конфликты. Любимый зять становится врагом номер один, очаровательная невестка превращается в ленивую неумеху. И что теперь делать?

Глава для бабушек

Все зависит именно от того, насколько мудра и терпелива окажется сама бабушка. Она готова на все, лишь бы оградить внука от опасностей, поскольку убеждена в его слабости, болезненности и неподготовленности к жизни. Но ведь это совершенно не так - болезненными дети, как правило, не рождаются, а становятся.

Жизнь очень и очень изменилась... И многое из того, что было правильно в прошлом, стало бессмысленным сейчас. И хотите верить, хотите нет, но дети из семей, где бабушки не живут вместе с внуками, попадают в больницы заметно реже. Там, где некому или некогда кормить ребенка, отказывающегося от еды, заставлять ходить по дому обязательно



никогда и ни при каких обстоятельствах не принимать никаких решений, касающихся образа жизни ребенка, а тем более не навязывать эти решения его родителям.

Пусть делают со своим ребенком, что хотят, самостоятельно отвечая за все. И это не бездействие, не закрывание глаз - это единственный и самый верный путь к миру и покою в семье, к нормальным взаимоотношениям между поколениями. И раз уж бабушку просят чего-то не делать (не одевать, не греть, не покупать), то и не надо делать.

Если бабушка имеет время и желание помочь, то помогать надо пассивно, осуществляя лишь действия, не требующие принятия принципиальных решений. Нужно одеть ребенка - пусть скажут во что. Нужно покормить - пусть скажут чем, какой температуры, в каком количестве. Вполне возможно, что в подобной ситуации мама и папа захотят или просто будут вынуждены хоть что-нибудь почитать.

Конечно, «молодежь» может занять пассивную позицию, добровольно передав в руки бабушек и дедушек воспитательный процесс. Но в этом случае уже бабушка и дедушка становятся мамой и папой, поскольку приняв на се-

Идеальный воспитатель

Всякое занятие с детьми - это передача информации, формирование навыков и умений. Чтобы занятие возбуждало интерес малышей, укрепляло стремление заниматься, необходимо постоянно искать формы его проведения. А если вы изо дня в день общаетесь с ребенком одним и тем же способом, это быстро наскучит и ему, и вам. Давайте станем разнообразными, хитрыми, изобретательными, чтобы малыш глаз с вас не сводил и верил каждому слову.

ВОБЩЕНИИ с детьми нередко возникают ситуации, которые как бы специально испытывают терпение, сдержанность, умение владеть собой. Иногда приходится несколько раз делать замечания, и нередко родитель не сдерживается, он устал от непослушания, ему надоело несколько раз повторять одно и то же, и он срывается на крик и угрозы. Нужно помнить: «Крик - это самый верный признак отсутствия культуры человеческих отношений».

Большое значение в общении с детьми имеет настроение. Следите за своим настроением. Вы обязаны немедленно перестраивать свое грустное, подавленное состояние. В этом случае необходимо овладеть искусством перевоплощения, которым в совершенстве владеют актеры. *Насколько важно этому научиться, понятно каждому. Наше настроение заразительно, оно передается детям, влияя на их восприятие, готовность понять, следовать указаниям родителя. Дети всегда тянутся к людям, которым свойственно повышенно-веселое состояние и, наоборот, избегают людей, чье настроение мрачно, угнетено.*

бушки), готовые эти решения принимать. Плюс к моменту появления в семье детей папы-мамы часто сами еще не становятся взрослыми и им (папам-мамам) очень хочется гулять, танцевать и играть. Ребенок мешает радоваться жизни, а помощь бабушек позволяет быть мамой-папой и в то же время не грустить по поводу того, что пропадают молодые годы.

С учетом перечисленных выше пунктов становится очевидным следующий факт: само понятие «бабушка» вполне может рассматриваться не в качестве конкретного человека, а в качестве очень значимого социального феномена, имя которому – «просто спасение». Но вот бабушка получает на руки долгожданного внука. И вместе с реальной помощью приходят реальные проблемы.

от опасностей, поскольку убеждена в его слабости, болезненности и неподготовленности к жизни. Но ведь это совершенно не так – болезненными дети, как правило, не рождаются, а становятся.

Жизнь очень и очень изменилась... И многое из того, что было правильно в прошлом, стало бессмысленным сейчас. И хотите верить, хотите нет, но дети из семей, где бабушки не живут вместе с внуками, попадают в больницы заметно реже. Там, где некому или некогда кормить ребенка, отказывающегося от еды, заставляя ходить по дому обязательно в носочках, не высканивать раздетым в коридор, не пить сырую воду – там дети гораздо здоровее. И это очевидный факт, говорящий о том, что обильная еда и тепло не имеют никакого отношения к любви, скорее, наоборот. Поэтому самое главное правило, обязательное для исполнения дедушками и бабушками:

мочь, то помогать надо пассивно, осуществляя лишь действия, не требующие принятия принципиальных решений. Нужно одеть ребенка – пусть скажут во что. Нужно покормить – пусть скажут чем, какой температуры, в каком количестве. Вполне возможно, что в подобной ситуации мама и папа захотят или просто будут вынуждены хоть что-нибудь почитать.

Конечно, «молодежь» может занять пассивную позицию, добровольно передав в руки бабушек и дедушек воспитательный процесс. Но в этом случае уже бабушка и дедушка становятся мамой и папой, поскольку, приняв на себя ответственность, автоматически перестают быть дедушкой и бабушкой. А между тем искусство быть настоящей и полноценной бабушкой как раз и состоит в том, чтобы создать у биологических мамы и папы полную иллюзию того, что именно они являются настоящими и полноценными родителями, пишет «Аистенок».

рым в совершенстве владеют актеры. Насколько важно этому научиться, понятно каждому. Наше настроение заразительно, оно передается детям, влияя на их восприятие, готовность понять, следовать указаниям родителей. Дети всегда тянутся к людям, которым свойственно повышенно-веселое состояние, и, наоборот, избегают людей хмурых, не улыбкающих, скучающих, детей сковывает грусть, подавленность взрослых.

Если родитель хочет сохранить уважение и любовь своих детей, он должен ни словом, ни взглядом, ни жестом не показывать свою расположенность или неприятие к кому-то из них. Надо одинаково относиться ко всем и к каждому в отдельности. Вместе с тем необходимо удовлетворять желание каждого ребенка, чтобы его любили, чтобы он чувствовал, что его любят – и любят несколько особенно.

Родители должны помнить индивидуальные особенности своих детей. Плохо, если родитель начнет всех «причесывать» по одному ребенку, «подгонять» индивидуальные свойства того или иного ребенка под общую линию. Бережное отношение к личности ребенка – это прежде всего признание его непохожести, особенностей проявления характера, воли, мышления, поступков, отличающих одного ребенка от всех других в детском коллективе. Надо считаться с индивидуальностью каждого ребенка, а тем более с ярко выраженной индивидуальностью.

Ребенок хочет нам что-то сказать, а мы, взрослые, обремененные множеством дел, обычно бросаем обратившемуся к нам: «Погоди, некогда, потом». При этом мы забываем, что у каждого человека возникает ситуация, когда ему исключительно важно с кем-нибудь поговорить, когда очень хочется поделиться своими наблюдениями, открытиями, мнением. Поэтому важным условием общения с ребенком является внимательность, проникновенность, неторопливость, пишет «Мир здоровья».

Маленький «зубной» ликбез будущей маме

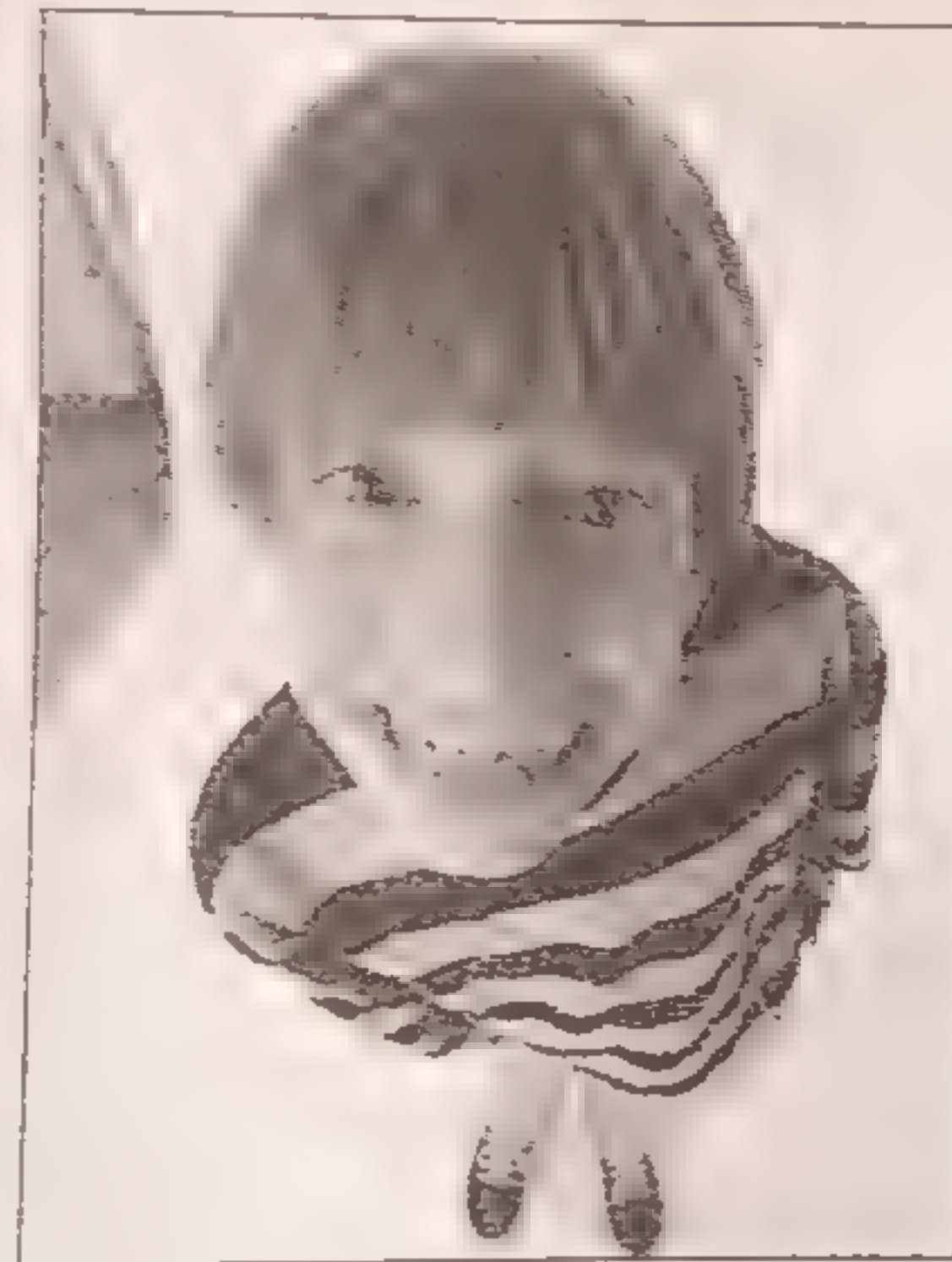
Каждый из нас когда-то был маленьким и прочувствовал на молочных зубах полный цикл жизни: прорезывание, постепенное старение и выпадение зубов. Через это прошли в нежном возрасте все, но мало кого это впечатлило в детстве настолько, чтобы понять, в чем смысл.

Зачем нам молочные зубы?

Казалось бы, зачем весь этот сыр-бор со сменой зубов? Вырастали бы уж сразу постоянные, и не пришлось бы столько мучиться! На самом деле, молочные зубы очень важны. Ребенок рождается с маленькой и кое-где даже мягкой головой. Представьте, что получится, если на этой маленькой симпатичной мордашке разместить комплект из 28 огромных постоянных зубов, не считая зубов мудрости, которые и у взрослых не всегда умещаются в нужном месте? Поэтому у мелких людей зубиков всего 20, да и те маленькие и потому временные.

Все по порядку

Если зубы прорезываются вовремя и вовремя выпадают, то им на смену вовремя и, соответ-



ственно, в нужное место встают постоянные зубы. Если смена зубов каким-нибудь образом изменяется, то появляется опасность, что зубы прорастут не там, не туда или вообще не прорастут, а лягут боком где-то поперек челюсти. Хронические и острые воспалительные процессы в молочных зубах также могут привести к повреждению зачатков постоянных. Многие люди вообще считают, что следить за молочными зубами не нужно, так как они все равно вывалются,

так зачем напрягаться. Это далеко не так. Здоровые зубы начинаются задолго до их прорезывания.

Закладка зубов

Она происходит на 7-13 неделе беременности. Молодая мама еще не вполне осознала, что с ней произошло и что теперь будет, а там внутри уже активно обзаводятся комплектом молочных зубов! К концу первой половины беременности зачатки центральных зубов уже начинают минерализоваться. А к концу второй половины беременности коронковые части резцов уже полностью минерализуются и начинают минерализацию зачатки остальных молочных зубов. Все, наверное, слышали страшные истории про беременных женщин, с аппетитом поедающих среди бела дня школьные мелки, грызущих изюм, яичную скорлупу и прочий кальцийсодержащий мусор. Сами понимаете, что для строительства чего-нибудь нужен какой-нибудь материал. Если во время минерализации зубов маленькому строителю не хватает подручного материала из родной мамы, то он заставляет ее добывать кальций любыми мето-

дами. Часто в ущерб здоровью зубов своей собственной мамы! Поэтому беременных женщин строго гинекологи табунами загоняют к своим коллегам по противоположным полостям тела, то есть, к стоматологам, на санацию зубов.

Больше кальция – и все в порядке

Залечив все зубы, успокаиваться все равно не стоит. А стоит всячески разнообразить свой рацион в сторону употребления легко усваиваемого кальция. Нужно есть в больших количествах сыр, творог, кефир, курагу, апельсины. Рекомендуются выпивать при этом еще и по пол-литра кипяченого молока в день. Правда, излишнее усердие тоже может навредить, так как на те же апельсины может быть аллергия, а молоко, по одним сведениям, имеет кучу полезных антител, а по другим – эти же антитела подавляют собственные антитела организма и иммунитет таким образом снижают. Так что слушайте больше внутренний голос. Если он просит молока – пейте, а если от него тошнит, то на творожок с кефиром налегайте, советует «Чадушко».

Шелковые кудри

Хит нынешнего сезона — прически из длинных локонов. Современная мода подчеркивает длинные прямые волосы и объемные вьющиеся. Если вам надоел хвост, косы кажутся банальными, а распущенные волосы мешают — придумайте новую прическу. Основу большинства причесок из длинных волос составляет высокий хвост. Пряди можно завить и сформировать в виде буклей, которые следует укрепить тонкими шпильками по произвольному рисунку. Можно придумать множество переплетений. Однако главным условием красоты волос является их здоровый вид.

Проблемы длинных волос

Известны две наиболее серьезные проблемы, которые требуют незамедлительного решения.

Во-первых, трихотилотоз, когда волосы разветвляются на концах, то есть секутся. Такие волосы надо подстричь хотя бы на несколько сантиметров, срезав «больные» кончики. Избавление от расщепленных концов сразу придает волосам более здоровый, живой вид. Из новинок по борьбе с сечеными волосами можно назвать процедуру опаливания, когда кончики волос подстригаются горячими острыми ножницами.

Во-вторых, комбинированность волосистой структуры. В подавляющем большинстве длинные волосы бывают жирными у основания и сухими на концах. Это легко объяснить: выделяемый кожей головы жир питает волосы и сохраняет их влажность. Даже при самой жирной коже головы естественного жира хватает только на 5–6 сантимет-

ров волос. Именно поэтому длинные волосы нуждаются в усиленном питании. Его обеспечивают бальзамы, восстанавливающие кремы и маски.

Сделаем сами

Как это ни покажется странным, но более эффективными для питания длинных волос являются маски-бальзамы, приготовленные в домашних условиях. Причем на концы волос и на кожу головы маски готовятся по-разному.

Большинство масок для кончиков волос включают в свой состав любое растительное масло: репейное, миндальное, оливковое, касторовое. Мелко нарежьте травы: ромашку, зверобой, крапиву, листья березы и залейте половиной стакана растительного масла. Плотно закройте банку и настаивайте в темном месте не менее недели. Затем процедите. Можно заменить эту маску компрессом из теплого оливкового масла с добавлением небольшого количества лимонного сока. Также подойдет

желток, взбитый с десертной ложкой касторового масла.

Для кожи и основания волос рекомендуются такие маски: алоэ, лимонный сок и мед — в равных пропорциях; или взбитый желток с выдавленным зубчиком одной дольки чеснока; или размятые ягоды рябины. Маски наносятся на волосы за 30 минут до мытья, укрепляются полиэтиленом, сверху для тепла одевается шапка. Чтобы длинные волосы не тускнели, их нужно ополаскивать после мытья травами: отваром зверобоя, крапивы, смесью ромашки и шалфея или репейника и лопуха. Оптимальные пропорции — две столовые ложки мелко нарезанных трав на пол-литра воды. Довести до повторного кипения и настаивать не менее часа. Затем — процедить и добавить кипяченой воды. Перелить настой в тазик и ополоскать в нем волосы.

Чтобы блестели...

Можно ополоснуть волосы водкой с добавлением водки — 1 столовая ложка на литр воды — или зеленым чаем. Ополаскивания придадут волосам, иссушенным своей длиной, серебристый блеск.

Для блеска стоит промокнуть волосы шелковым платком. Знаете, почему? Стержень волоса состоит из мягкого кератина. Сверху он завернут в кутикулу, словно в чехол. Кутикула — это несколько слоев прозрачных чешуек. В здоровом состоянии че-



шуйки плотно прилегают друг к другу — волосы блестят и легко расчесываются. У ослабленных волос чешуйки приподнимаются под разным углом, в зависимости от степени заболевания, и волосы путаются и тускнеют. Шелк замечательно «приглаживает» кутикулы. При этом мыть длинные волосы следует реже, чем короткие, не чаще одного раза в неделю. Желательно дважды в год принимать курс витаминов с маркировкой для укрепления волос. Подходят также поливитаминные комп-

лексы, направленные на оздоровление ногтей.

Вылечить поврежденные длинные волосы очень трудно. Поэтому длинным волосам противопоказаны химия и мелирование. Не рекомендуется использование стойких красок с химическими красителями. Лучше подкрашивать волосы растительными красками, хной, басмой или луковой шелухой. Допустимо тонировать волосы щадящими оттеночными средствами, советует журнал M&W.

Правила наложения

Нанесение косметических средств на лицо требует не только ловкости рук, но и соблюдения техники применения.

Нет причин для морщин

Если вокруг глаз пролегла сетка морщин, веки потяжелели, наметился второй подбородок, не вздыхайте обреченно.

регулярную работу кишечника или патологию почек; переходные тона от лимонного до оливкового — заболевания печени, желчного пузыря, поджелудочной железы.

8. То же, что и в предыдущем упражнении, только теперь надавливайте на виски.

Правила наложения

Нанесение косметических средств на лицо требует не только ловкости рук, но и соблюдения техники применения.

Жидкий крем наносится на кожу лица, затем отскакивает на щеки и шею. Крем оставляют на поверхности кожи на 3-4 минуты, затем снимают ватным тампоном в обратном направлении. Процедуру повторяют несколько раз, пока не будет удалена с поверхности кожи вся грязь и пыль.

Питательный крем наносят на кожу лба по его средней линии, на скулы, щеки и подбородок. Кончиками второго, третьего и четвертого пальцев крем размазывают от средней линии лба по всему лбу, к височной области, от носа по щекам, крем размазывают в направлении к височной области и от центра подбородка к ушным раковинам. Если смазывается и средняя поверхность щек, крем снимают по направлению снизу вверх. Крем оставляют на коже 20-25 минут, после чего избыток его снимают ватным тампоном или промокают с помощью бумажной салфетки.

Маски применяют по назначению врача-косметолога. Кожу тщательно очищают от пыли и грязи, скопившейся на ее поверхности, от макияжа. Маску накладывают тонким слоем на кожу лица, оставляя свободными глаза, ноздри и губы. Накладываются маски легкими круговыми движениями от средней линии лба к височной области и от носа и подбородка к ушам. Маску оставляют на коже на 20 минут, после чего снимают с помощью ватного тампона, смоченного водой. После нанесения пленкообразующей маски удаляется пленка.

Нет причин для морщин

Если вокруг глаз пролегла сетка морщинок, веки потяжелели, наметился второй подбородок, не вздыхайте обреченно — мол, что поделать, годы берут свое. Ваша осень еще не наступила!



Водные процедуры

Морщины на лице начнут разглаживаться уже через 5-6 дней регулярных контрастных обливаний — своеобразной гимнастики для подкожных суставов. Умываясь утром, сначала 30-40 раз ополосните лицо горячей водой, затем 50-60 раз холодной. Еще более эффективны горячие компрессы — их накладывают через день на хорошо вымытое лицо. Смочите горячей водой кусок льняного полотна или сложенную в несколько слоев марлю, отожмите и держите на лице 2-3 минуты. Сняв компресс, сразу же умойтесь холодной водой. Еще один совет: ежедневно обтирайте лицо и шею ватным шариком, обмакнув его в соленую воду комнатной температуры (1/2 чайной ложки на стакан). Затем смочите в этом растворе льняное полотенце и сделайте массаж, слегка похлопывая снизу по подбородку. И примите к сведению — землистый, сероватый оттенок кожи выдает не-

регулярную работу кишечника или патологию почек; переходные тона от лимонного до оливкового — заболевания печени, желчного пузыря, желудка и селезенки. Не слишком много алкоголя, жирной и острой пищи в вашем рационе? Чрезмерная бледность с синевой вокруг глаз и в зоне так называемого носогубного треугольника характерна для анемии (малокровия), болезней дыхательной системы и сердца, а также для недосыпания, переутомления и нервного напряжения. Красное, как будто налившееся кровью лицо бывает у гипертоников. В любом случае не откладывайте визит к лечащему врачу.

Гимнастика от морщин

- 1 Сядьте на стул, держите спину ровно. Широко откройте глаза и, глядя прямо перед собой, медленно сосчитайте до 8, затем закройте глаза и расслабьтесь.
- 2 Снова посмотрите прямо перед собой (глаза широко не открывайте) и сделайте 8 круговых движений глазами — не меняя положения головы, переведите взгляд вправо, влево, вверх, вниз, направо вверх, налево вверх, направо вниз, налево вниз. Повторите 2-4 раза.
- 3 Крепко зажмурив глаза, сосчитайте до 5.
- 4 Сядьте перед зеркалом, опустите подбородок. Глядя на свое отражение, постепенно закрывайте глаза, пока не останется маленькая щелочка, и постарайтесь немного приподнять вверх нижние веки. Закройте глаза и расслабьтесь, а затем повторите еще раз.
- 5 Кончиками трех пальцев с обеих сторон прижмите полукругом под глазами. Зажмурьте глаза и, медленно считая до 4, не сдвигая кожу, преодолевайте сопротивление пальцев (его нужно постепенно ослаблять). Повторите 2 раза.
- 6 Прижмите кончиками пальцев наружные края бровей и, преодолевая их сопротивление, постарайтесь плотно закрыть глаза — при этом медленно считайте до 6. Отпустите брови, расслабьтесь. Повторите 2 раза.
- 7 Сядьте, поставьте локти на стол, прижмите основания ладоней к скулам под глазами, постепенно усиливайте надавливание, не сдвигая кожу и считая до 10, затем ослабьте давление и уберите ладони.

8. То же, что и в предыдущем упражнении, только теперь надавливайте на виски.

Упражнения для двойного подбородка

1. Слегка вытяните губы, плотно прижимая уголки рта к зубам. Считая до 12, медленно стягивайте губы к центру. Затем сдвиньте сжатые губы по 3 раза влево и вправо. Расслабьтесь и проведите ладонями по лицу снизу вверх, чтобы снять напряжение.
 2. Раскройте рот и произнесите длинное «а», не растягивая и не сжимая губы. Затем считайте в уме до 10 и, не двигая челюстями, медленно сомкните губы. Сделать это до конца не удастся — рот останется слегка приоткрытым. Побудьте в этом положении, считая до 10. Расслабьтесь. Когда хорошо усвоите упражнение, повторяйте его 3 раза в день.
 3. Плотно сомкните челюсти, растяните по сильнее нижнюю губу, считая до 10. Расслабьтесь. Теперь попробуйте одновременно растянуть обе губы сразу.
 4. Посвистите секунд 10, плотно прижав уголки рта к зубам. Затем сильно надуйте щеки, закройте рот и перемещайте воздух по кругу — от левой щеки над верхней губой к правой щеке и из-под нижней губы справа к левой щеке. А теперь слегка откиньте голову назад и осторожно выдувайте воздух, словно пушинку сдуваете. Повторите 2-3 раза.
 5. Поставьте локти на стол, плотно сожмите челюсти, сложив губы дудочкой, и перемещайте сомкнутые пальцы ладоней снизу вверх вдоль челюсти с обеих сторон лица, слегка нажимая на напрягшиеся мышцы, а затем так же массируйте щеки по направлению ко рту. В конце сожмите щеки ладонями и сосчитайте до 15. Расслабьтесь. Ладонями несколько раз похлопайте лицо и шею.
- Успех от занятия будет более ощутимым, если упражнения 1, 2 и 3 делать в воде или плаваете в бассейне. А можно налить в широкую миску кипяченой воды с небольшим количеством чайной заварки или настоя череды, чистотела, ромашки, шиповника и погрузить нижнюю часть лица в эту ванночку, продолжая гимнастику.

Вредные привычки

Жертвы цивилизации

Специалисты пришли к интересному выводу: проблема вредных привычек - это проблема осознания. Чем цивилизованнее общество, тем больше у него пагубных пристрастий. Все дело в том, что зависимость чаще вырабатывается не физическая, а психологическая.

КТО-ТО считает, что пропустить стаканчик спиртного в конце дня - это то же, что съесть чего-нибудь сладенького. Приятно на вкус, помогает расслабиться и забыть проблемы прошедшего дня - в чем вопрос? Другой смотрит на это, как на привычку, приравнивая её к предвкушению, ожиданию или даже жажде. Но существуют ещё и те, кому нужно осушить полбутылки и даже больше за целый вечер. Они знают, что без выпивки они будут чувствовать себя не в своей тарелке, однако они уверены, что контролируют ситуацию. Спросите их, считают ли они себя алкоголиками, и они ответят «нет», даже при белой горячке. Зависи-

мы ли они? Да, так как их потребность перешла из стадии предвкушения, сильного желания к химической зависимости, и они принимают ежедневную дозу ради того, чтобы избежать замкнутости в себе. Кроме того, существует также ситуация психологической зависимости, как в случае, когда непьющий человек вынужден принимать алкоголь для того, чтобы вступить в интимную связь. Это тоже безусловная зависимость, такая же, как хроническое пьянство.

Каковы же причины этого и попадают ли в аналогичную зависимость существа в других мирах? Тенденция к приобретению пагубных привычек свойственна

всем формам жизни и абсолютно точно присутствует в животном мире. Возьмите простую амёбу, у которой есть выбор между средой, богатой питательными веществами или средой, этими веществами не насыщенной. Амёба выберет богатую среду и начнет к ней приспосабливаться, корректируя толщину и состав структуры клетки с тем, чтобы не перенасытиться питательными веществами. Что случилось бы, если бы амёбу поместили в ненасыщенную среду? Бедствие.

Люди, по возможности, вырабатывают склонности по тем же самым причинам, по которым это делают более простые существа. Приятный вкус, приятное ощущение - и кто там думает о завтрашнем дне. Но чаще все не так.

Амёба ориентируется исключительно на удобство физиче-

ского существования. А у человека большинство вредных привычек развивается в случае, когда, кроме приятного вкуса или ощущений, он ищет возможности ухода от проблем. Солдаты, находящиеся в военное время на передовой, обитатели трущоб, несчастные, имеющие супруга-тирана, люди, страдающие от жестокости родителя, хронической боли, - все они ищут избавления, иногда любой ценой. Для того чтобы понять причину вредных привычек как явления, необходимо в первую очередь разобраться в причинах, а не в следствиях. Не у каждого хватает мужества взять себя в руки и переносить бесконечные мучения. Критика человека, испытывающего определённую боль, за вредные привычки приносит не много пользы.

Однако, однажды начавшись, механизм поиска избавления может продолжаться даже после того, как обстоятельства изменились. Люди, будучи существами разумными, достаточно умны для того, чтобы манипулировать обстоятельствами. Не исключено, что студент колледжа, принимающий кокаин в ситуации, когда надо избавиться от усталости, вызванной ночной зубрежкой, чтобы быть бодрым на вечеринке, будет в дальнейшей жизни манипулировать обстоятельствами, с тем чтобы продолжать принимать кокаин. Он будет работать допоздна в офисе, объясняя жене, что это необходимо для карьеры, находя это достаточным основанием, чтобы втихоря в темноте парковки принять дозу кокаина. Можно ли считать его зависимым от кокаина? Физически нет, но психоло-

Риск быть женщиной

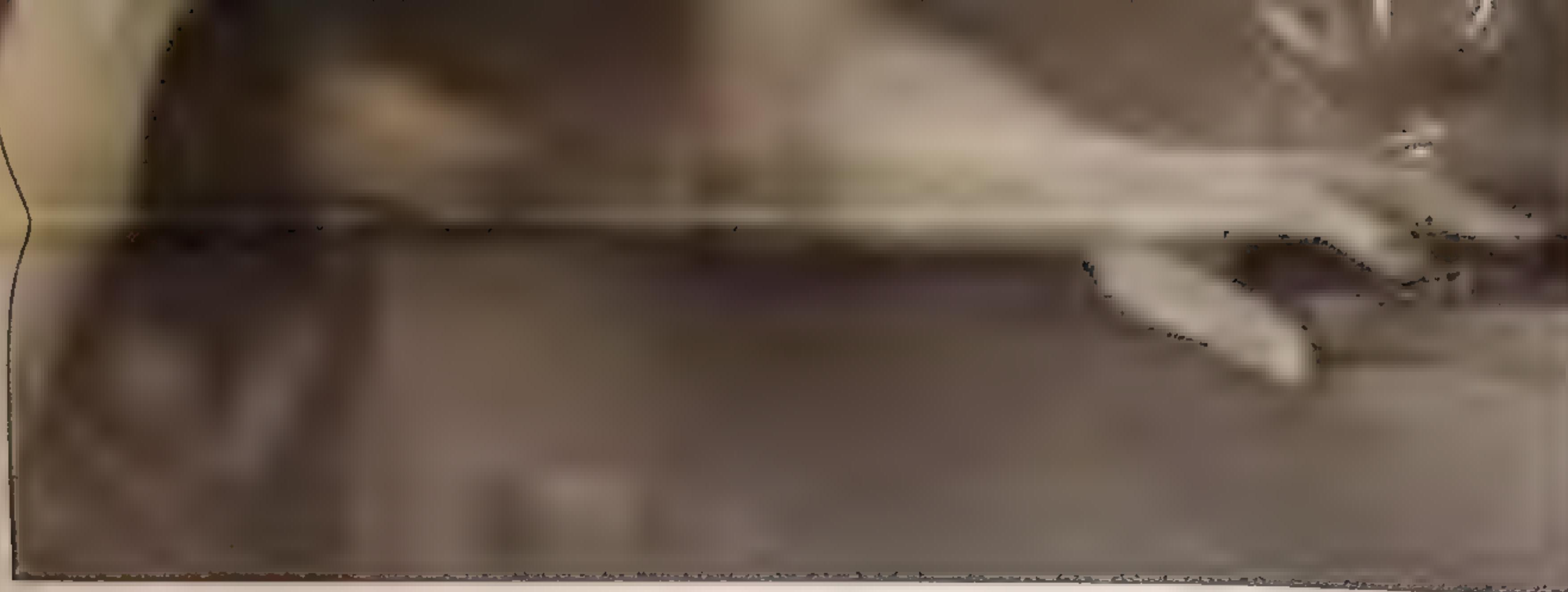
В ходе проведенного недавно исследования выяснилось, что гормон эстроген может вызывать в коре головного мозга процессы, являющиеся причиной возникновения вредных привычек.

Джил Бекер, руководившая исследовательской группой университета штат Мичиган, говорит, что давным-давно бытует расхожее мнение: женщинам нельзя начинать курить или пить спиртные напитки, поскольку они более склонны попадать в зависимость от этих вредных привычек. "Я феминистка и не очень приветствую старомодные утверждения о том, будто женщины - слабый пол, постоянно нуждающийся в поддержке и защите. Однако результаты моего исследования показали, что, когда речь идет об употреблении наркотиков, женщины более склонны к наркозависимости, нежели мужчины," - говорит Бекер.

В ходе исследования женским особям крыс в течение трех недель вместе с эстрогеном вводился кокаин. Полученные результаты показали: от 20 до 50% женских особей гораздо быстрее привыкали к наркотикам, нежели самцы крыс. И связано это, в первую очередь, с возникающим в результате воздействия наркотиков возбуждением. Более того, ученые установили, что, даже если лишить самок наркотиков, состояние возбуждения не прекращалось.

"Наше исследование показало,





...е пережить, будет в жизни манипулировать обстоятельствами, с тем чтобы про-должать принимать кокаин. Он будет работать допоздна в офисе, объясняя жене, что это необходимо для карьеры, находя это достаточным основанием, чтобы втихую в темноте парковки принять дозу кокаина. Можно ли считать его зависимым от кокаина? Физически нет, но психологически да, поскольку ради наркотика он изменил свою жизнь. Теперь наркотик управляет им, а не наоборот. Вот такие мы жертвы собственного сознания, пишет «Ломоносов».

до быстрее привыкали к наркотикам, нежели самцы крыс. И связано это, в первую очередь, с возникающим в результате воздействия наркотиков возбуждением. Более того, ученые установили, что, даже если лишить самок наркотиков, состояние возбуждения не прекращалось.

«Наше исследование показало, что эстроген не только влияет на скорость привыкания к кокаину, но и интенсифицирует долговременные изменения в коре головного мозга» — говорит Джил Бекер.

Новогодняя ночь зачастую плавно переходит в обильные возлияния. Праздник получается веселый, но утро наступает тяжелое. Как предупредить похмелье и как восстановить организм после чрезмерного принятия алкоголя?

На этот и другие вопросы отвечает нарколог Артур Накиросян:

— Болезненное состояние, вызванное чрезмерным употреблением алкоголя накануне, называют по-разному: синдром второго дня, абстиненция или попросту похмелье. Причина его в том, что в результате резкого повышения концентрации алкоголя в крови, а также водно-солевого дисбаланса, происходит нарушение многих функций организма, так называемая похмельная депрессия. Она выражается в панике, слезливости, раздражительности, вплоть до истерик и упадке сил, вплоть до обмороков. Человек становится беспокойным, порой жестоким и невменяемым.

Чтобы избежать похмелья, с вечера, перед тем как лечь спать, выпейте таблетку аспирина и пять-шесть таблеток активированного угля, предварительно растолченного.

Ночью и на следующее утро пейте как можно больше минеральной воды и морса. Жидкость поможет очистить организм, а минеральная вода восполнит дефицит минеральных солей, который всегда имеется в таком состоянии.

Обязательно как следует выспитесь. А утром примите контрастный душ или ванну с ароматическим маслом (лучше всего пихтовым или ментоловым). Пропустите обычные занятия спортом —

Пить ли не пить?

чрезмерная нагрузка на организм ни к чему.

Следите за питанием, постарайтесь посидеть этот день на здоровой диете. Капустный, огуречный рассол, овощной суп, минералка и кефир пойдут на пользу, особенно хорошо помогает восстанавливать организм даже витамина С.

Классический способ "100 граммов для здоровья" может помочь, но только если это действительно сто граммов и ни капель больше!

Часто бываю на банкетах, которые практически не обходятся без спиртного. Посоветуйте, как правильно пить?

Прежде всего, никогда не употребляйте алкоголь с газированными напитками. Углекислый газ лишь усиливает действие алкоголя и отрицательно действует на печень и сосуды.

Не смешивайте разные виды напитков. Лучше пить один весь вечер. А уж если пришлось смешать, то хотя бы не понижайте градус. Иначе говоря, можно перейти с вина на водку или виски, но ни в коем случае — наоборот.

Перед тем как осушить рюмку, выпейте воды. Будьте избирательны в еде. Откажитесь от нектаров, фруктовых соков, за исключением яблочного и томатного.

Ешьте побольше овощей, зелени, опасайтесь сложных салатов, картошки, жирного, сладких кремов и тортов.

Ни в коем случае не принимайте во время застолья лекарства и таблетки, такое смешение может вызвать тяжелую реакцию. Если вы постоянно принимаете лекарство и пропустить прием нельзя — откажитесь от алкоголя вовсе.

Дамская выпивка, предполагающая алкогольные коктейли, ликеры, вермуты, обычно не велика в дозах. Постарайтесь снизить во время банкета число выкуриваемых сигарет, чтобы избавить свой организм от тяжелой нагрузки. Не нарушайте это правило — как известно, "коктейль" алкоголя и никотина сильно вредит здоровью.

Как узнать, что отравление вызвано этиловым спиртом? Что делать, если это произошло?

Светлана Олешова.

При отравлении этиловым спиртом прежде всего появляется характерный запах спирта изо рта. Выделяется липкий холодный пот, случается покраснение кожи, головная боль, возможны судороги, рвота, может развиваться кома.

В таком состоянии зрачки обычно сужаются, пульс становится слабым. Может случиться острая почечная или сердечно-сосудистая недостаточность. В результате остановки дыхания может наступить смерть.

Первое, что необходимо при отравлении спиртом, — сделать промывание желудка, дать адсорбенты и слабительное,

уложить пострадавшего на бок. В тяжелом случае необходимо вызвать "скорую помощь".

Говорят, что отвар корня кукольника вызывает отвращение к спиртным напиткам. Так ли это?

Действительно, отвар кукольника значительно снижает агрессивность, связанную со злоупотреблением спиртным. Однако нужно помнить, что это растение относится к разряду ядовитых, поэтому ни в коем случае нельзя допускать его передозировки.

Способ приготовления зависит от дозировки, поэтому пропорции лучше всего выяснить у фармацевта при покупке этого лекарственного растения.

Готовый раствор добавляйте по две капли в жидкие блюда или антиалкогольные напитки. Обратите внимание, вызывает ли снадобье тошноту и рвоту. Если такого эффекта нет, на следующий день можно увеличить дозировку снова на две капли. И постепенно увеличивать дозу до появления нужного эффекта. Но больше 15-20 капель в день принимать не рекомендуется!

Затем можно дать отвар во время употребления алкоголя. Эффект рассчитан на то, что плохое самочувствие будет связано с воздействием алкоголя на организм. Через несколько таких сеансов закрепляется стойкое отвращение к спиртным напиткам.

женской одежды. Но до сих пор остаются вопросы, связанные с «безопасностью» бюстгалтера, и в печати периодически появляются публикации о том, что ношение его приводит, например, к возникновению рака груди. Не способствует ли бюстгалтер развитию болезни позвоночника? Отвечает на эти вопросы А. К. Рязанцев, кандидат медицинских наук, руководитель отделения восстановительного лечения Городского неврологического центра на базе больницы Святителя Алексия.

Надевая бюстгалтер, женщина ограничивает подвижность (иммобилизует) какого-то сегмента позвоночника. Несмотря на то, что иммобилизация является незначительной, все же возникает функциональный блок, который и приводит к возникновению болезненных ощущений. У 70—80% женщин обнаруживаются функциональные блоки средне- и нижнегрудного отделов. При обследовании этих отделов позвоночника у большинства женщин выявлялись боли или неприятные ощущения в области расположения застёжки бюстгалтера; функциональный блок, как правило, совпадал с уровнем застёжки наиболее часто используемого бюстгалтера. У женщин с большим бюстом эти проблемы возникают чаще, потому что с увеличением бюста нарастает сила иммобилизации заднего пояса бюстгалтера, а также увеличивается весовая асимметрия тела. Поэтому, дорогие женщины, если вы не хотите «застегнуть» на себе болезнь, выполняйте несложные правила:

- Как можно чаще меняйте фасоны бюстгалтеров, чтобы разнообразить положение их застёжки.

- Чаще давайте отдых спине от сковывающих ее предметов туалета (бюстгалтер, корсет, боди и т.д.), по возможности расстегивайте лифчик.

- Никогда не спите в бюстгалтере.

- Почаще занимайтесь гимнастикой, следите за осанкой, двигайтесь, танцуйте.

- Посещайте мануального терапевта и массажиста, проводите сеансы профилактического лечения — в этом случае вы не будете страдать от симптома «застёжки».

- Регулярно выполняйте несложные упражнения для спины:

1. Заведите руки за спину, сложив ладони к ладони, и «почешите» позвоночник от лопаток до шейного позвонка, насколько позволяют ваши руки.

2. Сцепите пальцы рук за спиной в «замочек» — одна рука снизу, другая сверху. Потрите ими, как мочалкой, спину, затем сдвиньте руки и сделайте это упражнение 5-10 раз.

чок, который через некоторое время выходит наружу.

Единственной причины возникновения прыщей и угрей нет, поэтому нет и единственного способа избавления от них. На здоровье кожи влияет множество факторов, в том числе и наследственность. Если родители страдали от угревой сыпи, ребенку, скорее всего, тоже придется помучиться.

Особые правила

В результате многолетних исследований дерматологи пришли к выводу, что для здоровья кожи важен как здоровый образ жизни, так и особые правила ухода за ней.

Настойки для жирной кожи

- Одну столовую ложку шалфея и половину чайной ложки сушеного арника залить стаканом кипятка и настаивать в течение 1-15 минут. Полученной настойкой протирать кожу лица.

- Две столовые ложки коры ивы залить стаканом кипящей воды, кипятить в течение пяти минут. Настоять минут пятнадцать. Полученным раствором протирать кожу.

- Одну столовую ложку измельченных корневищ лапчатки залить двумя стаканами горячей воды, кипятить в течение 3-5 минут, затем настоять

в течение двадцати минут и процедить. К процеженному отвару добавить равное количество водки. Настойкой протирать кожу.

Лосьоны для жирной кожи

- Одну столовую ложку настоя зверобоя смешать с половиной чайной ложки меда и одной чайной ложкой тертого яблока (или одной четвертой чайной ложки яблочного уксуса), добавить пять граммов дрожжей, все смешать. Полученным лосьоном протереть кожу и через пятнадцать минут смыть прохладной водой.

лициловой кислоты — двадцать пять граммов и тридцать граммов крахмала и тридцать пять граммов окиси цинка. Добавить семь с половиной граммов касторового масла, тридцать граммов вазелина. Полученную массу нанести на кожу.

Маски для жирной кожи

- Пять граммов дрожжей смешать с двумя чайными ложками сухого молока. Полученную кашицу нанести на лицо на 10-15 минут, затем смыть прохладной водой.

- Один желток яйца смешать с одной столовой ложкой спирта. Кашицу наложить на лицо на 15 минут, затем смыть прохладной водой.

Что-то тянет и болит

ЭНДОМЕТРИОЗ — одно из самых распространенных гинекологических заболеваний, по частоте стоящее на третьем месте после воспалительных процессов и миомы матки.

Симптомы эндометриоза разнообразны. В некоторых случаях единственной жалобой является бесплодие, отсутствие желаемой беременности. Наиболее типичным симптомом эндометриоза являются боли в низу живота. Очень характерны боли во время менструации, иногда очень сильные. Часто бывают боли при половой жизни. Характерным симптомом эндометриоза матки (аденомиоза) являются мажущие кровянистые выделения (темная кровь «шоколадного» цвета) до или после менструации. Очень часто у пациенток с эндометриозом бывают проблемы с наступлением беременности. Нарушения иммунной, эндокринной системы, а также воспалительная реакция в очагах эндометриоза безусловно препятствуют возникновению беременности.

В официальной медицине для лечения эндометриоза применяются медикаментозные и хирургические методы.

Многих женщин настораживает малая эффективность гормональных препаратов, их побочные эффекты, а хирургическое лечение всегда хочется отодвинуть на «потом». С целью устранения этого достаточно грозного заболевания к нам на помощь приходят традиционные методы лечения — это лекарственные травы и пиявки.

В качестве примера приведу несложную схему лечения эндометриоза. Для прове-

дения курса лечения в качестве лекарственных препаратов используют настой сбора трав, принимаемый три раза в день по 70 мл после еды. Первый базисный сбор принимается в период фолликулиновой, пролиферативной фазы менструального цикла, а второй — в период секреторной, лютеиновой фазы цикла после определения пика подъема ректальной температуры у каждой пациентки. В первый, фолликулиновый период женщина дополнительно получает настойку пиона по 40 капель утром и вечером, а во второй, лютеиновой фазе — экстракт элеутерококка по 30 капель утром и днем. В качестве первого базисного лекарственного сбора используют лекарственные растения из следующих компонентов: почки березы, почки тополя, ягоды можжевельника, трава чистотела, цветки пижмы, корневища аира и листья подорожника. Смешать 1 чайную ложку смеси трав залить 1 стаканом кипятка, настоять 60 мин, процедить и принимать по 70 мл 3 раза в день после еды. В секреторной фазе менструального цикла, наступлении которой устанавливают по подъему пика ректальной (базальной) температуры, в качестве второго базисного лекарственного сбора используют следующие травы: трава кипрея, листья шалфея, корень солодки, шишки клевера, плоды смородины, плоды аниса и листья эвкалипта. Смешать. Доза и способ назначения идентичен предыдущему. Курс лечения составлял 2-4 менструальных цикла в зависимости от размеров эндометриозных гестотопий и общего состояния организма.

Неотъемлемым фактором комплексного лечения должны быть и медицинские пиявки. Уже с момента акта кровососания пиявками оказывается деконгестивное действие на патологически измененные органы, затем подключается ряд механизмов нормализации микроциркуляции, в частности, механизм снятия сосудистого спазма, а также ускорения кровотока, снижения коагуляционного потенциала крови, устранения кислородного голодания клеток, что ведет к улучшению питания тканей. Также пиявка естественным путем нормализует гормональный статус женщины. Доказательством эффективности служит отсутствие рецидива заболевания.

Е.И. Мингинович, кандидат медицинских наук, врач-фитотерапевт

ЦЕНТР ТРАДИЦИОННОЙ ФИТО- И ГИРУДОТЕРАПИИ

под руководством Е. И. Мингинович

Фитотерапия (лечение травами).

Травы из экологически чистых районов России — 100% натуральное сырье. Строго дифференцированный индивидуальный подход.

Широкий спектр заболеваний (гинекология, урология, онкология, болезни сосудов, сердца, желудочно-кишечного тракта, бронхо-легочной системы, опорно-двигательного аппарата; неврозы, бессонница, синдром хронической усталости и др.).

Гирудотерапия (пиявки).

Старинный эффективный метод лечения.

Компьютерная биорезонансная диагностика всего организма.

Предварительная запись по телефону:
(095) 137-11-02

www.hfu-center.ru

Эх, раз, еще раз!

или Как «вычислить» хорошего любовника

Сколько женщин, столько и вкусов. Кто-то мечтает о страстном мачо, а кто-то нуждается в нежном и понимающем партнере, для которого секс «не главное». Пожалуй, каждая из нас знает о своих предпочтениях. Не известно лишь одно: как узнать его сексуальные возможности? Но не спешите отчаиваться! Врач-психиатр, сексопатолог, кандидат медицинских наук и писательница Диля Еникеева поможет нам определять темперамент по внешности с точностью до 100 процентов!

Не путать с характером!

Все хотят гармонии в постели, а половая конституция или сексуальный темперамент – один из самых главных факторов совместимости. Проще говоря, мужчина и женщина, у которых одинаковые «аппетиты», быстрее найдут общий язык любви и настроятся на одну волну. Да и брак между ними будет весьма прочным, ведь такая пара априори счастливее той, где сексуальные потребности партнеров разные.

От чего зависит сексуальный темперамент? От многих факторов: это и уровень половых гормонов, и строение мозга, и психосексуальное развитие личности, и то, насколько рано человек осознает свою потребность в половой любви. Науче известны три типа половой конституции: сильный, средний и слабый.

Настоящий мачо

Мужчины с сильной сексуальностью чаще всего брюнеты. Их волосы покрыты густой «шерстью»,

жжения полового влечения, потому что она «еле ноги таскает». Правда если возлюбленная эдакого «силача» обладает сильным темпераментом, то они составят вполне гармоничную пару. Если же подобному «самцу» попадется барышня со слабым темпераментом, то и ему, и ей можно только посочувствовать. Ведь «мачо» способен получать удовольствие до 7-9 раз в сутки, а для «слабой» женщины норма составляет раз в месяц или раз в неделю.

Кстати, в средней полосе России обладатели сильного типа сексуальности встречаются очень-очень редко. В основном они «обитают» в жарких климатических условиях: в Греции, Испании, Италии или же в южных районах нашей страны. А в нашем регионе преобладают представители среднего и слабого типов сексуальности.

Мужчина в расцвете сил

Представители среднего типа половой конституции могут быть как брюнетами, так и шатенами.



обладательница среднего типа темперамента. Однако этот партнер сможет найти подход и к другим типам женской сексуальности.

Юноша бледный...

Представители слабой половой конституции заполнили экраны телевидения. Их видно сразу: шатены или блондины с густой шевелюрой, высокого ро-

неудачи при половом акте случаются; нередки и сексуальные расстройства. Красавец-блондин хорош для платонической любви. И только представительница слабого типа темперамента обретет с ним гармонию, как в известном анекдоте: «Доктор, у меня с женой полное взаимопонимание в постели. Она не хочет, а мне и не надо!»

Родина «томных блондинов» – это Скандинавия, Финляндия.

Дело случая

Что делать, если произошел незащищенный половой контакт со случайным партнером? Срочно принять защитные меры!

Три варианта

ВО-ПЕРВЫХ, в течение нескольких суток после такого полового контакта возможна медикаментозная профилактика. Она предотвратит развитие бактериальных венерических болезней. Схемы профилактического лечения соответствуют схемам лечения обычной неосложненной инфекции.

Во-вторых, можно не проводить медикаментозную профилактику, подождать 3-4 недели, а затем обследоваться у венеролога. Раньше обследоваться смысла нет, так как в течение этого времени большинство венерических заболеваний (за исключением гонореи) находятся в инкубационном периоде. Поэтому в течение 3-4 недель после заражения большинство венерических заболеваний никак не проявляется, лабораторные исследования в этот период также неинформативны.

Третий вариант – самый сложно выполнимый. Можно убедить своего случайного полового партнера прийти на прием к венерологу и обследоваться на инфекции, передающиеся половым путем.

Делаем выбор

Какой из упомянутых вариантов предпочтительнее? Это зависит от конкретной ситуации. Лучше всего этот вопрос решать не самостоятельно, а совместно с врачом-венерологом, который поможет оценить риск заражения. При этом люди, состоящие в браке или имеющие постоянных половых партнеров, не должны забывать о профилактике.

раз: это и уровень половых гормонов, и строение мозга, и психосексуальное развитие личности, и то, насколько рано человек осознает свою потребность в плотской любви. Науке известны три типа половой конституции женщин и мужчин: сильный, средний и слабый.

Настоящий мачо

Мужчины с сильной сексуальностью чаще всего брюнеты. Их тело покрыто густой «шерстью», а от паховой области к животу тянется «дорожка» из волос; на груди, руках и ногах тоже обильная растительность. Бреется такой джентльмен как минимум два раза в сутки: утром и вечером. Щетина на лице черная и жесткая. Высокий уровень тестостерона (мужского полового гормона) может приводить к раннему облысению. Так что если молодой человек лысый, велика вероятность, что перед вами сексуальный гигант. А в народе шутят: если лысина спереди, значит, мужик умный, если на макушке, значит, гуляет. А если и там, и там, значит, гуляет с умом.

«Мачо» почти никогда не испытывает проблем в постели. Он до глубокой старости не знает, что такое сексуальные неудачи. Однако в кабинет сексопатолога часто наведывается его жена, которая просит врача выписать какие-нибудь таблетки для сни-

жения уровня половых гормонов. Они «обитают» в жарких климатических условиях: в Греции, Испании, Италии или же в южных районах нашей страны. А в нашем регионе преобладают представители среднего и слабого типов сексуальности.

Мужчина в расцвете сил

Представители среднего типа половой конституции могут быть как брюнетами, так и шатенами. Их тело покрыто волосами в меньшей степени, чем у «мачо», однако «шерсть» обязательно присутствует в паховой области и на животе в виде уже упомянутой «дорожки». Также волосата грудь, руки и ноги. Этот мужчина обычно среднего или чуть выше среднего роста. У него длинный торс и коротковатые ноги, плечи широкие, мускулатура хорошо развита. Этот джентльмен способен на сексуальные эксцессы до пяти раз в сутки. Кстати, если в мужчине течет кавказская кровь, то она прибавляет ему сексуальной силы.

У «середняка» половое влечение пробуждается в 12-14 лет, а первый сексуальный опыт он получает где-то в 13-15 лет, тогда как «мачо» и того раньше – в 11-12. Неудачи при занятиях любовью представитель «середнячества» испытывает очень редко. С таким мужчиной будет счастлива

обладательница среднего типа темперамента. Однако этот парень сможет найти подход и к другим типам женской сексуальности.

Юноша бледный...

Представители слабой половой конституции заполнили экраны телевидения. Их видно сразу: шатены или блондины с густой шевелюрой, высокого роста, с длинными ногами и гладкой грудью, с небольшим рельефом мышц. Щетина на лице мягкая, редкая. При «ближайшем рассмотрении» волосы на лобке редкие, пушковые, а та самая «дорожка» отсутствует. Обратите внимание на то, как часто он бреется. Если редко, да и то полотенцем, значит, выдающихся подвигов в постели от него не ждите.

Настоящий секс-символ должен выглядеть так: брюнет невысокого роста с обширной лысиной, волосатым телом и немного коротковатыми ногами. Не очень эстетично? Зато от светловолосого красавца не дожدهшься настоящего взрыва страсти.

Созревают «бледные юноши» поздно: половое влечение пробуждается в 15-17 лет и даже позже. Способен на 2-3 «подвига» в сутки, на большее не хватает сил, как бы партнерша ни старалась.

Неудачи при половом акте случаются; нередки и сексуальные расстройства. Красавец-блондин хорош для платонической любви. И только представительница слабого типа темперамента обратит своим гармоничным, как в известном анекдоте, «Доктор, у меня с женой полное взаимопонимание в постели. Она не хочет, а мне и не надо!»

Родина «томных блондинов» – это Скандинавия, Финляндия, Россия и все холодные страны.

Годы летят...

С возрастом, обычно после 30 лет, половая активность любого мужчины снижается. Тот, у кого изначально низкое влечение, теперь занимается любовью 1 раз в неделю или в месяц (а то и реже). Человек со средним типом темперамента – каждый день или несколько раз в неделю. Ну а «силач» может практически не терять свои способности. Сексологии известен случай, когда 76-летний дедушка «любил» свою жену, что была моложе его на двадцать лет, по семь раз в сутки. Потом эта дама не выдержала и пришла к врачу, чтобы попросить таблетки от неумеренной энергии. Так что, милые дамы, лучшее враг хорошего, пишут «Женские секреты».

и обследоваться на инфекции, передающиеся половым путем.

Делаем выбор

Какой из упомянутых вариантов предпочтительнее? Это зависит от конкретной ситуации. Лучше всего этот вопрос решать самостоятельно, в согласии с врачом-венерологом, который поможет оценить риск заражения. При этом люди, состоящие в браке или имеющие постоянных половых партнеров, нередко выбирают медикаментозную профилактику.

Большинство препаратов, применяемых в этом случае, назначается однократно, то есть их принимают внутрь или вводят внутримышечно только один раз. Поэтому в большинстве случаев побочные эффекты антибиотикотерапии (дисбактериоз кишечника, кандидоз/молочница) не успевают проявиться. Побочные эффекты антибиотикотерапии обычно возникают при более продолжительном (неделя и более) приеме антибиотиков. Единственное, чего следует опасаться при медикаментозной профилактике – это лекарственной аллергии. Но в целом медикаментозная профилактика после случайных половых связей – это крайний (резервный) метод профилактики венерических болезней. Она не может проводиться часто и не может рассматриваться в качестве альтернативы презервативу. Кроме того, такая профилактика не предотвращает развитие вирусных заболеваний (герпеса половых органов, инфекции вируса папилломы человека/остроконечных кондилом, ВИЧ-инфекции). Она эффективна только в отношении бактериальных венерических болезней – гонореи, хламидиоза, сифилиса, трихомониаза. Кроме того, если пользоваться упомянутыми методами, полностью надеясь на их эффективность, это может принести больше вреда, чем пользы. Тот, кто, полагаясь на профилактику антисептиками, живет беспорядочной половой жизнью и не считает нужным проверяться у венеролога, в результате рискует приобрести целый «букет» венерических заболеваний, пишет «Самарский листок».

Секс как гонка вооружений

Почему половое размножение так популярно в животном мире? Теория, господствовавшая почти 30 лет, подвергается сомнению в статье, опубликованной в авторитетном журнале Science.

Большинство ученых сегодня убеждено, что секс, по сути, предназначен природой для того, чтобы животные могли защищаться от паразитов. Всяческие вредители атакуют, как правило, наиболее распространенный генотип, и постоянное появление новых комбинаций генов «сбивает их с толку». Этот принцип называется гипотезой Черной Королевы – героиня кэрролловской «Алисы в Зеркалье» говорит девочке, что для того, чтобы оставаться на месте (выжить в процессе эволюции), нужно бежать изо всех сил.

Эта «гонка вооружений» – единственная причина, по которой живые организмы занимаются сексом. Во всем остальном совокупление как способ воспроизводства совершенно невыгодно.

Во-первых, организмы, размножающиеся клонированием (почкованием и т.д.), делают это гораздо быстрее – по меньшей мере, в два раза. К тому же клоны быстрее растут. Если бы не паразиты, они давно вытеснили бы секс с арены эволюции.

Во-вторых, постоянное перемешивание генов в популяции хотя и обеспечивает прогресс вида, но чаще всего создает все-таки не самые удачные комбинации генов. Если бы лучшие особи размножались клонированием, вид был бы гораздо более жизнеспособным. Не говоря уже о том, что половым путем передаются не только гены, но и всяческие болезни.

Но ученые из университета Британской Колумбии (Канада) подвергли сомнению и последний оплот теории происхождения секса. Сара Отто и Скотт Нюсмер разработали математическую модель, которая пытается ответить на вопрос, почему животные так часто размножаются с его помощью. Оказалось, что привести к преобладанию такого способа воспроизводства могло только огромное количество паразитов – во много раз больше, чем их есть на самом деле.

Если бы борьба с паразитами была единственной целью, организмы размножались бы сексуальным путем лишь от случая к случаю, а обычно предпочитали бы внеполовой способ. Но, как ни странно, секс существует. Природа почему-то выбрала его в качестве основного способа размножения. Так что ученым придется искать другое объяснение.

случая

если произо-
щенный поло-
случайным
Срочно прини-
е меры!

нта

течение не-
ок после такого
та возможна ме-
профилактика.
т развитие бак-
рических бо-
офилактиче-
ответствуют
обычной неос-
ции.

но не прово-
озную профи-
3-4 недели,
аться у вене-
следоваться
в течение
ьшинство ве-
ваний (за ис-
и) находятся в
иоде. Поэто-
дель после
ство вене-
ий никак не
аторные ис-
ериод также

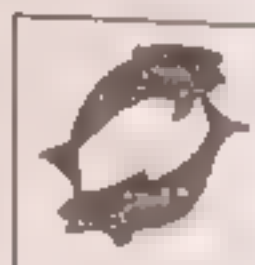
мый сложно
убедить сво-
ого партне-
венерологу
инфекции, пе-

Звезды говорят



Июль

в этих приятных хлопотах не забывать о здоровье, не доказывать, кому бы то ни было, грандиозные возможности своего организма. Помните, что у вас существует предрасположенность к язве желудка, сердечно-сосудистым заболеваниям.



РЫБЫ (19 февраля - 20 марта).

Астрологу представляется, что родившиеся под этим знаком смогут в первой половине июля разработать и претворить в жизнь удачные планы, подписать выгодные договоры, что даст определенную независимость и позволит в дальнейшем работать более эффективно.

Чтобы сохранить здоровье, вам нужно научиться забывать о неурядицах дома и на работе. Побольше улыбок на лице и свежего воздуха в легких. Если научитесь радоваться жизни, то и проблем со здоровьем у вас будет меньше.

чальством, вы приобретете новых партнеров.

Одинокие представители этого знака, кстати, имеют возможность завязать прочные отношения. Ну, а остальным астролог советует использовать эти возможности, но не забывать о доме.

Обратите внимание на здоровье, пройдите диспансеризацию. Проверьте легкие, сердце. Прислушайтесь к желудку. Бойтесь травм. Постарайтесь есть больше зелени и овощей. Не совершайте дальних путешествий, особенно за рулем автомобиля - ваша реакция может быть ослаблена жарой. Если вы еще не были в отпуске, отдохните хоть несколько дней в тишине.



БЛИЗНЕЦЫ (21 мая - 20 июня).

Июль в целом будет позитивным для Близнецов, хотя и будут дни, когда вам может казаться, что "жизнь прошла мимо". В такое время вам лучше всего опереться на



ЛЕВ (21 июля - 21 августа).

Довольно трудные дни могут ожидать Львов в июле. Вам придется больше времени и умения уделять своим обязанностям, быть внимательнее в работе, добрее с коллегами. Этим вы подтвердите свой профессионализм и докажете свою незаменимость.

Кстати, возросшая сексуальная привлекательность для особ противоположного пола в это время может слишком вскружить вам голову, поэтому будьте осторожны.

Во второй декаде возможны травмы, возвращение хронических заболеваний. Поберегите почки и желудок. Постарайтесь не уезжать далеко от дома в места, где вам не смогут оказать квалифицированную медицинскую помощь.

Астрологу представляется, что волна успеха к вам может прийти в начале третьей декады, и родившиеся под этим знаком, по-

ного потенциала потребует от Весов большего внимания к своему организму - обязательно займитесь здоровьем. Обратите внимание на его слабые стороны - хронические болячки, которые преследовали вас в последнее время. Не перегружайте сердце физическими нагрузками и желудок - кулинарными творениями ваших друзей и близких.



СКОРПИОН (24 октября - 22 ноября).

Хороших успехов в работе могут добиться Скорпионы в первой декаде июля. Благодаря поддержке друзей, расширению контактов с новыми партнерами родившиеся под этим знаком люди могут наметить новые жизненные планы. Возросшая интенсивность общения с друзьями, коллегами, соратниками будет весьма результативной, что позволит вам вспоминать данный период как весьма благоприятный.

Во второй декаде наступит

Все получится!

Дерзайте в июле! Смело стройте планы, привлекайте друзей и партнеров к их реализации! Такие советы дает читателям действительный член Международного общества астрологии и оккультизма Вячеслав Семенов.



КОЗЕРОГ (21 декабря - 19 января).

Хорошие перспективы сулит начало июля родившимся под знаком Козерога. От вашего усердия и настойчивости зависит сейчас очень многое, особенно в первой декаде. Расширяйте круг общения, общайтесь с разными людьми, обсуждайте планы, не забывая о реализации прошлых проектов. Новые партнеры внесут "свежую кровь" в ваши планы.

Затем для родившихся под этим знаком наступит менее благоприятный период. Поду-

Хотя сексуальная привлекательность для особ противоположного пола у Рыб возрастет, не заводите любовных интрижек, сейчас для этого не самый благоприятный период. Позаботьтесь о семье, детях.



ОВЕН (21 марта - 20 апреля).

Как считает астролог, в первые две декады июля удача будет наблюдать, хотя и дружелюбно, за вами изда-лека.

Озаботьтесь здоровьем. Вы можете быть подвержены остео-хондрозу и тромбофлебиту. И-

друзей и надежных партнеров, которые и деньгами выручат, и помогут уйти от неприятностей.

Как считает астролог, в первую декаду у Близнецов активизируется профессиональный задор, возрастут интеллектуальный потенциал и творческие способности.

Ваша увеличивающаяся сексуальная привлекательность просто заставит особ противоположного пола сходить с ума.

В середине месяца постарайтесь хоть немного отдохнуть и не заниматься решением серьезных проблем.



РАК (21 июня - 20 июля).

Общественное признание, к которому не-которые Раки так давно стремились, наконец-то придет к ним в июле. У родившихся под этим

чувствовав огромный прилив сил, попробуют действовать более самостоятельно, независимо, что приведет к определенным конфликтам с партнерами и начальством.



ДЕВА (22 августа - 23 сентября).

Первые две декады месяца посвятите осмыслению причин собственных неудач и ошибок. Ваши интеллектуальная активность, жизненный потенциал, природный оптимизм и сексуальная привлекательность будут на достаточно высоком уровне. Обратите внимание на здоровье. Не давайте организму запредельных физических нагрузок.

Как видится астрологу, в третьей декаде родившиеся под

спад деловой активности, и чтобы добиться позитивных результатов, потребуются гораздо больше усилий. Присмотритесь к собственному здоровью, но не занимайтесь самолечением - сходите к врачу. В то же время бойтесь травм, недомоганий, болезней, однако не отказывайтесь от поездок, встреч.

Помните, ваш жизненный тонус очень высок!



СТРЕЛЕЦ (23 ноября - 20 декабря).

Принесет финансовый успех и профессиональный рост первая декада месяца многим Стрельцам. Как видится астрологу, в это время вы сможете реализовать намеченные планы с минимальными трудовыми затратами.



КОЗЕРОГ (21 декабря - 19 января).

Хорошие перспективы сулит начало июля родившимся под знаком Козерога. От вашего усердия и настойчивости зависит сейчас очень многое, особенно в первой декаде. Расширяйте круг общения, общайтесь с самыми разными людьми, обсуждайте планы, не забывая о реализации прошлых проектов. Новые партнеры внесут "свежую кровь" в ваши планы.

Затем для родившихся под этим знаком наступит менее благоприятный период. Подумайте, где ваши самые узкие места, не отвлекайтесь на пустяки.



ВОДОЛЕЙ (20 января - 18 февраля).

В первой декаде у Водолея наступит резкий духовный и творческий подъем. Все у вас станет получаться легко, словно само собой. Успех принесет повышение материального благополучия, обеспечит профессиональный рост.

Затем у родившихся под этим знаком начнется спад активности, недостаток жизненной энергии, некая подавленность.

А Водолеям, мечтающим о семейном счастье, повезет. Их судьба станет налаживаться в лучшую сторону, они обретут новых друзей и любимых. Главное,



ОВЕН (21 марта - 20 апреля).

Как считает астролог, в первые две декады июля удача будет наблюдать, хотя и дружелюбно, за вами изда-лека.

Озаботьтесь здоровьем. Вы можете быть подвержены остеохондрозу и тромбозу. И помните: ваши основные враги - влага, холод и депрессия.

К новым делам и планам лучше всего приступать в третьей декаде месяца, когда улучшится эмоциональный фон, потенциал, энергия, активность. Кстати, родившихся под этим знаком очень часто будет посещать вдохновение: не упустите свои шансы!



ТЕЛЕЦ (21 апреля - 20 мая).

Месяц будет благоприятным, повысится жизненный тонус, творческая активность, вы с утроенной энергией сможете работать над перспективными планами. Четкое исполнение служебных обязанностей благоприятно отразится на вашем авторитете, укрепятся отношения с коллегами и на-



РАК (21 июня - 20 июля).

Общественное признание, к которому не-которые Раки так давно стремились, наконец-то придет к ним в июле. У родившихся под этим знаком повысится интеллектуальный потенциал, возрастет работоспособность, им удастся пере-смотреть свои прежние взгляды, распланировать перспективу, выйти на новый уровень общения.

Улучшится материальное положение, чего многие Раки давно уже ждали. И в делах сердечных все будет настраиваться на лад.

Третья декада будет менее благоприятной, так как дела, связанные с близкими родственниками, детьми и возлюбленными, могут серьезно помешать планам и карьере.

Проститесь с вредными привычками! Откажитесь от жирной пищи и газированных напитков! Начните с простого: выходите вечером на получасовую прогулку всей семьей!



ДЕВА (22 августа - 23 сентября).

Первые две декады месяца посвятите осмыслению причин собственных неудач и ошибок. Ваши интеллектуальная активность, жизненный потенциал, природный оптимизм и сексуальная привлекательность будут на достаточно высоком уровне. Обратите внимание на здоровье. Не давайте организму запредельных физических нагрузок.

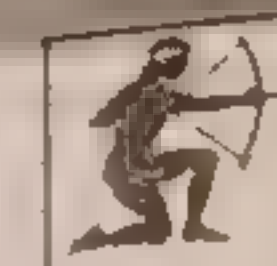
Как видится астрологу, в третьей декаде родившиеся под знаком Девы, используя личное обаяние, смогут опереться на союзников и наконец-то покончить с прошлыми неприятностями. Важные встречи и планы лучше всего оставить на конец месяца.



ВЕСЫ (24 сентября - 23 октября).

Успешно начав июль, вы сможете заложить прочный фундамент своего благополучия на все второе полугодие.

Зато бурная, активная жизнь просто противопоказана для родившихся под знаком Весов во второй декаде. Поэтому подумайте об отдыхе, индивидуальном творчестве, поезжайте на дачу, побудьте в единении с Природой. Кроме того, ослабление жизнен-



СТРЕЛЕЦ (23 ноября - 20 декабря).

Принесет финансовый успех и профессиональный рост первая декада месяца многим Стрельцам. Как видится астрологу, в это время вы сможете реализовать намеченные планы с минимальными трудовыми затратами. В то же время надо помнить, что многие Стрельцы не сумеют как следует сосредоточиться на ранее поставленных целях, поскольку множество предложений и искушений будет преследовать их. Стрельцам будет трудно отказаться от этого.

В середине месяца конфликты с окружающими могут несколько затормозить ваше продвижение к успеху. Отнеситесь к ним философски. И воспользуйтесь высвободившимся временем, чтобы решить личные проблемы. В том числе и медицинского характера. Вы давно были у врачей? Обратите внимание на сердце и легкие. Посетите стоматолога. Сделайте анализы крови. Постарайтесь также больше двигаться, особенно, если у вас сидячая работа.

Сто полезных советов!

Это уникальное издание, безусловно, ближайший родственник газеты «Домашний доктор», завоевавшей за многие годы уважение и любовь миллионов читателей. Журнал «Домашний доктор» призван еще больше удовлетворить потребность людей в полезном чтении, дополняя газету «Домашний доктор» новыми эксклюзивными материалами, подробнее освещая то, что волнует всех и каждого: как сохранить здоровье, избавиться от недугов, продлить молодость и красоту. Простые и доступные рецепты – вот главный конек нового издания.

ЧИТАЙТЕ В ИЮЛЬСКОМ НОМЕРЕ ЖУРНАЛА.

- Сам себе «03»
- Целебное масло
- Жива, курилка?
- Эх вы ролики-конечки!
- Солнце: и друг, и враг
- «Ты где был?» - «Пиво пил!»
- Чисто женская болячка
- Романтический ужин
- Ночной перекус

В КАЖДОМ НОМЕРЕ «ЭНЦИКЛОПЕДИЯ «ДОМАШНЕГО ДОКТОРА»



Смена вывески

ОТПЛЫВ в Израиль, англичанин Майкл Уотсон прибыл туда уже как Хелен. Согласно его паспорту, покидая Великобританию, он был, без сомнения, черноволосым парнем. А теперь он — блондинка, с удовольствием позирующая перед фотокамерами. Как говорит его врач Николас Морран, изменение пола Майкл решил сделать кульминацией своего кругосветного плавания.

«Заботы и продолжительность путешествия дали ему время освоиться с новым полом, эмоционально и физически подготовить себя к новой жизни. И я не считаю, что Майкл был скупляем, раз он решил, что будет счастливее в образе женщины».

Майкл был крупным грубоватым парнем, зарабатывающим себе на жизнь работой кровельщика, а эта работа не для неженки. Однако в глубине души ему никогда не было комфортно в его оболочке, поэтому после некоторых раздумий он совершил переход.

Хелен, кажется, счастлива своим решением и тем, что прошла весь путь и не только, что-то стало женщиной, но и блондинкой пишет «The Independent».

Конкурс ДД

Рисунки В. ПОТАПОВА



Феномен А.Ю. Новикова



об Андрее Новикове, человеке-легенде, православном целителе, герое телепередач в России, США, Японии в 1988-2001 гг., известном специалисте — уфологе, авторе книг «Бесы и энергии болезней» и «Комментарии к Кастанеде», действительном члене Общероссийской профессиональной медицинской ассоциации специалистов традиционной медицины и целителей. А. Новиков — один из немногих, кто берется обучать Кастанеде и обретению магических способностей, синтезируя это учение с православием.

Корр.: «Что побудило Вас помогать людям в преодолении тяжких заболеваний?» А.Ю.: «Прежде всего то, что долгое время я сам был болен и боролся в течение многих лет. В отрывах от его работы можно прочитать: «Благодарим за восстановление зрения нашего сына», «Никогда не думала, что

я собой мать, что четыре года стану 40-летней за шесть часов». «Я и так стелечилась, а у Вас после одного сеанса я побежала. Мои колени стали как новые». «Я полностью обгорел в аварии. Мать привела А. Новикова, и боли прошли, но все тело сильно зудело и чесалось. А потом в больнице началась переночевка. Вместо ожога все тело покрыла розовая кожа. Вместо костей была нога — только тоньше и слабее прежней». «Я еле ходил, задыхался. За один сеанс я как будто бы стал другим человеком». «После детской ветрянки мое лицо выглядело ужасно. А теперь после пятого сеанса я получила предложение руки и сердца». И это еще не все: в 1997 г. А. Новиков исцелил двух футболистов московского «Локомотива», 20 февраля 1998 г. А. Новиков позвонил в японское посольство и предсказал землетрясение. 21 февраля, в субботу, передали: на Олимпиаде в Нагано землетрясение в 4,5 балла по шкале Рихтера. «А должно было быть 6. Скажите спасибо». А. Новиков неоднократно предлагал свою помощь в подавлении и устранении торнадо, ураганов и смерчей, ликвидации засух и многом другом.

Помощь в бизнесе и личной жизни, удача в делах, решение проблем, исправление судьбы — это тоже одна из его многочисленных граней. Перед тем как уйти, я задал заключительный вопрос: — «Кто Вы?»

А.Ю.: «Я — видящий. Надо видеть устройство жизни. Мы на поле боя сил добра и зла. Человек — воин добра, воин Бога». Андрей Новиков совершенно бескорыстно повысил благосостояние и уровень развития экономики ряда регионов России и других стран. А.Ю. Новиков предлагает свою помощь в исцелении от большинства заболеваний, например, от астмы,

во многих проблемах с сердцем, почками, эндокринной системой и в восстановлении кожи и любых внутренних органов, отдельный сеанс для пожилых с резким улучшением работы сердца, эндокринной и нервной системы и внутренних органов, избавление от хронической усталости за 2 сеанса, избавление от многих болей, в том числе менструальных (за счет ликвидации их причины в течение 15 минут), а также при остеохондрозе и отложениях солей, омолаживание и восстановление лица и тела, в том числе наращивание мимических мышц, новые щеки и похудение лица за один — два часа, ликвидация мелких дефектов кожи на лице, посттравматические и послеоперационные явления и боли, резкое улучшение состояния после операций, в том числе пластических, работа с венами, зарастание грыжи, язв, ран, ожогов, мгновенное избавление от стрессов, общих недомоганий, спортивных травм в день обращения; омолаживание пожилых в ходе длительного курса воздействия, резкое усиление мышц брюшного пресса и живота, усиление мимических мышц лица и сужение талии. Консультации по поводу изжарки воды. В отдельных случаях — работа по телефону. Данная информация публикуется в газете «Домашний доктор» третий год.

А. Новиков не занимается инфекционными заболеваниями, мнотами, выведением камней и пагубными пристрастиями.

Телефоны в Москве: (095) 467-60-48, 262-84-34

11.00 до 18.00

www.doktor132.ru

ма и пыли», хорохорился Лелик в комедии Л.Гайдая «Бриллиантовая ру-

Просто анекдот

и тем, что прошла весь путь, и не только, чтобы стать женщиной, но и блондинкой, пишет «Экспресс-Пресс».

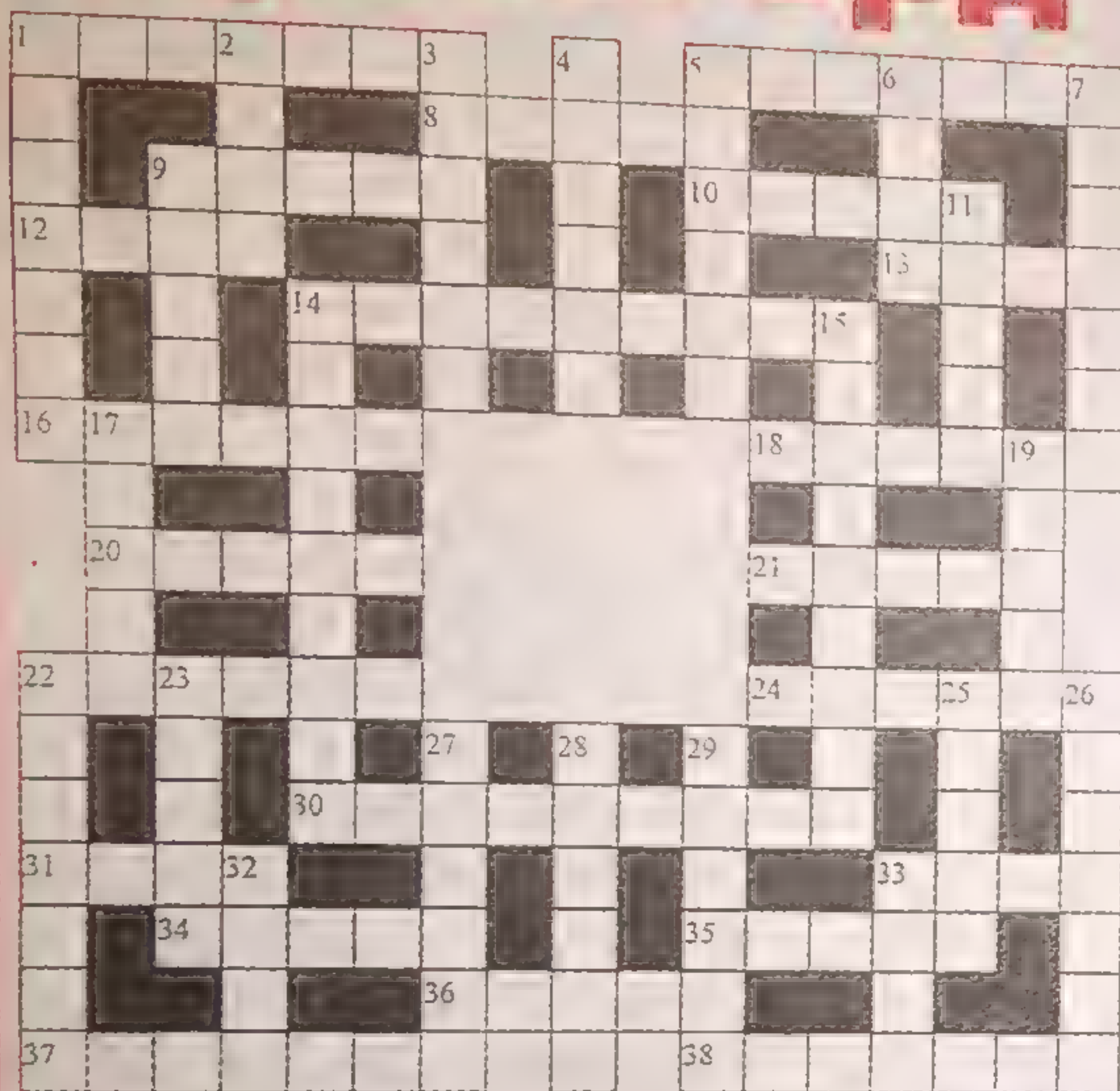
это учение с православием. Корр.: «Что побудило Вас помогать людям в преодолении тяжких заболеваний?» А.Ю.: «Прежде всего то, что долгое время я сам был болен и боролся в течение многих лет». В отрывках о его работе можно прочитать: «Благодарим за постановление зрения нашего сына», «Никогда не думал, что

ма и пыли», хорохорился Лелик в комедии Л.Гайдая «Бриллиантовая рука». 36.Выющиеся или завитые волосы. 37.Библейская красавица. Отвергнутые ею старцы, ставшие ее судьями, пытались обвинить ее и приговорить к смерти. 38.Продвижение по служебной лестнице.

тор» третий год. А. Поликов не занимается инфекционными заболеваниями, мнимоми, выведением камней и палубными приставками.

Телефоны в Москве: (095) 467-60-48, 262-84 31 с 11.00 до 18.00

Кроссворд



По горизонтали: 1.Стоимость телушки за морем. 5.Вид спорта, сочетающий в себе стрельбу и лыжные гонки. 8.Подкованное насекомое. 9.В Троянской войне он убил Ахиллеса, попав стрелой в пятку. 10.Антипод плюса. 12. «Несмотря на то, что доктора лечили его, пускали кровь и давали пить лекарства, он все-таки выжил». Имя героя романа Л.Толстого «Война и мир». 13.Курортная столица России. 14.Так раньше называли рубин. 16.Печаль. 18.Овощ, которым русские красавицы румянили щеки. 20.Бедный дом Хас-Булата в известной песне. 21.Настоящая фамилия Пьера Ришара. 22.Трофеи на охоте. 24.Фильм А.Митты, получивший в 1980 году приз за яркость и зрелищ-

ность. 30.Русский ученый, создатель знаменитой люстры, носящей его имя, которому международная общественность присвоила почетное звание «Леонардо да Винчи XX в.» 31.Лишнее расстояние в пути. 33.Луковое несчастье. 34.Композитор и певец, чья песня «Мальчик-бродяга» стала его визитной карточкой. 35. «...! Такого возьмем без шу-

Ответы на кроссворд, опубликованный в № 5

По горизонтали: 2.Коловорот. 8.Прага. 9.Успех. 10.Кожухаров. 11.Пекло. 13.Мидас. 16.Разруха. 18.Тулица. 19.Ватман. 20.Гиляки. 21.Краков. 22.Рутина. 23.Дротик. 24.Драпеко. 28.Клинч. 31. «Гений». 33.Жемчугова. 34.Тутси. 35.Ведро. 36.Кардинале.

По вертикали: 1.Драже. 2.Какао. 3.Лужина. 4.Вахтер. 5.Поршак. 6.Тувим. 7.Гекла. 11.Пятигорск. 12.Копулетти. 14.Демикотон. 15.Синявский. 16.Рафинад. 17.Авокадо. 25.Ратмир. 26.Пикули. 27.Колода. 29.Лопух. 30.Чижик. 31.Граве. 32.Игорь.

Просто анекдот

Пациент спрашивает у хирурга:

- Доктор, а после операции аппендицита я смогу играть на саксофоне?
- Конечно.
- Надо же, а до операции не мог.

В церкви рядом молятся директор частного магазина и директор средней школы. Директор школы усердно шепчет молитву, торговец не выдерживает и спрашивает:

- О чем ты так самозабвенно молишься?
- Да прошу, чтобы выплатили хотя бы тысячу рублей на подписку методической литературы.
- На тебе деньги, - говорит директор магазина, - и не отвлекай бога по пустякам.

Одесский милиционер останавливает мотоциклиста и спрашивает:

- А вы почему без шлема?
Тот с удивлением оглядывается назад:
- Шлема, ты шо, упал?

В ресторане:

- Официант, подайте мне, пожалуйста, цыпленка, и чем моложе, тем лучше.
- Сэр, не хотите ли вы, в таком случае, заказать себе яйца?

Начальник пожарной охраны идет по коридору - медленно, в развалочку, руки в карманы. Заходит в комнату, где в ожидании вызова сидит бригада, и говорит:

- Ну че, мужики, собирайтесь потихоньку, здание налоговой инспекции горит.

Работника автомастерской, попавшегося на воровстве, отчитывает директор:

- Иван Петрович, ты же хорошо зарабатываешь, живешь в достатке, ну зачем тебе понадобился двигатель от «Запорожца»?

- Да мне он совсем и не нужен! Но Шарик проклятый с пустыми руками домой не пускает.

ШНИИ
ТОР

Газета выходит
с 1991 года.

ИЗДАТЕЛЬ:
«Вариант медиа»

Редактор
Татьяна ГОЙДИНА
Макет
Татьяна Верстка
Вадим САЙДИН

Газета
зарегистрирована
Государственным
комитетом РФ
по печати.
Свидетельство
№ 014747.

Адрес редакции:
105066, г. Москва,
а/я 872.
Тел.: 799-90-88.

Редакция не вступает
в переписку и не
несет ответственности
за содержание
рекламных
материалов.

Тираж 190 000

Цена свободная

Заказ № 406406

Издательский № 32254

Цена за полгода

и 42790

за три месяца

за один месяц

за три недели

за одну неделю

БИБЛИОТЕЧКА «ДОМАШНЕГО ДОКТОРА»

ПОЛЕЗНО ВАМ

№ 6 ИЮНЬ 2004 г.

Восточные
снадобья – это
уникальный сплав
человеческой
мудрости и опыта с
целебными силами
Природы, а их
лечебное действие
связано с наличием в
них биологически
активных веществ,
благоприятно
влияющих на
организм.

Стр. **6**

**Обретение
слуха**

Стр. **3**

**Целебный
сорняк**

Стр. **7**

**Будьте как
новенькие**

Стр. **10**

**Внимание,
целебный
сбор**

Стр. **14**

**«Вечно-
зеленое»
лекарство**

Стр. **15**

**Суставные
проблемы**

Стр. **16**

Пейте на здоровье!



Чай не пьешь - откуда сила?

В народе говорят: "чай не пьешь - откуда сила, чай попил - совсем ослаб". Медики подтверждают эту мудрость, потому что крепкий чай, так же как и кофе, поначалу дают бодрость, а затем перевозбуждают нервную систему. И это в наше-то и без того бурное время. Уважаемый "Домашний доктор", посоветуйте, как приготовить чай из полезных растений, которые не имеют противопоказаний и оказывают положительное воздействие на организм.

Ангелина Сиротина, г. Псков

ИЗДРЕВЛЕ наряду с квасом, напитками из меда были популярны цветочные, травяные и ягодные чаи, которые готовились из молодых нежных листьев земляники и ежевики, медуницы и первоцвета, малины и смородины, из цветков липы, бузины, лабазника, черемухи, из плодов черники и шиповника, цветущего зверобоя, кипрея и других растений с добавлением пахучих чабреца и душицы. В нашей средней полосе есть растения, которые по своим свойствам и аромату могут стать альтернативой знаменитому китайскому чаю. Если смешать листья земляники, ежевики и ясенника, можно приготовить напиток, который легко спутать с китайским чаем. А ценность и полная безвредность травяного чая, пожалуй, превысит настоящий китайский чай.

В отличие от кофе, черного чая и какао цветочный чай является более универсальным напитком. Он более рационально вводит в организм биологически активные вещества с лечебной и профилактической целью. А состав такого чая может быть легко изменен путем добавления соответствующих растительных компонентов применительно к потребности вашего организма.

К примеру, чай из цветов и листьев земляники - отличный жаждоутоляющий напиток, приятный, слегка вяжущий на вкус, с нежным тонким ароматом. Богатые по химическому составу листья земляники оказывают разнообразное действие на организм. Земляничный чай

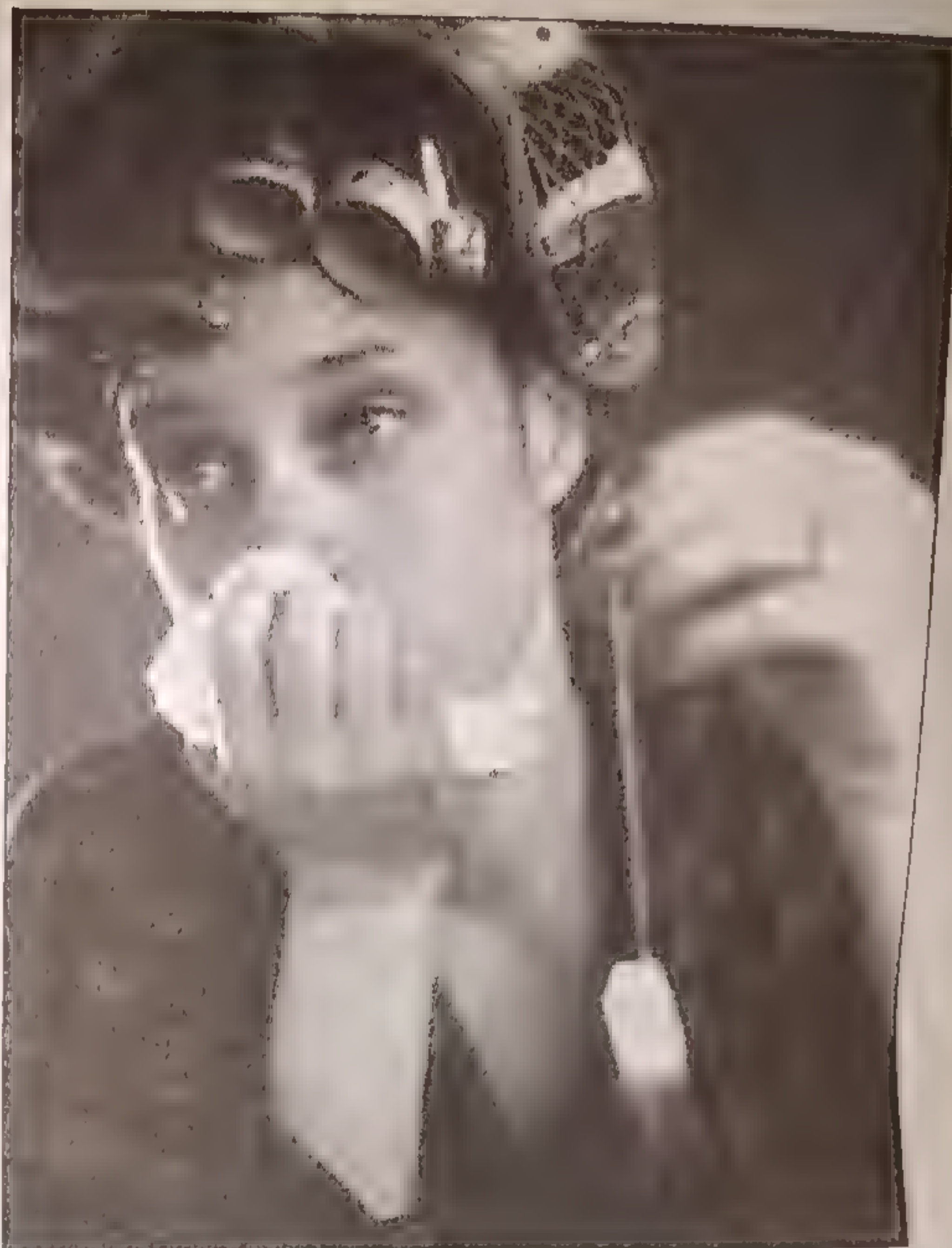
обладает ранозаживляющими и кровоостанавливающими свойствами, усиливает деятельность желез внутренней секреции, улучшает обмен веществ в организме.

Хорошо применять в качестве заварки ценный в народе зверобой. Золотистые цветки, настоянные в кипятке, отдают всю свою силу, придавая травяному настою яркий красный цвет. Чай из зверобоя благоприятно действует на печень, снимает головную боль, избавляет от тяжести в желудке, одышки, помогает при болезни легких, недержании мочи.

Липовый чай, приятный на вкус, с нежным медовым ароматом, обладает противовоспалительным и потогонным действием, регулирует обмен веществ в организме. Снимает спазмы в желудке и благоприятно воздействует на работу почек.

Как только на смородине появляются нежно-зеленые побеги, их тут же нужно собрать для витаминного чая; этот чай - настоящий эликсир молодости, поднимает тонус организма и насыщает полезными веществами и витаминами.

Говоря о растениях, которые можно использовать для заварки вместо традиционного черного чая, нельзя не вспомнить о лобазнике вязолистом, который прекрасно справляется с кровотечениями и геморроем. И, конечно, о таволге или белой траве, называемой так за большие метелки белых душистых цветов - чай, очень приятный на вкус, готовится из цветков и молодых листьев.



А теперь поподробнее о конкретных «чайных» рецептах.

Фруктово-ягодный чай

● Взять одну часть шиповника и одну часть плодов смородины. Сухие плоды измельчить, взяв из расчета 1 ч. ложку на стакан воды. Довести до кипения и настоять в течение часа, процедить. Добавить по вкусу мед или сахар.

● Взять одну часть плодов шиповника, одну часть плодов облепихи (жом, полученный после удаления сока) и 0,2 части плодов боярышника. Сухие плоды измельчить, взяв из расчета 1 ч. ложку на стакан воды. Довести до кипения и настоять в течение часа, процедить. Добавить по вкусу мед или сахар.

Цветочный чай

● Взять по одной части высушенных листьев малины, цветков липы и зверобоя, 0,3 части листьев черной смородины, 0,2 части травы чабреца. Сухие плоды измельчить, взяв из расчета 1 ч. ложку на стакан воды.

Довести до кипения и настоять в течение часа, процедить. Добавить по вкусу мед или сахар.

● Черные листья бадана, засушенные прошлым летом, наложить в кастрюлю, добавить мед и поставить томить в духовку часов на 12. Используют как заварку, добавляя в кипяток нужное количество.

Для повышения аппетита

● Взять листья вахты трехлистной 1 часть, траву золототысячника 1 часть, траву полыни 1 часть. 1 ст. ложку смеси на 1 стакан кипятка настоять 20 минут, процедить через марлю, пить по 2-3 ст. ложки 3-4 раза в день перед едой.

● Взять траву полыни 1 часть, корневище аира 1 часть, листья вахты трехлистной 1 часть, плоды тмина 1 часть. 1 ст. ложку смеси на 1 стакан кипятка настоять 20 минут, процедить через марлю, принимать по 2 ст. ложки 3-4 раза в день перед едой.

Елена Владимировна

Обретение слуха

Считается, что на каждое заболевание у народной медицины припасено по крайней мере пять действенных средств. А вот для восстановления слуха и устранения воспаления в ухе существует не менее двенадцати рекомендаций «из народа».

- Выжать сок из травы молодило и 5-7 капель закапать в ухо. Помассировать козелок уха по часовой стрелке. Если ощущается боль при нажатии на козелок, то налицо воспаление уха. Делать это 3-5 раз в день. В итоге боль изгоняется, и слух восстанавливается.

- Сок 1 луковицы смешать с женским молоком 1:1. Часто капать по 5-7 капель в каждое ухо детям, и воспаление проходит.

- Мумие - 1 часть, 4 - 9 частей сока незрелого винограда. Капать по 5-7 капель в ухо. 2-3 раза в день массировать козелок. Плюс мумие под язык по схеме 2 раза в день. Возвращает слух даже в трудных случаях.

- В головке луковицы, в верхней ее части, сделать ножом углубление (кубиком), расширяя его внутрь. В это углубление насыпать чайную ложку тмина и закрыть отверстие вырезанным

кубиком. "Фаршированную" луковицу испечь. Из еще горячей луковицы выжать сок. Несколько капель теплого сока закапать в канал уха и заткнуть ватой. Повторять 2 раза в день до исчезновения недомогания. Улучшается слух и исчезает шум в ушах, проходит отит.

- Полезно мыть голову в настое герани болотной - слух восстанавливается.

- Для улучшения слуха едят по 1/4 лимона вместе с коркой. Уже через неделю слух заметно улучшается.

- 1 ст. ложку чистого березового дегтя (аптечного) смешать с 1 стаканом теплого молока. Принимать 3 раза в день в промежутках между приемами пищи. Пить 1,5 месяца. Глухота пропадает.

- Сварить очищенную свеклу, отжать сок. Капать в каждое ухо по 3-4 капли. Улучшает слух, снимает глухоту.

- Плоды аниса растолочь в порошок, насыпать в бутылку на четвертую часть, остальное долить маслом шиповника. Настаивать в темном месте 21 день, изредка взбалтывая. Применять при глухоте: ежедневно, перед сном, капать в каждое ухо по 2-3 капли этого масла.

- Если ухудшился слух от простуды или ревматизма, то в первый день закапать в одно ухо 6-7 капель масла и заткнуть ватой, на второй день закапать в другое ухо. Так делать попеременно ежедневно. Через несколько дней слух улучшится. Но необходимо в поликлинике промыть слуховой проход.

- Для лечения тугоухости применяется 30-40% спиртовая настойка прополиса в смеси с жидким растительным маслом (оливковым или кукурузным) в концентрации 1:4. При взбалтывании смеси образуется однородная жидкость - масляно-спиртовая эмульсия прополиса. Лечение проводится путем введения в слуховой проход марлевых трубочек, пропитанных эмульсией. Курс лечения: детям после 5 лет - ежедневно на ночь на 10-12 часов (10-14 процедур), взрослым - через день на 36-38 часов (10-12 процедур).

- Две медных монетки очистить, прокипятить в насыщенном водном растворе соли в течение 10 минут. Потом прилепить одну монету на выпуклую кость за ухом, а другую в ухо со стороны лица. При стуке в ушах монеты прикладывают сзади на шею.

Кроветворительная терапия

У моей дочери после неудачного аборта развилось малокровие. Врачи велели пить сливки, есть гранаты и икру. Но уж больно все это дорого, каждый день не покупаешься. Может, есть еще средства для устранения малокровия?

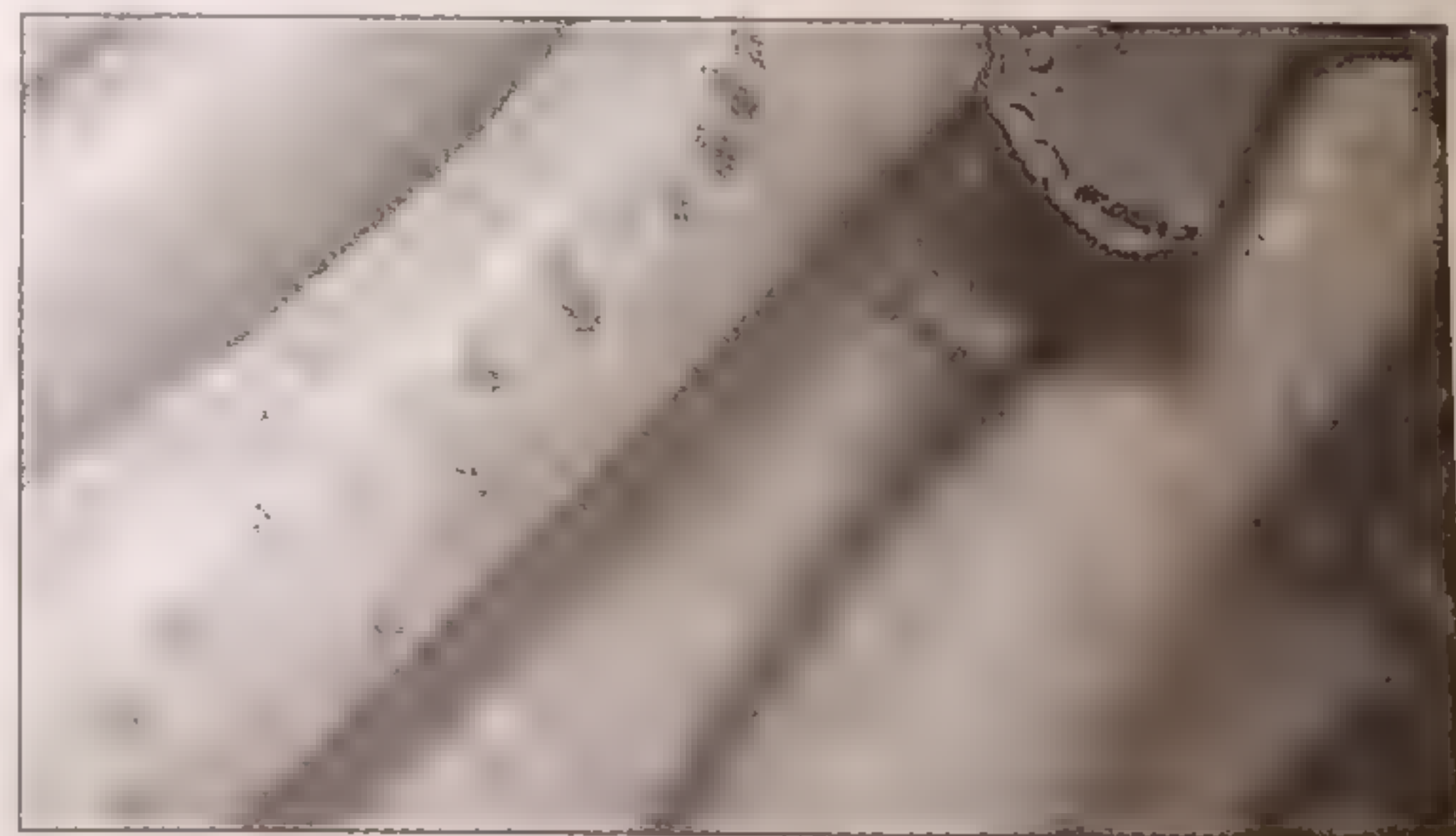
Дегтярева Ольга Сергеевна, г. Тверь

ПОПРОБУЙТЕ комплексные меры - надо есть овощи и фрукты, пить отвары целебных трав. Вот конкретные рецепты из богатейшего народного опыта.

1. Натереть на терке отдельно морковь, свеклу, редьку. Отжать сок от корнеплодов, слить в темную бутылку в равных количествах. Бутылку обмазать тестом, но так, чтобы она не была плотно закупоренной и жидкость могла выделиться из нее. Поставить бутылку в духовку на 3 часа томления, на малый газ. Принимать полученную смесь по одной столовой

ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения 3 месяца. Это радикальное средство от малокровия.

2. Взять 400 г свиного нутряного несоленого жира, 6 больших антоновских зеленых яблок. Яблоки мелко нарезать и положить в сало. Хорошо перемешать и поставить в духовку для томления на небольшой огонь. Пока сало томится, 12 яичных желтков растереть до бела со стаканом сахарного песка. Туда же натереть на мелкой терке 400 г шоколада (4 плитки высших сортов). Когда сало с яблоками перетопится, хорошо перемешать с шоколадом и



желтками, дать смеси остыть. Полученный продукт намазывать на хлеб и есть 3-4 раза в день с каждой едой и обязательно запивать теплым, почти горячим молоком. Действие хорошее. Человек избавляется от малокровия, заметно прибавляет в весе, улучшается самочувствие, укрепляются легкие, проходит истощение.

3. Зверобой - 3 ст. ложки; крапива глухая - 2 ст. ложки; яснотка, цветы - 2 ст. ложки; ежевика, лист - 2 ст. ложки. Все измельчить, хорошо смешать, залить 3 стаканами кипятка. Настоять, укутав, 3 часа, процедить. При-

нимать по 1 стакану 3 раза в день, горячим.

4. Взять 5 ст. ложек измельченных плодов шиповника на 1 литр воды и кипятить 10 минут. Укутать на ночь. Пить как чай в любое время суток с чем угодно. Прекрасно очищает кровеносную систему, улучшает обмен веществ. Настой богат витамином С и применяется при малокровии, цинге, болезнях почек и мочевого пузыря, больной печени, как тонизирующее средство.

5. Ежедневно утром натощак съедать 100 г тертой моркови со сметаной или растительным маслом.

Зернобобовые - довольно противоречивый продукт. Фасоль, бобы, соя, горох, чечевица содержат почти в равном количестве крахмалы и белки, что делает их достаточно тяжелыми для переваривания. Однако неразумно вычеркивать их из своего меню, так как они вполне способны заменить "убойное" мясо в качестве поставщика белка, в чем особенно отличилась соя, по аминокислотному составу не уступающая говядине. Бобовые вообще являются поистине спасением для вегетарианцев и постников. Поэтому наше дело кулинарной обработкой облегчить их усвоение.



Бобово - тыквенная запеканка

2 стакана протертых отварных бобов, фасоли или чечевицы, 1 стакан кукурузной каши на воде, 2 стакана тертой тыквы, сахар по вкусу, 3 ст. ложки манки, орехи. Всё перемешать, выложить слоем 2 см, выпекать 20 мин.

Бобово - кукурузные кексы

2 стакана замоченных бобов пропустить через мясорубку, добавить 2 стакана воды, 2 ст. ложки мёда, 2 стакана кукурузной муки, 2 ч. ложки соли, 0,5 стакана овсяных хлопьев и хорошо перемешать. Смазать формы для кексов маслом, наполнить фаршем и выпекать

Остаемся на бобах

ОБЛЕГЧИТЬ усвоение можно правильным сочетанием продуктов. Как всегда, зелень и овощи на высоте. В качестве приправ неплохо подходят сметана и растительное масло в небольшом количестве. В допустимые сочетания входят крупы и картофель. А вот с другими белковыми продуктами, как и любые белки, бобовые не терпят соседства. Не рекомендуется готовить бобовые с мясом, рыбой, яйцами, сырами и уж тем более с творогом и молоком. И если учесть все эти правила, то бобовые превратятся из тяжелой "газообразующей" пищи в нормальный продукт питания.

Важный момент: бобовые требуют для своего усваивания высокой кислотности желудочного сока. Поэтому блюда из них рекомендуется потреблять в первой половине дня, когда кислотность организма выше. По этой причине можно и нужно приправлять блюда из бобовых лимонным соком или натуральным уксусом. А вот людям с пониженной кислотностью от бобовых все-таки лучше отказаться.

Чтобы ускорить процесс приготовления и сохранить максимум полезных ве-

ществ, зерна бобов перед варкой замачивают на 7-8 часов в холодной воде, а сою - на 12. Ну, а дальше остается самое интересное - вкусно приготовить.

Тефтели из сои (фасоли, бобов)

2 стакана бобов, 2 стакана ячневой крупы, 2 головки лука, 2 клубня картофеля, 2 ст. ложки манки, соль, чеснок по вкусу. Всё пропустить через мясорубку, добавить соль и манку, хорошо перемешать. Из фарша сделать плоские тефтельки, обвалить в сухарях, уложить на сухой противень. Выпекать 20 мин с одной стороны и 10 мин с другой стороны.

Соус к тефтелям

2 луковицы - нарезать, 1 морковь - на терку/крупную/, 1 корень петрушки/небольшой/, 2 салатных перца нарезать соломкой, 1 стакан томатного сока, 1 ст. ложка манки/или муки/, соль по вкусу, зелень. Лук, морковь, петрушку потушить на воде 15 мин, добавить манку или муку, перемешать и залить соком, заправить зеленью и залить

тефтельки. Дать им пропитаться 1-1,5 часа и подавать к столу.

Соевый майонез

1/2 стакана сухого соевого молока, 1 стакан кипяченой воды, 1 стакан дезодорированного растительного масла, 1 ч. ложка сахарного песка, 1/2 ч. ложки соли, 1-2 ч. ложки горчицы, перец по вкусу, 1 ст. ложка уксуса.

Растворить соль в небольшом количестве воды и соединить с уксусом. Сухое соевое молоко залить горячей водой, размешать (лучше миксером) и дать постоять 15-20 минут, затем добавить сахар и взбить миксером в течение нескольких минут. Продолжая взбивать, тонкой струйкой влить растительное масло. В конце добавить уксусно-солевой раствор, горчицу и перец. Этот соус полностью заменяет майонез и гораздо полезнее.

Паштет из фасоли

Пропустить отварную фасоль (или бобы) через мясорубку, добавить измельченный лук, 1 ст. ложку растительного масла, соль, перец и чеснок.

45 мин на большом огне. Подавать горячими.

Соус из сои (фасоли, бобов)

Бобы (фасоль, сою) замочить на 5-6 часов, лучше на ночь, утром отварить до полной готовности, воду слить. Отдельно потушить крупно нарезанный лук, кубиками морковь, немного перца и помидоров, соль по вкусу, можно щепотку сахара для вкуса. В готовую подливу высыпать бобы. Прокипятить 5 мин и, заправив зеленью, снять с огня, подавать к кашам, картошке, макаронам.

Овощи лучше тушить на отваре бобов.

Пельмени с бобовыми

Тесто: 3 стакана муки, 1 стакан горячей воды, 0,5 ч. ложки соли, 1 стакан любых протертых отварных бобовых, 1 луковица.

Фарш: бобы замочить на 10 часов, воду слить, залить свежую и варить до готовности. Готовые бобы пропустить через мясорубку 2 раза, добавить мелко нарезанный лук, посолить, перемешать и начинять пельмени.

Настоятельно рекомендуется

Мы продолжаем знакомить читателей с незаменимыми средствами, которые обязательно должны присутствовать в домашней аптечке каждого, кто озабочен своим здоровьем и не считает единственной панацеей от всех бед традиционные лекарства. Сегодня поговорим о целебных настойках.

Настойка	Состав и приготовление	Показания
Перцовая	На красном жгучем перце	Применяется наружно, как раздражающее и отвлекающее средство для растирания при невралгиях, радикулитах, миозитах, ишиасе, кашле, ревматизме, прострелах.
Из почек березы	Сухих почек березы 20 г на 500 г водки или 60% спирта. Настоять, процедить, отжать	Применяется внутрь по 15-20 капель на воду при несварении желудка, язве желудка, а также при водянке, возникшей от воспаления почек, при всяких иных видах почечных страданий, против мелких глистов, при болезнях кожи, при ревматизме, простуде, гриппе, геморрое, подагре. Принимать внутрь от 15 капель до 1/2 чайной ложки на воду до еды. Наружно настойку применяют для лечения ран, язв, прыщей, порезов, пролежней, при ревматизме, подагре, болях в суставах в качестве натираний, компрессов, примочек.
Из календулы	100 г цветков и листьев на 300 г спирта или водки	Применяется внутрь по 20 капель 2-3 раза в день при гипертонической болезни (курс 3 недели и более), желудочно-кишечных заболеваниях, головной боли, при рахите, раке, бессоннице, аритмии сердца, одышке, как желчегонное средство, для укрепления общего самочувствия. Настойка календулы быстро ликвидирует воспалительные процессы, гнойные выделения при ранениях и язвенных процессах и значительно ускоряет регенерацию тканей и заживление ран. Наружно применяется в качестве примочек и смазывании ран, язв, ожогов, прыщей, царапин, порезов. Неплохие результаты дает применение настойки календулы и в гинекологической практике (при язвах, эрозии шейки матки и белях).
Из софоры	Свежие плоды софоры залить 56% спиртом в весовом соотношении 1:1. Настоять 21 день в темном месте. Процедить, отжать	Применяется внутрь от 10 капель до 1 чайной ложки 4-5 раз в день для профилактики внутренних кровотечений разного происхождения, при стенокардии, гипертонии, сахарном диабете, склеротическом перерождении стенок кровеносных сосудов, при болезнях почек, диатезах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастритах и язвенных колитах, поносах, болезни печени, сыпном тифе, тромбофлебите, геморрое, ревматизме, глистах, капиллярных кровоизлияниях токсического происхождения. Наружно применяется при лечении ожогов 1 и 2 степени, оказывает болеутоляющее действие при ушибах, легких повреждениях, ранениях, при фурункулезе и карбункулах, при туберкулезе кожи (красная волчанка), хронических сухих плевритах, с успехом применяется при чешуйчатом лишае, ячменях на веках глаз, грибковых заболеваниях, экземах, обморожении. Смазываемая кожа головы 5-10% водным раствором софоры способствует прекращению выпадения волос. Софора применяется для промывания гнойных полостей, орошения ран.
Из эвкалипта	Покупается готовая в аптеках	Обладает противомаларийным, отхаркивающим, сильным антисептическим, обезболивающим, противовоспалительным действием. Применяется внутрь при различных кашлях, заболеваниях дыхательной системы, малярии, острых желудочных заболеваниях, при гриппе, простудных заболеваниях. Применять настойку внутрь по 15-20 капель на 1/4 стакана кипяченой остуженной воды 3 раза в день. Наружно настойка применяется для полосканий и ингаляций при болезнях горла и дыхательных путей (ангина, ларингиты, насморк, трахеиты, катаральные и гнойные бронхиты, абсцессы легких). Настойку применяют для промываний и примочек, при гнойных язвах, рожах, абсцессах, флегмонах, гнойных маститах и некоторых гнойных заболеваниях кожи. Для спринцевания при эрозии и язвах матки 1 чайную ложку настойки разводят в 1 стакане кипяченой, чуть теплой воды.
Из биостимуляторов	Женьшень, золотой корень, лимонник, аралия манчжурская, заманиха, элеутерококк (или что-то одно)	Применять эти настойки при общей слабости, после перенесенных операций, истощении, одышке, туберкулезе легких, особенно людям, работающим с повышенной умственной и физической нагрузкой, при переутомлении, для различных форм неврозов, малокровии, при повышенном половом бессилии, для улучшения обмена веществ. Принимать от 3 до 20 капель 3 раза в день до еды. Противопоказаны при тяжелых случаях гипертонической болезни с выраженными склеротическими изменениями сосудов сердца и головного мозга, при лихорадочном состоянии и сильном кровотечении.

Восточные премудрости

ВЕСЬ мир восхищается легендарным здоровьем и долголетием народов Востока. У мужчин и женщин Китая, Индии и Тибета крепкие белые зубы, шелковистые волосы и упругая кожа, которая сохраняет естественную свежесть до глубокой старости. Долгое время рецепты восточной медицины хранились в строжайшей тайне. И лишь совсем недавно эти секреты стали известны нам.

Восточные снадобья – это уникальный сплав человеческой мудрости и опыта с целебными силами Природы, а их лечебное действие связано с наличием в них биологически активных веществ, благотворно влияющих на организм. Секрет эффективности заключается не только в составе компонентов, но и в строгом соблюдении соотношений между ними. Кроме того, все восточные средства, как правило, действуют мягко, хорошо переносятся, обладают комбинированным воздействием на организм, с успехом применяются для лечения больных, страдающих несколькими заболеваниями, подходят для длительного применения при лечении хронических болезней и для профилактики обострений.

Один из китайских способов лечения ревматизма

Для приготовления этого средства необходимы следующие вещества: сырого корня чемерицы 30 г, александрийского листа 17 г, листа гергина 25 г, имбиря 6 г, финиковых зерен 5 шт., воды 3 стакана. Смесь поставить на медленный огонь и уваривать до половины. Прием: пить 2 раза в день по 1 рюмке.

Китайское средство против туберкулеза

С этим бичом человечества в Китае борются довольно простым способом. Больных лечат толчеными



медведками. Для этого китайцы ловят медведок, сушат их, затем толкут в ступе или растирают в мелкий порошок между камнями. Полученный таким образом порошок смешивают с каким-нибудь сиропом. Прилизительно берут 3 ст. ложки на прием, запивая лекарство теплой водой. Пьют, когда возможно, или 2 - 3 раза в день ежедневно в течение 2-3-х дней. Обычно после этого у больного появляется острый аппетит, и он начинает быстро поправляться.

Кстати, многие врачи заинтересовались этим способом лечения. Так, в парижском Пастеровском институте был произведен ряд опытов над медведками. Насекомым впрыскивали большие дозы туберкулезных палочек (открытые в 1880 году немецким ученым Кохом), выбирая особенно вирулентные формы культуры. Оказалось, что насекомые не испытывали никакого вреда, а палочки Коха, попав в организм медведки, быстро погибали. Микроскопические исследования установили, что белые тельца (лейкоциты), входящие в состав крови медведки, устремляются к бациллам и в течение 30 - 40 мин окончательно их обволакивают и растворяют. Через 1 - 2 дня после впрыскивания культуры в брюшную полость медведки можно найти множество мелких капсул. Это скопление лейкоцитов, растворивших палочки и образо-

вавших затвердения. Лейкоциты встречаются в крови всех насекомых, но только медведки способны растворить палочки Коха. Китайцы об этом узнали тысячу лет назад.

Китайско-японское средство от обильных и болезненных менструаций

В Китае и Японии с древнейших времен женщины пользовались так называемым чернобыльником. Берут свежий или высушенный корень, режут его на мелкие части и приготавливают отвар. Лекарство пьют по полстакана 2 - 3 раза в день, в зависимости от болезненности и необычности менструаций. На 10 стаканов воды берется приблизительно от 4 до 5 корешков.

Самый целебный восточный бальзам

На Древнем Востоке его использовали для лечения старых запущенных ран, против всякой боли независимо от ее происхождения, от головной боли. Если чуть-чуть этого бальзама подмешивать в суп или к какой-нибудь другой жидкой пище в течение нескольких дней, то это средство очищает желчный пузырь от камней, останавливает боль в желудке и укрепляет его. Этим бальзамом можно вылечить ушиб, сильные ожоги, грибок на

ногтях. Для наружного применения бальзам лучше подогреть и намазывать на больное место. Для внутреннего употребления - подмешать 1 ч. ложку бальзама к 1 стакану горячего чая.

Способ приготовления: положить в глазированный глиняный горшок 400 г деревянного масла, 200 г желтого пчелиного воска (нетопленного), 200 г розовой воды, 1200 г хорошего красного вина и 2 унции красного сандала в порошке. Кипятить полчаса, все время перемешивая ложкой. Убрать горшок с огня. После того, как бальзам немного остынет, надо прибавить 5 г камфары в порошке, снова размешать и перелить бальзам в другой сосуд, процеживая через марлю. Как только бальзам застынет, его следует разрезать крест-накрест, чтобы незастывшие частицы осели на дно. Снова следует переложить бальзам в глазированный горшочек и хранить в прохладном месте.

Восточное средство для усиления обмена веществ

Во многих местах побережья Дальнего Востока изобилуют водоросли, которые называются "морская капуста". Целительные свойства этих водорослей были издавна известны китайцам, японцам, корейцам. Они часто употребляли морскую капусту в пищу как в свежем, так и в сушеном виде. Морская капуста - прекрасное средство, способствующее обмену веществ в теле человека. Само средство готовится так: на 100 г истолченных сухих водорослей надо взять 50 г любого кисломолочного продукта, добавить немного меда и все перемешать. На вкус получается довольно специфический продукт, но съесть его нужно немного - всего по 1 ст. ложке раз в день перед едой.

«Красна ягодка»

В последние годы становится популярным высаживать на своих грядках растения, найденные в лесу. Многие не без основания считают, что дикие травы и ягоды обладают гораздо более насыщенным ароматом или вкусом. Такова, например, лесная земляника: в отличие от садовой, у нее мелкие ягоды, но бесподобные вкусовые качества, которые к тому же подкрепляются длинным перечнем целебных свойств.

ЗЕМЛЯНИКА - многолетнее травянистое растение, достигающее 30 см в высоту. Всем известны ее характерные белые цветки и некрупные красные ягоды. Цветет земляника в мае - июне, плоды созревают в июне - июле. Но если посадить ее побеги в своем саду в середине лета и правильно ухаживать за ними, она может дать первые цветы в августе.

В медицине используются плоды и листья земляники, в которых содержатся аскорбиновая кислота, сахар, каротин, дубильные и пектиновые вещества, железо.

Листья применяются в виде отваров - как мочегонное средство при лечении подагры, почечно-каменной болезни, при цинге и других авитаминозах. Отвар листьев земляники из расчета 50

г на 1 л воды в народе употребляют для очищения крови, при сыпях, прыщах, лишаях, при рахите, золотухе, гастритах, болезнях печени и селезенки, катаре толстых кишок, геморрое, желтухе.

А употреблять свежие или высушенные ягоды земляники рекомендуется при болезнях почек, камнях почек, при недомогании печени и желчных путей, а также при всех видах катаров желудка и при болезнях селезенки. Многие формы старых, запущенных экзем (экзем с нагноениями, с трещинами, струпьями, нередко со зловонными язвами), которые не излечивались различными дорогими средствами, также успешно излечиваются земляникой. Для этого выбирается спелая земляника, толстым слоем растирается на льня-



ной чистой тряпке. 3-4 дневное прикладывание земляники в таком виде на пораженные экземой места очищает их от струпьев, открывает больное место для лечения мазями как окончательной фазы лечения экземы. Для здоровья зубов и десен также полезна земляника, кроме того, она способна отбеливать зубы. При лечении земляникой часто просто едят ее сырую или сушеной, просто так или с молоком, сливками, молочной сметаной, с сахаром (иногда и с вином). Ее можно и нужно есть так много, чтобы она надоела, чтобы приходилось заставлять себя есть ее. Лучше всего перестать считать землянику баловством или роскошью,

а воспринимать ее как необходимую часть рациона вроде хлеба, крупы, картофеля.

Однако следует помнить, что не все люди безнаказанно могут есть вкусные, ароматные ягоды, так как организму некоторых земляника вредит: тело покрывается сыпью, волдырями, начинается зуд тела, боль в животе, головокружение, рвота. Впрочем, такая непереносимость обычно выявляется еще в раннем детстве.

Листья земляники, хорошо высушенные, следует хранить в деревянных ящиках, внутри выложенных бумагой, а сушеные ягоды - в жестяных коробках.

Мария Желиховская

Угощайтесь синенькими

Я переехала жить в Краснодарский край, у нас здесь свой дом, сад, огород. Конечно, местные хозяйки выращивают совсем не те овощи, к которым мы привыкли у себя дома в Подмосковье. Например, очень популярны в народе так называемые синенькие, или баклажаны. Выращивают их центнерами и готовят во всех видах. Вкусно, не спорю. Но вот полезно ли? Говорят, синенькие плохо воспринимаются печенью...

Макдекасова Надежда,
г. Кропоткин

ВСЕ «с точностью до наоборот». Баклажан снижает уровень холестерина в крови, на стенках сосудов, в печени и в почках. Он увеличивает вывод вредных веществ с мочой, улучшает работу сердца. Так что не стесняйтесь брать побольше, когда угощают, и спокойно выращивайте собственные синенькие.

Целебный сорняк

Добрый день! Вот какой у меня вопрос: моя сноха в этом году посадила подорожником небольшую грядочку и уверяет, что он очень полезен при желудочных неполадках, это так? Ведь исстари им только раны покрывали, а на огородах вырывали как самый упорный сорняк...

Малютина Оксана Георгиевна,
г. Сальск

ЛИСТЬЯ подорожника замечательны во многих отношениях. Они насыщены дубильными веществами в таком количестве, что могут сравняться с могучим дубом. Другая важная особенность листьев подорожника в том, что они обладают целебными силами. Их соком заживляют раны, избавляются от ожогов, свищей и нарывов, а отваром из листьев снимают отеки дыхательных путей и даже излечиваются от туберкулеза. Ну, а о том, что путники обращаются к подорожнику всякий раз, как натрут или побьют ноги (чистые размятые листья подсушивают царапины, унимают

боль), и говорить лишний раз не стоило бы. Кроме того, листья подорожника - настоящая копилка витаминов С, А и К. Сосредоточены в них также алкалоиды, гликозид аукубин, углевод плантеоза. Поэтому растение - это ценнейшее лекарственное сырье и входит в аптекарские сборы, которые применяют при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, анацидных гастритах. Настой листьев рекомендуется при многих желудочных заболеваниях, а консервированный сок подорожника отечественная медицина успешно применяет против хронического колита и катара желудка. Вазелиновая мазь, сдобренная этим соком, быстро сгоняет кожную сыпь.

А еще в древности знали такой рецепт: принимать по 1-2 чайные ложки семени подорожника для снятия кишечных расстройств и в качестве слабительного.

Собирать и заготавливать листья подорожника можно в течение всего лета, промывая в воде и высушивая на воздухе в тени.

Елена Владимировна

Ответ дает специалист

Люблю компьютерные игры. Но это увлечение мешает моей работе и даже жизни. Я перестал уделять время своей семье, сыну. Хочу бросить и не могу. Тянет. Есть ли способ избавиться от моего неудачного хобби?

**Дмитрий Юринский,
г. Чистополь**

Отвечает психоаналитик
Николай Нарицын:

- Очень часто компьютерные игры становятся способом ухода от реальной действительности, так же как водка, сигареты и наркотики. Начиная разговор о том, как от этого избавиться, следует разобраться, от чего же вы пытаетесь отключиться? От работы, которая, видимо, вам не интересна, коль у вас есть время просиживать за компьютерными играми? Или от семьи и сына? Подумайте. И пока игрушки являются вашим "душевым лекарством", способом уйти от неприятной реальности, избавиться от них будет очень сложно. Но если решить проблемы, которые отталкивают вас от действительности, то хобби станет безобидным, а игры потеряют былую актуальность.

У моего трехлетнего ребенка часто случается конъюнктивит. Все лекарства только на время помогают. Может, есть способ избавиться от него раз и навсегда?

**Галина Глумыгина,
г. Углич, Ярославская область**

Отвечает офтальмолог
Анастасия Вахрушева:

- Есть рецепты, с помощью которых вылечивают даже застарелый конъюнктивит. Вот один из них. Измельчить в порошок прополис, приготовить 20-процентный водный раствор, тщательно его профильтровать через стерильную ватку. Утром, едва ваш ребенок проснется, закапать теплый раствор ему в глаза, потом в обед и перед сном. Продолжать в течение пяти дней.

Моему сыну один год. Сейчас он спокоен и хорошо развивается. Но врачи высказывают предположение, что в ближайшем будущем у малыша разовьется расторможенность - повышенная возбудимость, плохой сон, неусидчивость, невнимательность. Нам рекомендовали в первые годы жизни обязательно соблюдать режим. А я слышала, что четко придерживаться режима вредно. Кто же прав?

**Елена Каюмова,
г. Свирь, Минская область**

Отвечает врач-терапевт
Андрей Зубрагин:

- Четкое соблюдение режима - далеко не всегда гарантия психической уравновешенности ребенка. Особенно если по каким-то причинам "общепринятый режим" некомфортен. Ребенок вам сказать об этом пока не может, он капризничает, нервничает. Вам обязаны прописать индивидуальный режим, согласованный с потребностями вашего ребенка, который будет полезен и показан именно вашему малышу. В детали

вдумайтесь сами. Кормить ли ребенка строго по часам? Ничего хорошего нет в том, что голодного ребенка заставляют терпеть до обеда по режиму. И наоборот, когда малыш не хочет есть, а его насильно тянут за стол. Важно, чтобы не ребенок был для режима, а режим для ребенка.

Каждый месяц пребываю в подавленном настроении. Случаются приступы отвращения ко всему и вся, сопровождающиеся сильнейшей грустью. Чувствую полную потерю сил. При этом я абсолютно адекватна. Настроение свое скрываю, так что даже муж не замечает, что со мной происходит. Потом все проходит - я становлюсь нормальным, веселым и спокойным человеком. Я думала, что это связано с гормонами, т.к. практически всегда такое состояние наступает на шестой день цикла, но анализы показали, что с гормонами все в порядке. Решила принимать контрацептивы - мне сказала подруга, что они смягчают все эти проявления. Так ли это?

Ада Казарина, Москва

Отвечает психоаналитик
Николай Нарицын:

- Контрацептивы, как и любые фармакологические средства, лучше пить по назначению врача, а не потому, что они якобы от чего-то помогают. А как обернется на самом деле - неизвестно. Так что лучше на себе не экспериментировать. К тому же вполне может оказаться, что в данном случае для решения проблемы контрацептивы столь же эффективны, как слабительное при кашле. В плане вашей психологической безопасности разумнее будет обратиться к специалисту-психотерапевту за консультацией. А уж что касается самостоятельного назначения таблеток, то это очень опасная затея, которая может обернуться большими проблемами со здоровьем.

Как только я закрываю глаза, передо мной так и вертятся все события прошедшего дня, в мозгу без конца прокручиваются разные ситуации и конфликты. Снотворное пить не хочу, боюсь привыкания. Что делать?

**Вика Карпова,
г. Чебоксары**

Отвечает фитотерапевт
Андрей Соколовский:

- Известно, что хмель успокаивает нервную систему. И когда мучает бессонница, то он бывает незаменим. Но совсем не в виде горячительных напитков. Вам поможет в этом случае подушечка из хмеля. Сшейте наволочку из двойного слоя марли примерно 20 на 10 см (необязательно именно такого размера, просто подушечка должна быть небольшой) и вместо пуха заложите в нее шишечки хмеля. И когда будете ложиться спать, эту подушечку кладите рядом с головой, вдыхайте 2-3 раза - и спокойно заснете.

Днем подушечку с хмелем надо хранить в полиэтиленовом пакете. Успокаивающее свойство подушечки сохраняется до 6 месяцев. А затем этот хмель можно использо-



вать для лечебных ванн вместе с душицей, мелиссой. Эти ванны также успокаивают и благотворно действуют на нервную систему.

Давно исчезли из аптек горчичники. Продается перцовый пластырь, но мы не слишком ему доверяем. А можно ли приготовить горчичники самостоятельно?

А. Н. Дранчук, г. Тулун, Иркутская область

Отвечает врач-гомеопат Валентина Павлова:

- Метод лечения воспаления легких и других острых простудных заболеваний известен в народной медицине как «болгарский горчичник». Берут по две столовые ложки сухой горчицы, муки и растительного масла. Все тщательно перемешивают, чтобы не было комков (во избежание ожогов). Разводят горячей водой (но не кипятком). Весь состав намазывают на тонкую бумагу. Кусок бумаги намазанной стороной накладывают на грудь больного. Поверх газеты обертывают его простыней и двумя небольшими простынями завязывают сверху крест-накрест. Больного накрывают теплым одеялом и держат горчичник до утра.

У меня стенокардия. В моей домашней аптечке почетное место занимает нитроглицерин. Но как-то я прочла, будто это лекарство приносит скорее вред организму, поэтому часто употреблять его нельзя. А что нужно применять при сердечном недомогании?

Нина Васильевна Загоскина, п. Лопухань, Тульская область

Отвечает врач-терапевт Андрей Зубравин:

- Нитроглицерин - оптимальное средство для купирования приступов стенокардии. Этот препарат расширяет коронарные сосуды, питающие миокард, и снимает спазм, который и вызывает боль в сердце. Кроме того, он снижает потребление кислорода сердечной мышцей, тем самым улучшая ее работу и способность сокращаться. Но, принимая нитроглицерин, учти-

Ну, что у Вас болит?..



те: поскольку одновременно с сосудами сердца препарат расширяет и сосуды мозга, через несколько минут могут появиться пульсирующая головная боль и ощущение сильного прилива крови к голове, а также головокружение и шум в ушах. Если через некоторое время головная боль стихает и уходят все неприятные ощущения, вы можете и впредь использовать нитроглицерин как средство скорой помощи при боли в сердце. Если же после однократного приема нитроглицерина возникает сильная и продолжительная головная боль, сопровождающаяся резкой слабостью, врач должен вам подобрать другой препарат. Те, у кого нитроглицерин вызывает сильную головную боль, могут заменить его каплями Вотчала, валидолом или валокордином.

У меня ухудшается зрение. То ли читаю много, то ли возраст... Как остановить наступление близорукости?

П. Митрофанова, г. Старый Оскол

Отвечает офтальмолог Анастасия Вахрушева:

- На утомленные глаза для их освежения хорошо накладывать компрессы из крепкого чая, слабого раствора ромашки или полыни.

Таким же образом можно воспользоваться листочками мяты перечной или розмарина - масло этих трав входит в состав лечебных мазей и кремов для восстановления остроты зрения. Хорошо действуют на глаза медовые примочки: прокипятить чайную ложку меда в 1,5 стаканах воды.

Усиливают зрение и снимают усталость глаз ягоды черники, причем есть их можно в любом виде. Проясняет зрение и репчатый лук. Полезно пить настойку имбиря на водке - по маленькой рюмочке ежедневно, а также съедать по 10 г меда в сутки или принимать на ночь медовую воду: одна столовая ложка меда на стакан теплой воды. Для улучшения зрения с давних пор применяются препараты женьшеня (можно попить аптечную настойку). В случае нарушения или даже временной потери зрения (вследствие сильного потрясения, шока) следует сварить вкрутую яйцо, разрезать его пополам, вынуть желток, а горячий белок пустой серединой прикладывать к глазным впадинам, не касаясь самих глаз. При умывании осторожно поплещите по глазам холодной водой для усиления циркуляции крови.

Племянник работает в милиции. Ему доводится задерживать наркоманов,

а они оказывают сопротивление. Случается, он приходит домой с царапинами. Я знаю, что наркоманы чаще всего - носители ВИЧ-вируса, гепатита С, и у меня невольно возникает вопрос: какова вероятность того, что мой племянник подцепит вирус?

Ада Кормильцева, Москва

Отвечает Дмитрий Радугин, сотрудник Национального центра по профилактике и борьбе со СПИДом:

Вероятность заражения ВИЧ таким путем очень мала. Это возможно, если на пальцах грабителя были открытые ранки. Большая вероятность инфицирования существует во время ударов, драк, сопровождаемых повреждением телесных покровов и контактом с инфицированной кровью. В повседневной жизни ВИЧ-вирус можно подхватить при пользовании нестерильными инструментами для бритья и маникюра. А вот с гепатитом В и С, сопутствующим ВИЧ-инфекции, которым чаще всего страдают наркозависимые, дело серьезнее. В случае подозрений стоит сдать кровь для тестирования на вирус гепатита В, С. А через два месяца повторить анализ. Для собственного успокоения так будет лучше.

Есть ли народное средство, с помощью которого можно предупредить кариес?

Валерий Тер-Осипян, г. Кимовск, Тульская область

Отвечает фитотерапевт Андрей Соколовский:

- Если вы хотите, чтобы ваши зубы и десны были всегда здоровыми, то регулярно жуйте корень аира болотного или растолките, размелите его мелко-мелко и добавляйте в зубной порошок. Можно также полоскать рот настоем этого корня. Аир убьет в полости рта все стрептококки, которые являются основной причиной кариеса, пародонтоза и дурного запаха изо рта. Если вы станете жевать корень аира несколько раз в день, то в старости будете улыбаться в тридцать два собственных зуба.

Будьте как новенькие

Здравствуй, Домашний Доктор! Прошу вас написать, чем полезен напиток «матэ». Я вот уверена, что индейцы (или кто там его впервые придумал пить) знали, что делали. А сейчас его можно купить и у нас. И очень хочется приблизиться к древней цивилизации.

С уважением, Хомякова
Валентина Игнатьевна,
г. Санкт-Петербург

МАТЕ, или матэ – напиток не индейцев, а ацтеков. Так что слова насчет древней цивилизации вполне справедливы. Мате заваривается из листьев одноименного растения. Полученный напиток – бесценное лекарство для тех, кто страдает от физического и умственного напряжения и переутомления. Он обладает удивительным свойством обновления организма и придает человеку бодрость и живость. После употребления мате, если это делается впервые, человек чувствует необыкновенный прилив сил, энергии и жизнерадостности. А еще мате имеет свойство заглушать чувство голода до такой степени, что можно в течение нескольких дней обходиться без твердой пищи, не испытывая вредных последствий от подобного воздержания. Химический анализ показывает, что в состав мате входят кальций, магний, железо и др. микроэлементы, витамин С. Мате помогает страдающим от полового бессилия, а также служит средством для лечения малярии. Он помогает пищеварению, не причиняя вреда сердцу и не нарушая сна, равным образом способствует отходу пищи и мочи. Чай мате представляет собой лучшее лекарство от обмороков. И, наконец, мате – приятный и вкусный напиток.



Время приливов... и отливов

СЧЕМ может столкнуться женщина, вступившая в климактерический период? Ее ожидают приливы крови, сопровождающиеся чувством жара, сильное сердцебиение, головокружение, головная боль, нарушение сна, эмоциональная неуравновешенность, периодическое онемение и дрожание пальцев, ощущение покалывания в них, различные неприятные вкусовые ощущения, сухость слизистых оболочек. Конечно же, вдруг появившись, такие "новости" пугают и расстраивают. Главное в этой ситуации – понять, что ничего страшного не происходит. Это естественный период вашей жизни, и он вовсе не является трагичным. Если вы заранее знаете об особенностях этого возраста и о том, как позаботиться о себе, как облегчить проявления климакса, это время не станет тяжелой и неприятной страницей вашей биографии.

Есть женщины, у которых в климактерический период не появляется ни одного из этих симптомов. Есть и другие, которые в полной мере испытали все перечисленные выше неприятности. Но и тот, и другой вариант –

редкость. Большинство же в той или иной мере сталкиваются и с приливами, и с бессонницей, и с психологическим дискомфортом. Это абсолютно нормально. Помните, что такие нарушения – это проявления гормональных изменений, которые происходят у каждой женщины, вступившей в климактерический период. И независимо от того, будете ли вы лечить их или нет, большинство из них наверняка исчезнет после того, как ваш организм приспособится к новому гормональному уровню. Но когда климакс в самом разгаре, есть смысл принять действенные меры. Женщина способна справиться с неблагоприятным в организме: если не исключить его вовсе, то хотя бы значительно ослабить.

Для нормализации состояния рекомендуются различные целебные сборы.

1. Цветы ромашки аптечной – 10 г, трава тысячелистника – 10 г, трава лапчатки гусиной – 10 г, трава чистотела – 5 г. 1 ст. ложка сбора на 1 стакан кипятка. Настаивать 30-40 мин. Процедить. Принимать по 2 стакана настоя в день небольшими глотками.

2. Цветы календулы (ноготки) – 10 г, цветы просвирника – 10 г, трава грыжника – 15 г, плоды аниса – 15 г, трава фиалки трехцветной – 15 г, корень стальника колючего – 15 г, цветы бузины черной – 15 г, кора крушины – 15 г, корень солодки – 15 г. Все хорошо перемешать. 1 ст. ложка сбора на 1 стакан кипятка. Настаивать, укутав на 30 мин. Принимать 2 стакана настоя в течение дня небольшими глотками.

3. Листья ореха грецкого – 10 г, корень стальника колючего – 20 г, корневище пырея – 20 г, плоды можжевельника – 20 г, трава золотарника – 20 г. Настаивать, как в предыдущем рецепте. Принимать утром и вечером по 1 стакану.

4. Ясменник пахучий – 20 г, листья ежевики – 25 г, бо-

ярышник (цвет) – 10 г, трава пустырника – 20 г, сушеница болотная – 15 г. 1 ст. ложка смеси на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав на час. Процедить. Принимать как чай 3 раза в день по стакану. Этот состав применяется при "женском увядании" (прекращении месячных). После десятидневного приема такого чая значительно уменьшается "прилив к голове", прекращается зуд тела, особенно шеи, прекращаются головные боли, возвращается аппетит, появляется крепкий здоровый сон, и женщина, до этого казалось бы безнадежно больная, как бы "заново рождается".

5. 3 ст. ложки цветов боярышника на 3 стакана сырой воды. Настаивать ночь. Утром дать прокипеть 5-7 мин. Снять с огня, настоять, укутав на 30 мин. Процедить, отжать. Принимать утром стакан натощак, а остальное после еды по стакану.

6. 40 г травы пастушьей сумки на 1 литр кипятка. Настаивать. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день пожилым женщинам в предклимактерический период при изнурительных маточных кровотечениях.

Склероз замучил...

Уважаемый, Домашний Доктор, подскажите, какие средства наиболее действенны при склерозе? У нас это очень большая с недавних пор семейная проблема.

Ягодинская Анжела Николаевна, г. Разудолье Саратовской области

ПРИ склерозах всех видов рекомендуется вести активный образ жизни, бороться с избыточным весом. Необходим и специальный рацион с ограничением сахара, сладостей, животных жиров. Следует избегать продуктов, богатых холестерином: мозги, яичный желток, икра, жирные сорта мяса и рыбы, мясные бульоны. Вместо этого ешьте творог, хорошо вымоченные сельдь и треску, овсянку, добавляйте в блюда растительные масла - оливковое, кукурузное, подсолнечное, льняное. Побольше овощей, фруктов, богатых растительной клетчаткой. При избыточном весе рекомендуются разгрузочные дни: яблочные, кефирные, творожные, компотные. Хорошо очища-

ют сосуды, удаляют отложения яблоки, хрен, чеснок, шиповник, морская капуста, петрушка зеленая и корни, красная рябина. Пить желательно только зеленый чай.

А теперь записывайте рецепты.

Чесночное масло

Головку чеснока средних размеров очистить, растереть толкушкой в кашицу. Сложить в стеклянную банку и залить стаканом нерафинированного подсолнечного масла. Поставить в низ холодильника. На другой день взять лимон, срезать шкурку, потереть, налить чайную ложку лимонного сока и слить в столовую ложку. Туда же долить чайную ложку чесночного сока, размешать. Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс от 1 до 3 месяцев, затем месяц перерыв - и курс повторить. Снимает спазмы сосудов головного мозга, сердечные спазмы и одышку. Прекрасное сосудорасширяющее и очищающее средство.

Вересковый чай

1 ст. ложку измельченного вереска с верхом на 0,5 литра кипятка. Кипятить 10 минут, настоять, укутав, 3 часа, процедить. Пить как чай и воду в любое время дня и с чем угодно. Применяется при атеросклерозе, ревматизме и нервных расстройствах. А также при бессоннице, сердечно-сосудистых заболеваниях, нарушениях кровообращения спинного мозга, болезнях печени, камнях и песке в почках и мочевом пузыре. Первую неделю принимать по 1/2 стакана, а затем по 1 стакану.

Чеснок на спирту

1/3 бутылки наполнить порезанным, очищенным чесноком. Залить водкой или 50-60-градусным спиртом. Настоять 14 дней в темном месте, ежедневно взбалтывая. Принимать по 5 капель 3 раза в день до еды, на 1 ч. ложку холодной воды. Очищает кровеносную систему от всевозможных отложений, снимает повышенное давление, очищает желудок, благотворно действует при

спазмах сосудов головного мозга.

Луковый мед

Натереть на мелкой терке лук репчатый, отжать. 1 стакан лукового сока смешать с 1 стаканом меда. Если мед засахарился, слегка подогреть на водяной бане. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды или через 2-3 часа после еды при атеросклерозе, особенно при склерозе мозга.

Водка с клевером

40 г цветков клевера красного настоять в 500 г водки в течение 2-х недель. Процедить, отжать. Пить по 20 г перед обедом или перед сном. Курс лечения 3 месяца с перерывом 10 дней. Через 6 месяцев курс можно повторить. Применяется при атеросклерозе с нормальным артериальным давлением, сопровождающимся головными болями и шумом в ушах.

И просто вода...

Ежедневно натошак выпивайте по 200-300 г горячей воды. Она размягчает кровеносные сосуды, очищает их и выводит из организма вредные отложения.

Старческая немощь останется в прошлом

Многие читатели в своих письмах просят совета: как бороться и победить старческую слабость, трясущиеся руки, быструю утомляемость, а главное - равнодушие к жизни, которое настигает на седьмом-восьмом десятке лет даже при относительно крепком здоровье. Народная медицина рекомендует специальный комплекс мер, направленных на перечисленные симптомы.

Принимать...

...настой крапивы на спирту. 200 г травы залить 0,5 л. водки или 50-60% спирта. Горло бутылки завязать марлей или тряпочкой. Первые сутки держать на окне, а остальные 5 суток в шкафу, в темноте. Процедить, отжать. Принимать по 1 ч. ложке натошак за 30 минут до еды и 1 ч. ложку на ночь. Человек делается бодрым, здоровым, улучшается состав крови и работа сердца, движения становятся легче, проходит склероз.

Есть...

...кашу из отрубей. 1 ст. ложку (с верхом) отрубей на 2 стакана воды. Кипятить 30-40 минут, помешивая. Прибавить 1 ст. ложку меда и дать немного прокипеть с медом. Принимать по 50 г 3-4 раза в день в горячем или холодном виде.

Пить...

...овсяно-молочно-медовый отвар. 1 стакан овса в кожуре перебрать и промыть в холодной воде несколько раз. Залить 5 стаканами холодной воды. Кипятить на малом огне до половины первоначального объема, процедить. В процеженный отвар добавить столько же по объему молока. Вновь прокипятить. Добавить 4 ч. ложки меда и вновь прокипятить. Полученный напиток употреблять в теплом виде по 1 стакану в день, 3 раза за час до еды. Применяется для укрепления сил при старческой слабости, при болезни почек.

...настой из травы звездчатки пополам со стеблями ржи. Такой настой пьют без нормы. Он придает силы.

...отвар шиповника. 2 ст. ложки измельченных плодов шиповника на 0,5 л воды. Кипятить на малом огне, насто-



ять, укутав, ночь, процедить. Принимать с медом в течение дня как чай и вместо воды как общеукрепляющее, тонизирующее средство, ослабляющее развитие атеросклероза, повышающее сопротивляемость организма при инфекционных заболеваниях.

При конъюнктивите...

...мазать больные места на ночь за 10-15 минут до сна настоем из сырых яиц: 2 белка, 0,5 л стакана холодной воды (кипяченой), дать постоять 30-40 минут в теплом месте.

...свежие листья граната 50 г, воды 0,5 л варить до половины первоначального объема. Отжать смесь и мыть охлажденным отваром глаза 4 раза в день в течение 5 дней.

...сварить вечером вкрутую яйцо. Белок приложить к глазам и забинтовать на ночь. Утром компресс снять. Лечение ежедневно в течение 3 дней

Зурабова Надежда, пос. Ветров Мурманской области

При повышенной функции щитовидки...

... 10 г сухого корня лапчатки белой раздробить молотком и залить 100 г 30-градусной водки. Настаивать 3-4 недели. Пить 3 раза в день за 15 мин до еды по 30 капель. Через месяц сделать перерыв на 5-7 дней и пить дальше. 100 г корня хватает на год, 500 г - на 5 лет. Если болезнь запущена, лечить надо долго.

Родионова К.Т., г. Жуково Рязанской области

При недержании мочи...

...кишечник петуха вымыть и испечь на сковороде, а затем измельчить. Взять 250 г пшеничной муки и воды. Смешать муку и «петуха» с водой и со-

лью по вкусу, замесить тесто, приготовить лепешки. Принимать 3 раза в день в течение двух недель.

Комаровская О.З., г. Москва

При импотенции...

...замесить и испечь «сексуальный омлет»: 2 яйца, 1 ч. ложка меда, 1 ст. ложка воды, 1 ч. ложка любистока, 1/4 ч. ложки корицы, 2 ч. ложки семян дыни, 1/2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка сахарной пудры. Не допускать, чтобы омлет подрумянился. На тарелке готовый омлет посыпать сахарной пудрой

...приготовить «любовное зелье»: 1 ст. ложку молотого кофе смешать с 1 ч. ложкой сухих листьев лимонника, залить 1 стаканом горячей воды и медленно помешивая, довести до кипения. Снять с огня, дать 5 минут настояться. Процедить, слегка подсластить. Другой рецепт: 60 г горьдого 30-градусного вина, 1 стаканом хорошего красного вина. Настоять 2 недели. Принимать по 1 рюмке ежедневно. А вот еще один хитрый рецепт. Наколоть мелко 600 г льда, завернуть в обычную ткань и держать на затылке там, где соединяются череп и хребет одну минуту. Затем возле ребер напротив сердца - минуту. И еще одну минуту возле мошонки. Так г. попеременно - 5-6 раз. Если эту процедуру повторить несколько раз подряд, сексуальные возможности восстанавливаются лучше чем с помощью сильнейших лекарств

Максаков Степан Ильич, г. Горловка

При парадонтозе...

... 2 таблетки тетрациклина смешать с касторовым маслом и смочить полученной смесью тампон из бинта. Рот почистить, пополоскать содой и положить тампон под десны. Держать 10 минут. Вынуть и прополоскать водой. Курс - 5-7 дней.

Озерная Ольга Алексеевна, пос. Дензеево Московской области

При воспалении придатков яичников...

...взять донник желтый, цветы - 1 часть; золототысячник, трава, цветы - 1 часть; мать и мачеха, цветы - 1 часть. Все хорошо измельчить, добавить 1 ст. ложку смеси на 1 стакан кипятка. Настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 6 раз в день в течение 3-4 недель. При этом рекомендуется полное воздержание от половой жизни на период лечения.

...настоять 1-2 ч. ложки сухих листьев грушанки на 1 стакан кипятка. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день.

...взять на пол-литра водки 50 г листьев и стеблей грушанки. Настоять 2 недели в темном месте. Принимать по 30-40 капель 3 раза в день. Можно также принимать при воспалении предстательной железы, при бесплодии, непроходимости труб, при воспалительных заболеваниях матки, при хроническом воспалении мочевого пузыря и мочевыводящих путей с наличием гноя в моче.

Агапова Т., г. Вересово Тамбовской области



При гепатитах разных видов...

...очень полезно применять настой корневищ аира болотного, который готовят так: 1 ч. ложку измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить 4 раза в день по 1/2 стакана за 30 минут до еды.

Максимов Дмитрий Петрович,
пос. Голубево Курганской области

При заболеваниях сердца...

...очень полезен боярышник. Например, такой рецепт: деревянным пестиком растолочь 0,5 кг зрелых плодов боярышника; добавить 0,5 стакана воды; нагреть на водяной бане до 40 градусов и отжать сок в соковыжималке. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Боярышник оказывает благотворное действие на сердце, особенно в пожилом возрасте: предотвращает перенапряжение и изнашиваемость сердечной мышцы, тонизирует ее, устраняет аритмию и тахикардию, понижает возбудимость центральной нервной системы, снижает кровяное давление. Еще очень хорошее средство: 1 ст. ложку сухих плодов боярышника заварить 1 стаканом кипятка; настаивать 2 часа в теплом месте (можно заварить в термосе), процедить. Принимать по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день до еды. Можно настаивать не на воде, а на спирту (10 г плодов на 100 мл) и тогда принимать по 10 капель с водой 3 раза в день до еды.

Духова Анна Борисовна, г. Москва

При угрозе выкидыша...

...хвостики тыквы длиной в 1,5 см (50 штук) просушить в духовке до коричневого цвета, растолочь в порошок. Начиная со второго месяца беременности, добавлять по 10 г в рисовую кашу и есть по утрам постоянно.

Анна Литвиняк, г. Пермь

При ослабленном организме...

...можно приготовить общеукрепляющее средство «Напиток долгожителей». Взять 2 стакана хорошего красного виноградного вина (крепость 12-16 градусов), 1,5 ст. ложки натурального меда и 1 ст. ложку сока алоэ. Все смешать и в темном месте настаивать 20 дней. Неделю пить по 30 г за 30 мин до еды 3 раза в день. Другой вариант «Напитка»: 2 ст. ложки сухих ягод бузины черной залить 1 л холодной кипяченой воды, туда же добавить 5 ст. ложек меда, кипятить 6 минут, процедить. Пить рекомендую горячим 2 раза в день.

Пронин Владимир Константинович, г. Щусев

При частых ячменях...

...необходимо попробовать несколько средств народной медицины, пока не обнаружится, что какое-то одно помогло избавиться от ячменей навсегда. Средств, правда, очень много. Но и заболевание очень «капризное». Наверняка нет такого человека, который бы не имел сомнительного удовольствия переболеть им хоть раз в жизни, а некоторые умудряются ходить с воспаленными веками по нескольку раз в году. Посему ячмень по праву считается народной болезнью, а значит, в большинстве случаев народными средствами и лечится – не обращаться же к врачу из-за пустяков! Самым известным народным способом «лечения» в наших краях считается... внезапный плевком в глаз. А еще, говорят, очень помогает компресс из собственной мочи... Трудно сказать, кто придумал расправляться с недугом именно такими методами, однако вряд ли они имеют под собой серьезную научную основу. Более того, плевать в глаза не так уж безопасно, как это может показаться, потому что если во рту имеются загнивший зуб, вам обеспечен конъюнктивит. От мочи тоже ничего хорошего не будет... Я, как медик, могу утверждать, что ячмень провоцируют гнойеродные микробы, чаще всего стафилококк. В результате воспаляется сальная железа века или волосяной мешочек ресницы. Отсюда красноватая болезненная припухлость. Бывает, что инфекция переходит с одного глаза на другой или в одном месте появляется сразу несколько гнойничков. Часто такая ситуация сопровождается высокой температурой и головной болью. Если ячмень через неделю не проходит, нужно срочно бежать к врачу, чтобы избежать осложнений. Обычно назначаются капли для глаз, мази, антибиотики или стероидные препараты. Но можно не дожидаться развития болезни, а купировать ее в самом начале. В народной медицине же есть и вполне безопасные способы борьбы с ячменем – теплые компрессы и примочки из растительных компонентов. В начале заболевания к глазу следует прикладывать сухое тепло (грелку, мешочек с нагретым песком). Снять боль и размягчить «зернышко» помогает теплая припарка из мякиша булки, сваренной в молоке (100 г мякиша смешать с 200 мл молока, выдержать в кастрюле на слабом огне 10-15 минут, добавить в полученную массу чайную ложку порошка из листьев подорожника). Можно попробовать и такой вариант: сначала прикладывать к «зернышку» холодные компрессы из борной кислоты, а позже – горячие из льняного семени. А самыми распространенными средствами от ячменя считаются алоэ и календула. Из календулы делают настой для примочек (10-15 г сухих цветов залить стаканом кипятка, настоять в течение 30-40 ми-

нут, процедить). Для примочек можно использовать и аптечную настойку календулы, предварительно разведя ее в пропорции 1:10 кипяченой водой. В такой же пропорции разводят и свежесжатый сок алоэ. А вот другой рецепт: средний лист столетника измельчить и настоять 6-8 часов в стакане холодной кипяченой воды, процедить и тоже делать примочки на больные глаза. Неплохо справляется с ячменями укроп: 1 ст. ложку измельченного укропа следует залить 1,5 стаканами кипятка; дать настояться, остыть и прикладывать теплые примочки к векам.

А вот и оригинальный народный рецепт лечения ячменя, который обещает навсегда избавить от этой болезни: принимать по 5-6 сухих маленьких желтых цветочков пижмы. За день следует принять вышеназванную дозу 4-5 раз, запивая водой, пока ячмень не пройдет.

С уважением, врач-терапевт,
травник Комова Ольга Витольдов-
на, Смоленская область

При дизентерии...

...очищенный от шелухи зубок чеснока введите в прямую кишку поглубже. Выскочившие зубки сразу же заменяйте новыми. При обычном поносе это придется повторить 2-3, а при кровавой дизентерии, может быть, раз 10-15. Во всяком случае, уже через два часа можно есть все, как обычно.

Арлеутова Мария Сергеевна,
г. Рогань

При инсульте...

...в 0,5 л воды добавить 5 ст. ложек размельченного шиповника и 1 ст. ложку шелухи лука. Довести до кипения. Варить на слабом огне 10 минут, настоять ночь в тепле. Пить в течение дня от 0,5 до 1,5 л. Кроме того, ежедневно в течение 2-3 недель употреблять по 1-2 лимона. С половины лимона снять кожуру, размельчить, залить отваром хвои или душицы и выпивать за час до еды или через час после еды.

Салиева Руфина, г. Ставрополь

При очень проблемной коже...

...русские знахари рекомендовали смесь для удаления угрей, прыщей и пигментных пятен. 3 части свежего непастеризованного молока и 1 часть чистого спирта смешать и втирать в кожу лица на ночь. Одновременно проводить специальный курс – пить воду только через 2 часа после еды, включать в свой рацион тыкву, сок белокачанной капусты.

Долинская Ядвига, г. Белгород

Внимание, сбор

Часто бывает так, что традиционная медицина без нетрадиционных методов бессильна. И вместо поедания таблеток зачастую лучше выпить травяной сбор. Врачи отмечали множество случаев, когда человек, болея тяжело и долго, занявшись собой и обратившись к правильно назначенному траволечению, выздоравливал. Считается, что от хронических заболеваний избавиться практически невозможно. Но зато можно значительно улучшить самочувствие.



Мягчительные сборы

Используются в качестве успокаивающего боль и раздражение наружного средства.

- Цветки ромашки аптечной 1 ч., корни алтея 1 ч., трава донника аптечного 1 ч., семена льна 3 ч. Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять 10-15 минут, процедить через марлю и использовать как полоскание при воспалении слизистой оболочки рта и зева.

- Цветки ромашки аптечной 1 ч., трава донника аптечного 1 ч. Смесь заварить небольшим количеством кипятка, обернуть тканью и прикладывать к больному месту как мягчительное средство.

- Цветки ромашки 1 ч., трава донника аптечного 1 ч., листья алтея 1 ч. Готовить и использовать как припарку, аналогично мягчительному сбору № 2.

Потогонные сборы

Применяются как жаропонижающие и противовоспалительные внутренние средства.

- Цветы липы 1 ч., плоды малины 1 ч. 2 столовые ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, прокипятить 5-10 минут, процедить. Принимать по стакану горячего отвара на ночь при ревматизме и гриппозном состоянии.

- Плоды малины 2 ч., листья мать-и-мачехи 2 ч., трава душицы 1 ч. 2 столовые ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, прокипятить 5-10 минут, процедить. Пить по полстакана горячего отвара 3-4 раза в день при ревматизме и гриппозных состояниях.

- Цветки липы 2 ч., листья мать-и-мачехи 2 ч. 2 столовые ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять 10 минут, процедить и пить как чай.

- Кора ивы 2 ч., листья мать-и-мачехи 2 ч., трава душицы 1 ч. Готовить и принимать как потогонный сбор № 2, при тех же заболеваниях.

- Кора ивы 1 ч., плоды аниса 1 ч., плоды малины 1 ч., листья мать-и-мачехи 1 ч. Готовить и принимать как потогонный сбор № 2, при тех же заболеваниях.

Сборы для полоскания горла

Применяются как вяжущее, успокаивающее, противовоспалительное наружное средство.

- Кора ивы 2 ч., цветки липы 1 ч. 2 столовые ложки смеси заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить через марлю. Применять для полоскания горла несколько раз в день как вяжущее и мягчительное средство.

- Цветки липы 2 ч., цветки ромашки 3 ч. Столовую ложку смеси настоять в стакане кипятка 30 минут, применять для полосканий как мягчительное средство.

Слабительные сборы

Применяются внутрь при запорах, непроходимости кишечника и прочих проблемах пищеварения.

- Кора крушины 3 ч., листья крапивы 2 ч., трава тысячелистника 1 ч. Столовую ложку смеси настоять 20 минут в стакане кипятка, процедить и принимать на ночь по трети или полстакана как слабительное.

- Кора крушины 3 ч., трава донника аптечного 1 ч., листья крапивы 1 ч. Готовить и принимать как слабительный сбор № 1.

Успокоительные сборы

Применяются внутрь при нервных расстройствах, перевозбуждении.

- Корневища и корни валерианы 2 ч., шишки хмеля обыкновенного 1 ч., листья мяты перечной 2 ч. Столовую ложку смеси настоять полчаса в 2 стаканах кипятка, процедить. Принимать утром и вечером при нервном возбуждении и раздражительности.

- Корневища с корнями валерианы 2 ч., цветки ромашки 3 ч., корневища змеевика 1 ч. 2 чайные ложки смеси заварить в стакане кипятка, настоять полчаса, процедить и принимать по четверти стакана перед едой.

Тонизирующие сборы

Применяются внутрь при усталости, вялости, потере работоспособности, сонливости, слабости, упадке настроения.

- Листья земляники 3 ч., листья ежевики 3 ч., листья малины 2 ч., цветки липы 1 ч., побеги ясенника душистого 1 ч. Столовую ложку смеси настоять в стакане кипятка 10-15 минут в фарфоровой или стеклянной посуде.

- Листья земляники 3 ч., листья ежевики 3 ч., листья мать-и-мачехи 1 ч., листья черной смородины 1 ч., трава чабреца 1 ч., трава перечной мяты 1 ч. Готовить как предыдущий сбор.

- Листья брусники 5 ч., мед 5 ч. На стакан кипятка берут чайную ложку листьев брусники, настаивают час и добавляют чайную ложку меда.

Вечнозеленое лекарство

Здравствуй, Домашний Доктор. Вы много пишете о различных целебных травах, но почти никогда ничего не рассказываете о деревьях. А ведь они тоже обладают чудесными лечебными свойствами. И большинство народа даже не подозревает о них. Например, сосна – чудесное дерево с уникальным запахом, очищающим легкие. А от чего помогают сосновые иглы, шишки, кора?

Степенцева Анна Игнатьевна, г. Степногорск

СОСНА – вечнозеленое хвойное дерево до 40 м высоты с прямым стволом и округлой кроной, цветет в июне, семена созревают на второй-третий год. Это ботанические сведения. А вот целебные: используют в медицине сосновые почки, побеги, хвою, живицу. Настойка из почек – отличное мочегонное, дезинфицирующее и облегчающее дыхание

средство. Водный настой почек рекомендован для ингаляции при ангинах и катарах дыхательных путей. Свежие хвойные иглы применяют для изготовления противоастматической микстуры, различных концентратов витамина С, как противогрибковое средство. Сосновый экстракт и масло сосны используют для лечебных ванн, а также для

ингаляций при легочных заболеваниях. Масло входит в препараты для лечения почечных заболеваний.

А вот радикальное средство, доступное каждому – экстракт из сосновых игл для прибавления к ваннам. Готовят его так: берут веточки и шишки, заливают холодной водой и кипятят полчаса, после чего хорошо закрывают и оставляют на 12 часов настаиваться. Хороший экстракт имеет коричневый цвет. Аптечный экстракт для полной ванны бывает зеленый – это от искусственных примесей. Для полной ванны экстракта требуется 1,5 кг, для половинной – 3/4 кг, для сидячей и ножной – по 1 кг. Ванны с

экстрактом из сосновых игл производят необыкновенно успокаивающее действие на людей с болезненной раздражительностью и поразительно укрепляют сердце и нервы. Применяют их также при бессоннице, подагре, мускульном и суставном ревматизме, ишиасе, воспалениях суставов, ожирении, при катарах дыхательных путей, астме и болезни легких. Сырьем стоит запастись заранее, собирают почки сосны зимой и весной, с октября по май, обычно на лесосеках в сухую погоду, а иглы и шишки – круглый год. Сушат сырье на воздухе под навесом, хранят в закупоренных банках.

«Медовый» клевер

Часто покупаю мед в специальном павильоне и обратил внимание, что люди стараются покупать мед из донника. Чем их так привлекает эта трава? Может, она такая целебная, что стоит обратить на нее серьезное внимание?

Гагрин Игорь Мартынович, г. Москва

Максимально эфирный

Донник лекарственный оценили и признали как целебную траву в Болгарии. Однако растет и применяется эта травка из семейства бобовых по всей Европе, кроме Крайнего Севера. Запах у нее приятный, а вкус солоно-горький. Проще всего ее найти в сухих степях, паровых полях, на залежах, вдоль дорог, местами она образует заросли. А можно поступить проще и вырастить ее на собственном огороде. В медицине не используются верхушки травы донника с цветками, собранные в начальный период цветения. В цветках обнаружено эфирное масло, в состав которого входит кумарин. Согласно справочным данным, в цветках находится до 0,87% кумарина, а также слизистые вещества, холин, смолистые вещества, танин, флавонов гликозид. В листьях, помимо кумарина, содержится мелилотовая кислота и маслянистое вещество мелилотол, который также придает растению своеобразный аромат.

Действие и применение

Экспериментальными и клиническими исследованиями также установлено, что кумарин угнетает центральную нервную систему, обладает противосу-

дорожным и наркотическим действием. У больных лейкопенией на почве лучевой терапии кумарин вызывает увеличение количества лейкоцитов, главным образом за счет гранулоцитов, и в меньшей степени лимфоцитов. В больших дозах кумарин вызывает тошноту, рвоту, головную боль, оказывает парализующее влияние на гладкую мускулатуру.

Настой травы в Болгарии применяют внутрь при хронических катарах бронхов, при болях в мочевом пузыре и почках, при мигренях, при жалобах в результате высокого артериального давления, а также при климаксе, при диарее, фурункулах, гнойных ранах и подкожных кровоизлияниях. Наружно – в виде компрессов, промываний как мягчительное и болеутоляющее средство, при фурункулах, карбункулах, гнойных ранах, при воспалительных процессах в среднем ухе с выделениями.

В индийской медицине донник применяется как ароматическое, мягчительное, ветрогонное и кровоостанавливающее средство. В Австрии трава донника называется «медовым клевером» и применяется в виде настоя при заболеваниях желудка, бронхитах, как наружное средство в виде припарок. Иногда из травы готовят пластыри и



мази, которые обладают смягчающим и способствующим отторжению чешуек свойством при кожных заболеваниях. В Польше трава донника – признанное средство при болях в сердце, головных болях, при бессоннице, невралгии, геморрое.

В нашей народной медицине отвар из травы донника используют как отхаркивающее средство при заболеваниях дыхательных органов, он входит в состав мягчительных сборов, чаев и рекомендуется как успокаивающее средство, при бессоннице и метеоризме. Наружно настой травы в виде обмываний, ванн и компрессов применяют при нарывах, гнойниках, фурункулах, воспалении молочных желез и суставном ревматизме. Измельченные листья прикладывают к опухолям и используют как ранозаживляющее средство.

Суставные проблемы

Здравствуйте, уважаемый Домашний Доктор! Хочу рассказать о своих проблемах, потому что надеюсь, что вы напечатаете на страницах вашей газеты какой-нибудь толковый отклик. Очень надеюсь на реальную помощь. К каким только докторам я не обращалась, каких только снадобий мне не выписывали. Ничего не могу поделать, ничего не помогает, суставы крутит со страшной силой. Особенно перед непогодой, а у нас же это почитай через день. Однажды я решилась на консультацию в центре нетрадиционной медицины или, как они себя сами называют, в центре высшей магии. Надо мной проговаривались какие-то вроде молитвы (хотя, человек глубоко верующий, ни одной не признала), потом лысый и очень агрессивный «доктор» нерусской национальности кричал на меня: «Горячо? Горячо?» Я от страха позабыла всю боль и только кивала. Мне показалось, что вроде бы немного отпустило. Но когда я вернулась домой и ужас перед этим «центром»

прошел, суставы заняли с новой силой, как больной зуб. И не дают уснуть, не дают спокойно посмотреть телевизор. Я очень прошу, посоветуйте какое-нибудь радикальное (подчеркиваю) средство, которое поможет если не избавиться от артрита, то хотя бы унять боль. Уверена, что такое средство есть. Только я нигде не могу его найти. Заранее вам спасибо и дай вам Бог никогда не болеть.

Мартынова Екатерина
Витальевна, г. Москва

Я испытал на себе отличное средство. У меня артрит, как я сам выражаюсь, последней степени тяжести, легче просто отрезать конечности, чем терпеть это. А средство помогает заново почувствовать руки не как досадную помеху, а... как нормальные руки. Словом, вот оно: 50 г камфарного спирта, 10 г обычного спирта, 50 г сухой горчицы, 3 яичных белка смешать и поставить на ночь в теплое место. Смазывать этой мазью суставы 1-2 раза в день и перевязывать теплым. Будет печь и временами даже сильно. Но потом наступит настоящее облегчение.

Паршин Денис Викторович,
г. Кыштым

Ноги, за которые не стыдно...

Мои ноги – это мое бедствие. Вроде бы я нормально за ними ухаживаю, моюсь регулярно, но стоит купить новую обувь, как я заранее прихожу в уныние, потому что знаю: пройдет совсем мало времени – и она тоже будет пахнуть. Так же неприятно, как все мои старые кроссовки, ботинки, тапки и даже открытые босоножки. Ноги потеют всегда, в любую погоду, даже в лютый холод зимой. Например, невозможно ходить дома в тапочках, потому что очень скоро чувствую, как влажнеют подошвы. А летом – вообще беда. Ступня скользит в открытых босоножках. И главное, этот запах! Он преследует меня, я не могу позволить себе разуться в гостях, однажды был очень неприятный инцидент на работе: шеф принюхивался, принюхивался и наконец спросил: А кто это у нас моченую кильку прячет

в ящике стола, а? Представляете, как стыдно! Главное, сколько бы я ни покупала дезодорантов для ног, они не помогают. Просто проклятие! Нельзя ли мне как-нибудь помочь?

Журавлева М.,
г. Москва

Хочу поделиться собственным методом избавления от потливости. Причем неважно – ноги потеют, ладони, подмышки – действует на все.

Во-первых, надо растолочь кристаллы борной кислоты в порошок или взять порошок борной кислоты. И каждое утро обильно посыпать этим порошком между пальцами и подошвы ног, подмышками, растирать его ладонями в течение пяти минут. Вечером ноги и подмышки промывать теплой водой. И конечно, носки или чулки надо каждый день на-

девать чистые. Дурной запах ног, например, исчезает после 2-х недельного лечения. Примерно через такое же время уменьшается пототделение подмышками.

Во-вторых, можно взять немного дубовой коры и измельчить ее в порошок, обильно посыпать чулки или носки с внутренней стороны этим порошком ежедневно до тех пор, пока потение сократится наполовину. Полное исчезновение потения нежелательно, а то могут начаться сильные головные боли.

В-третьих, очень действенное средство – мыть проблемные места (особенно ноги) каждый день холодной водой. Мыть утром или днем, но не вечером.

В-четвертых, рекомендую насыпать внутрь носков порошок квасцов. И делать так продолжительное время. Можно даже мыть ноги жжеными квасцами или делать припарки: 1/5 ч. ложки или на кончике ножа жженных квасцов на 1 стакан горячей воды, размешать и обмотать потливые места или ноги.

В-пятых, крепким отваром из овсяной соломы надо делать 15-20-минутные ножные ванны, лучше с добавлением дубовой коры. Вообще при сильном потении ног пользуются ваннами из отваров дубовой коры 50-100 г на 1 литр воды. Кипятить 20-30 минут на небольшом огне. В народе такие ежедневные ванны считаются вернейшим средством против потения ног.

В-шестых, можно также мыть ноги хлорным раствором: 1/4 ч. ложки хлорной извести на 3 л кипяченой воды и с добавлением детского мыла. Полезно даже обмывать ноги на ночь и утром прохладной соленой водой. А вот содовые ванны иногда хуже переносятся, хотя не менее действенны. 1 ч. ложку соды на стакан теплой воды – промыть ноги или положить намоченную вату между пальцами на ночь. Будет чесаться и саднить, но надо терпеть. Утром обмыть ноги содовой водой, обтереть и обуться. Очень скоро пройдут и пот, и запах.

Цанников Сергей
Аркадьевич, г. Луга





Ведет
Вера
КОРЯКИНА

Прибавление "Москвички"



Читайте
в выпуске:

- Масленица-пышка
на улицу вышла
- Хотите похудеть?
Снимите юбку!
- Душевный сувенир



8 марта не за горами, и вы уже подумываете о том, что вам подарят сослуживцы на работе, ваши друзья на праздничной вечеринке, и о том, как бы поэффектней выглядеть в этот день. Независимо от моды макияж должен сочетаться с цветом одежды. Вот несколько советов.

Вы в голубом, бледно-розовом или светло-сером: светлая помада, тени светло-розовые, голубые, светло-серые. Светло-розовые румяна. Вечером можно добавить перламутровый оттенок.

Вы в темно-синем или джинсовом: лучше подходят оттенки розового, а для вечера чуть-чуть синего или голубого.

Вы в красном: весьма обязательный цвет. И лак и помада желательны такого же цвета. Вместо ярких румян лучше использовать тональ-

ный крем более темного оттенка.

Вы в зеленом: подходят теплые тона, только не откровенно красный. Помада - оранжевая, коричневая, тени - оливковые, бежевые, коричневые.

Вы в черном: можете смело выбирать яркий макияж (естественно в пределах хорошего тона). Вечером добавьте чего-нибудь блестящего.

Вы в белом: к этому цвету подходит все. Поэтому ориентиром должно быть соответствие вашему цвету глаз и волос.

УКРАШЕНИЯ ДОЛЖНЫ УКРАШАТЬ

Об этом не стоит забывать, когда вы собираетесь надевать серьги, кольца, броши... И если вы хотите продемонстрировать свой хороший вкус, а не высокое благосостояние, то прислушайтесь к нашим советам:

- * Не надевайте на одну руку украшения, выполненные из разных материалов или с разными по цвету камнями.
- * Не носите в будни украшений, которые больше подходят к торжественным случаям.
- * Частично сузить круглое лицо помогут удлиненные серьги.
- * Темноволосым и темными глазами женщинам очень подходят яркие камни теплых оттенков.
- * На длинной мочке уха красиво смотрятся клипсы и длинные серьги, продолговатая форма сережек предпочтительна при маленькой мочке.
- * Крупные, круглые клипсы - не лучшее украшение для оттопыренных ушей.
- * Крупные, массивные кольца и перстни "капризны" в выборе руки - тонкие, хрупкие пальцы они "убивают", а на полных подчеркивают полноту.
- * Цвет большого, яркого камня в перстне желательно повторить в одежде.
- * Украшения должны гармонировать с одеждой (бриллианты не смотрятся с джинсами, а ажурная брошь с толстым свитером и т.п.).

ДУШИСТЫЙ

На 8 Марта вы можете подарить своей подруге, сестре, матери маленькую корзиночку с цветами, которая не просто красиво смотрится, но и источает нежный аромат.

Вам потребуется кусок туалетного мыла (круглый, как немецкое мыло, или кусок типа "Яблоневого", "Лесной нимфы", в общем бывшего рублевого), 8-10 м атласной ленты (лучше шириной 2 см), штук 70 булавок с головкой и кусочек толстой медной проволоки длиной 25-35 см.

Сначала сверху и внизу куска мыла по периметру рисунка воткните булавки на расстоянии 3-5 мм друг от друга (рис.1). (Внизу куска, в основании

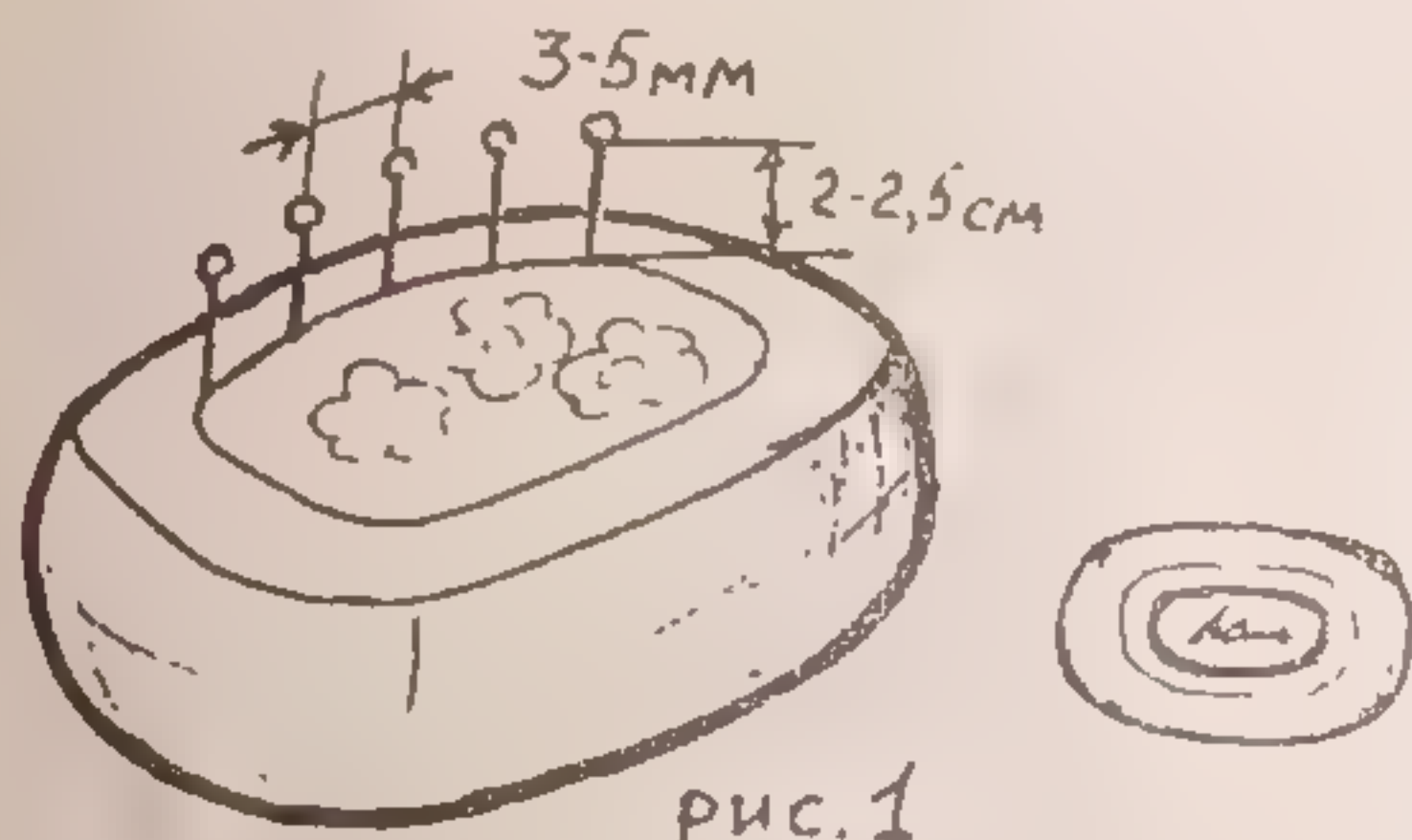


рис. 1



рис. 2



рис. 3

корзиночки, периметр меньше). Булавки должны выступать над поверхностью мыла на 2-2,5 см.

Теперь оплетаем корзиночку лентой. Начинаем снизу. Кончик ленты закрепляем булавкой (рис.2) и начинаем обвивать булавки скрученной лентой (рис.3). Плести таким образом 3 ряда (плотно прижимая один к другому) и вернуться к булавке, от которой начинали плести.

Затем делаем "корпус" корзиночки - кусок мыла "закрываем"

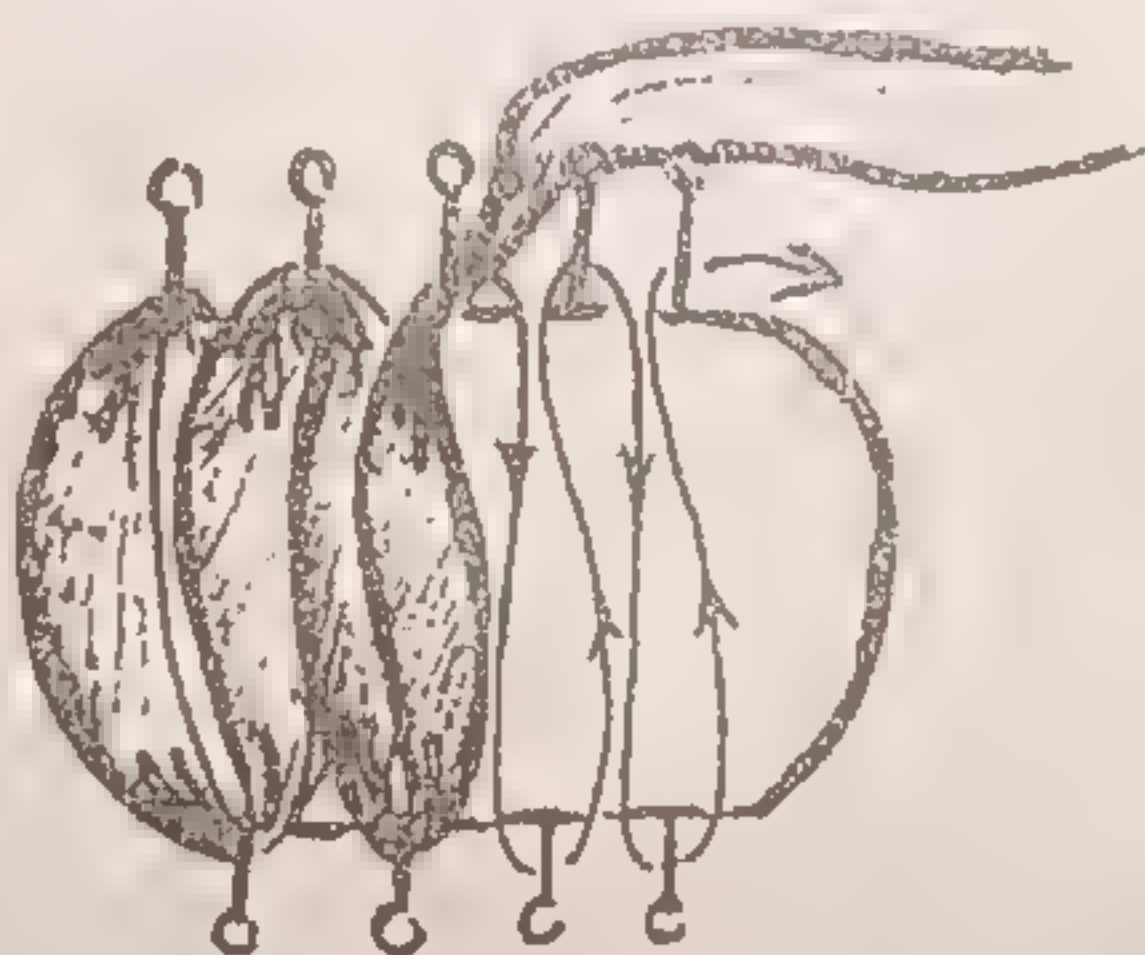


рис. 4

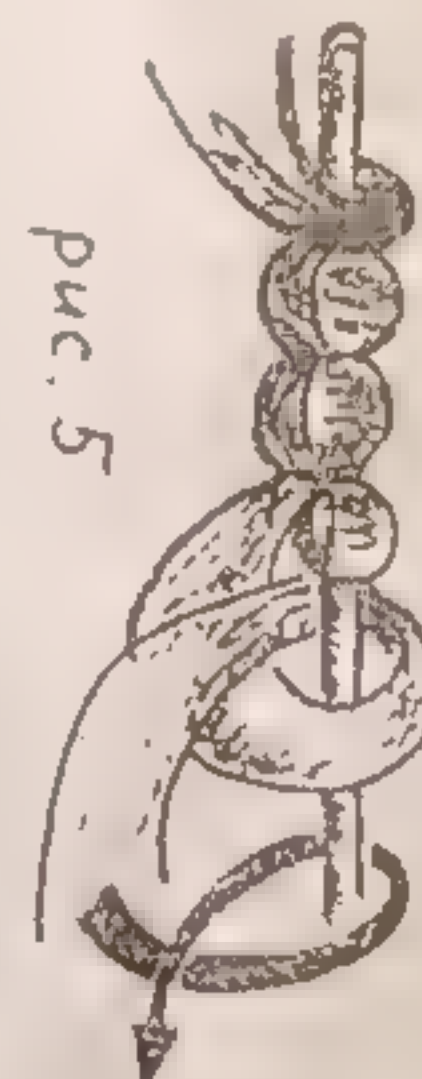


рис. 5

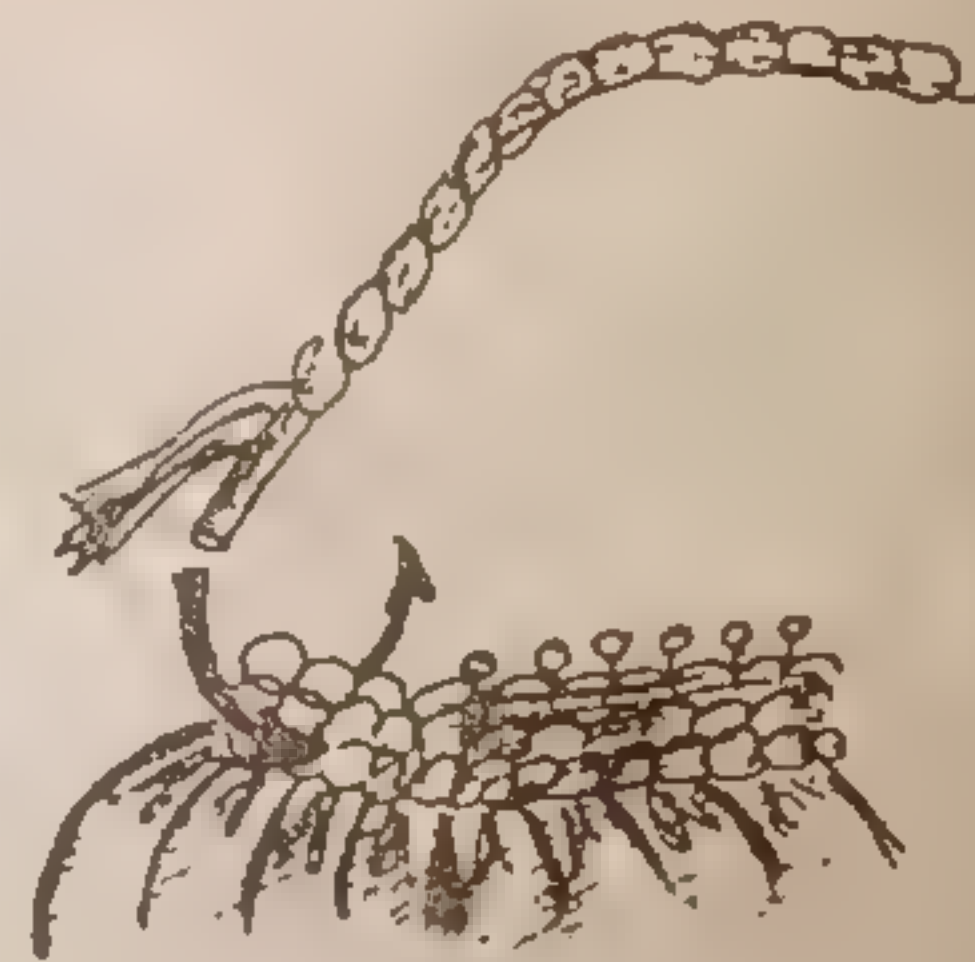


рис. 6

СУВЕНИР

лентой, закрепляя ее за нижние и верхние булавки, как показано на рис. 4. Если где-то будет видно мыло, в этом месте можно проложить еще один виток. По окончании этой работы возвращаемся к тому месту, откуда начинали, и начинаем оплетать булавки верхнего периметра, так же, как оплетали внизу. Плести так 3-4 ряда, затем ленту обрезать и закрепить изнутри незаметно булавкой, воткнув ее по самую головку в мыло.

Следующий этап - делаем ручку корзиночки. Берем проволоку и оплетаем ее лентой, лучше красивыми узелками (рис.5). Готовую ручку прикрепите по бокам корзиночки, загнув изнутри кончик проволоки (рис.6). Кончики ленты заправьте внутрь корзиночки и незаметно закрепите булавками.

В качестве украшения по бокам корзиночки прикрепите бантики. Они могут быть простые, пышные, в форме "розочек" (по вашему желанию и умению). А прикрепляются они так же просто - булавками.

Корзиночка готова. Остается только воткнуть в нее маленький букетик искусственных цветов.

ВНИМАНИЕ ДОРОЖЕ ПОДАРКА

Дарить подарки - целое искусство. И мы в нем зачастую дилетанты. Хотя научиться этому несложно. Только не забывайте, что подарок - символ уважения, добрых чувств и признательности.

Не стоит дарить дорогие подарки (за исключением очень торжественных случаев). Конечно, вы таким образом покажете свою состоятельность. Но не поставите ли в неловкое положение того, кому дарите?

Вообще подарок рекомендуется выбирать

заранее, при этом учитывать характер и вкусы человека. Не устарела истина: вещь, сделанная своими руками, ценится больше, чем купленная в магазине. Как часто, вечно занятые, мы в последний день вспоминаем о подарке, врываемся в ближайший универсам и покупаем первое, что попадется на глаза и не очень обременительное для бюджета. Бывает такое? Бывает. Но тогда не удивляйтесь, если по отношению к вам поступят так же.

Личные вещи принято дарить близким друзьям, родственникам.

Это правило распространялось на духи, на косметику, на мужские галстуки. Однако сейчас такие подарки дарят и знакомым, и начальству (просто тут необходим тщательный подбор подарка).

Кстати, если вы не успели вовремя купить подарок, вручите цветы - они уместны в любых случаях. Правда, букет в наше время не всем по карману. Тогда вспомните слова известного писателя Ясунари Кавабата

(а уж японцы знают толк в этом): "Один цветок лучше, чем сто, передает величие цветка".

Принимать подарки тоже надо уметь. Получив подарок, следует обязательно поблагодарить за него, развернуть упаковку и снова поблагодарить. Даже если эта вещь вам не нужна, или такая уже есть у вас, недовольство оставьте при себе. А если в подарок вы получили торт, конфеты или какое другое лакомство, не забудьте угостить им присутствующих.

Скоро Масленица.

В этом году она начинается 21 февраля

Один из самых веселых праздников восточно-славянского календаря, Масленица, продолжается неделю, и каждый ее день имеет свое название.

Понедельник - встреча, вторник - заигрыш, среда - лакомка, четверг - разгул или перелом, начало "Широкой Масленицы", пятница - тещины вечерни, суббота - золовкины посиделки, воскресенье - проводы, Прощенное воскресенье.



КАК НА МАСЛЕНИЦЕ

Много обрядов и традиций в старину было связано с масленицей. Что-то сейчас пытаются возродить. Но главным атрибутом праздника (и тогда, и в наше время) были и остаются блины, по словам А.Куприна, "символ солнца, красных дней, хороших урожаев, ладных браков и здоровых детей".

Блины выпекают на небольших сковородах с толстым дном. Сковороду хорошо нагревают, поливают немного маслом (лучше растительным), затем небольшим половником наливают тесто и, наклоняя сковороду в разные стороны, разливают тесто по всей ее поверхности.

Классические русские блины ... делаются из дрожжевого опарного теста. Но опара, как известно, дело не быстрое, поэтому мы чаще пользуемся таким рецептом:

БЛИНЧИКИ СКОРЫЕ

300-350 г муки, 5-10 г дрожжей, 2 стакана свежего молока, 1-2 яйца, 1 ст. ложка сахара.

Дрожжи развести в небольшом количестве теплого молока, затем прибавить остальные компоненты. Полученное тесто выдержать 10-15 минут. Выпекать блинчики до зарумянивания с обеих сторон, переворачивая.

Готовят блины, как правило, непосредственно перед употреблением. Подают, положив стопкой на тарелку. К блинам положено растопленное или топленое масло, сметана, варенье, джем, сельдь (кто-то, может быть, еще вспомнит про икру и семгу).

Можно приготовить блины и без дрожжей.

БЛИНЧИКИ НА СОДЕ

Делается жидкое тесто из муки, яиц, сахара, соли и кислого молока или кефира. На 500 г муки в этом случае берется 1/2 ч.л. соды, ее разводят в кефире или в воде, а затем добавляют в тесто.

В основном бездрожжевым тестом при выпечке блинов пользуются и наши

братья-славяне. Приводимый ниже рецепт характерен для болгарской и польской кухни.



рис. Кати ШИПИЛОВОЙ

ТЕСТО ДЛЯ БЛИНЧИКОВ

1/2 стакана свежего молока (или полаем с водой), 2 яйца, 1 полный стакан муки, щепотка соли.

Из яиц, молока, муки и соли приготовить жидкое тесто и выдержать 10 минут. Выпекать на горячей, смазанной жиром или растительным маслом сковороде сначала с одной, потом с другой стороны.

Есть и другой вариант. Белки отделяются от желтков, взбиваются в пену и потом добавляются к основному тесту. Выпекают блинчики сразу же, без "выстаивания".

Но не только славяне уважают блины. Это изделие из теста можно встретить у разных народов мира. "Там" блинчики употребляют обычно с различными соусами и начинками, да и готовят иногда, ну, явно не по-русски:

БЛИНЧИКИ ПО-МЕКСИКАНСКИ

4 стакана муки, 125 г сливочного масла, 1 ч.л. соли, 1 стакан овощного бульона или холодной воды.

Из муки, соли, масла и бульона приготовить густое тесто. Оформить из него шарики (величиной с яйцо), выдержать 15 минут. Затем раскатать до величины обычной тарелки. Блины класть на смазанную маслом сковороду и печь с одной стороны 2 минуты и с другой стороны 1 минуту. Начинить жареным мясом с луком, черным перцем и солью. Подавать с острым соусом.

Блинчики с начинкой прочно вошли в наш рацион. Вкусно и недорого. А начинкой могут служить самые разнообразные продукты: яблоки, творог, кусочки мяса и

колбасных изделий, рыба, грибы, картофель, овощи, яйца вареные, сыр. Начинку как правило заворачивают в блины.

Но можно сделать и по-другому, "по-старинному".

БЛИНЫ С ПРИПЕКОМ

Припек - та же начинка, только вкладывается она в блины другим способом. На сковороду наливают теста меньше, чем на обычный блин. Когда блин снизу зарумянится, на него не очень толстым слоем кладут припек (начинку) и заливают новой порцией теста - закрывают начинку. Затем блин переворачивают на другую сторону и слегка обжаривают. Можно и так: на смазанную маслом сковороду положить припек и сверху залить тестом.

Готовя блинчики в русской печи, припек оставляли открытым сверху на необжаренной стороне блина. Нечто подобное мы иногда готовим сейчас в своих духовках под итальянским названием "пицца".

Ну а для гурманов можно порекомендовать

ТОРТ ИЗ БЛИНОВ

Потребуется тесто для блинчиков, 1 стакан салата, заправленного майонезом, 1/2 стакана майонеза, 1-2 сваренных вкрутую яйца, соленый огурчик.

Из теста выпечь блины и остудить. На круглое блюдо положить один блин, намазать равномерно слоем салата, закрыть вторым блином, который тоже намазать салатом - так 4-5 слоев. Сверху закрыть блином, залить слегка разведенным майонезом, украсить кружочками яиц, дольками соленых огурцов, другими продуктами, из которых сделан салат. Поместить в холодное место для застывания и перед подачей на стол разрезать как торт острым ножом.

Приятного аппетита! Веселой Масленицы (за которой, кстати, по христианскому обычаю, следует 7-недельный Великий Пост).

*) количество исходных продуктов дано на 10-12 блинов.

НЕДЕЛЕ

Почему-то считается главным недостатком полнота. Но поверьте: быть полным - это не значит быть плохо сложенным, а быть худенькой - не значит, что у вас с пропорциями все в порядке.

Часто, приобретя что-то новое из одежды, вы сначала радуетесь покупке, но потом, придя домой и примерив новую вещь, вдруг подсознательно чувствуете: "Что-то не то...". Испорчено настроение, "выброшены" деньги. Что ж, вы не первая, и, к сожалению, не последняя, кто поддался искушению купить модную, внешне эффектную, но не соответствующую вашему стилю обнову.

На ошибках учатся, но лучше научиться их не делать. Не обязательно обладать навыками профессионального портного, чтобы создать гармоничную для себя вещь. Достаточно точно и критически определить достоинства и недостатки своей фигуры, чтобы затем подбирать соответствующие вам вещи.

Хороша, я, хороша?..

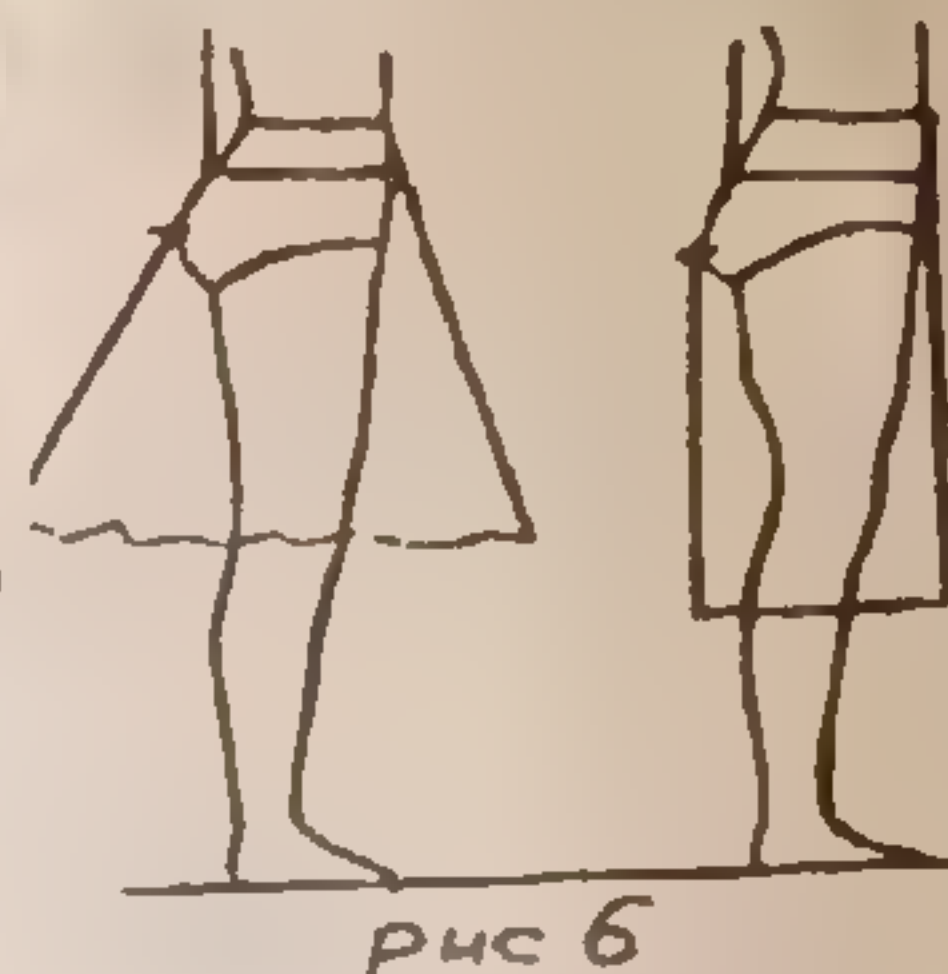


рис. 6

Итак, оценим сами, реально свою фигуру. Начнем ниже талии.

Мысленно представим часть туловища ниже талии в прозрачном цилиндре. (В практике можно использовать кусок ватмана или обоев, обернувшись им вокруг талии.) Мысленно рассмотрим пространство между фигурой и "стенками цилиндра": спереди, сбоку и сзади. Можно приложить линейку или прислониться к стене.

Теперь сравните свою фигуру с изображенной на рис. 1

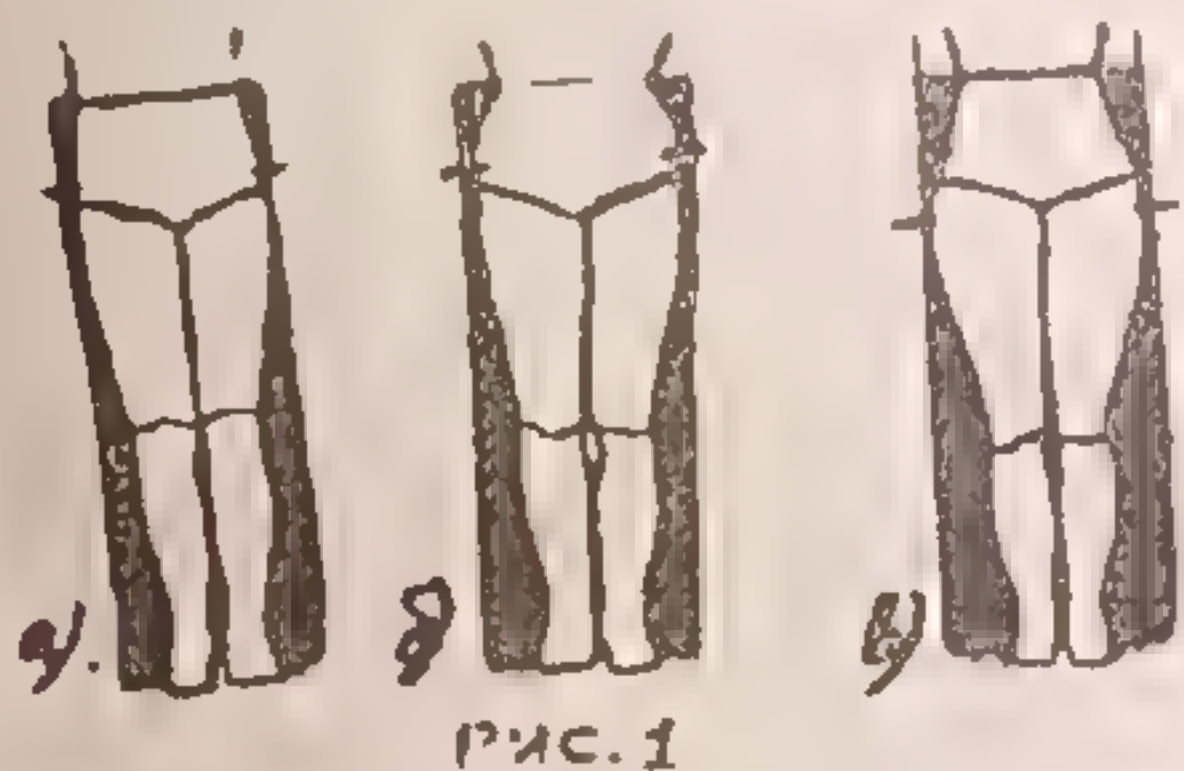


рис. 1

- а) плоские бедра,
- б) нормальные бедра,
- в) широкие бедра с низкой расположенной округлостью.

Со стороны спины обратите внимание на форму ягодиц:

- а) плоские ягодицы,
- б) нормальные,
- в) выступающие (с низкой или высокой округлостью)

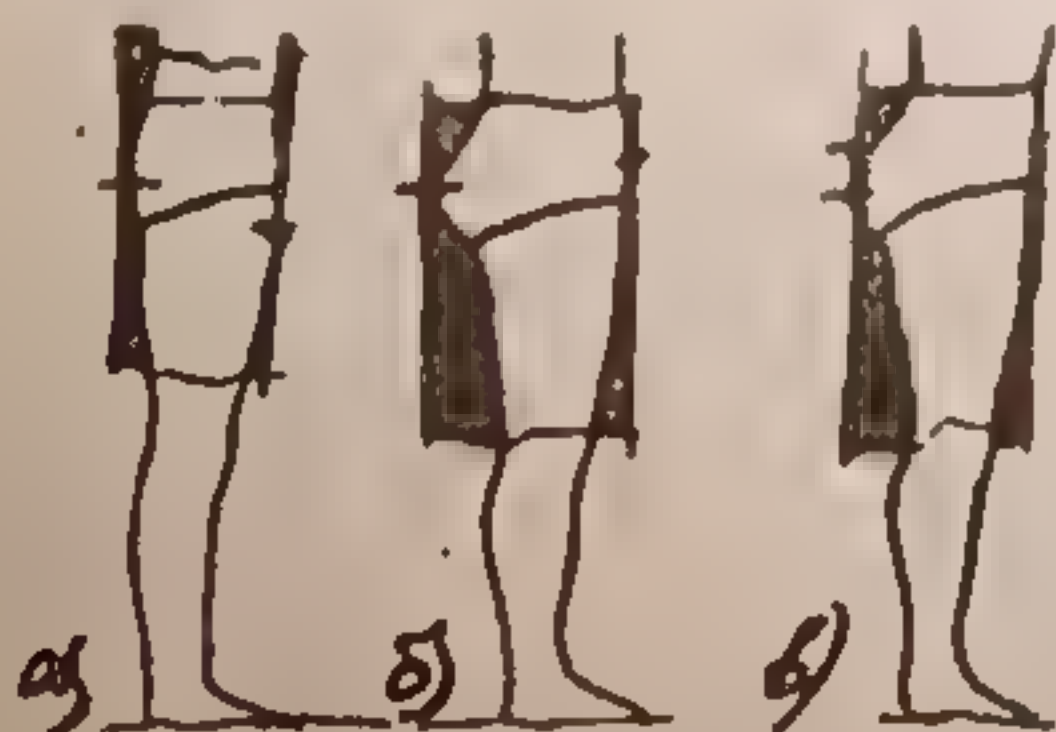


рис. 2

Часто бывает, что спереди наиболее выступающая часть не живот, а мышцы бедра, как на рис. 2-а. Тут же обратите внимание на расположение ног (рис. 3):

- а) нормальное расположение,
- б) О-образное,
- в) Х-образное.

Присмотритесь также, как расположены ступни - они могут расходиться или быть повернуты внутрь, а также на сложение ног: худые, полные, нормальные, мускулистые.

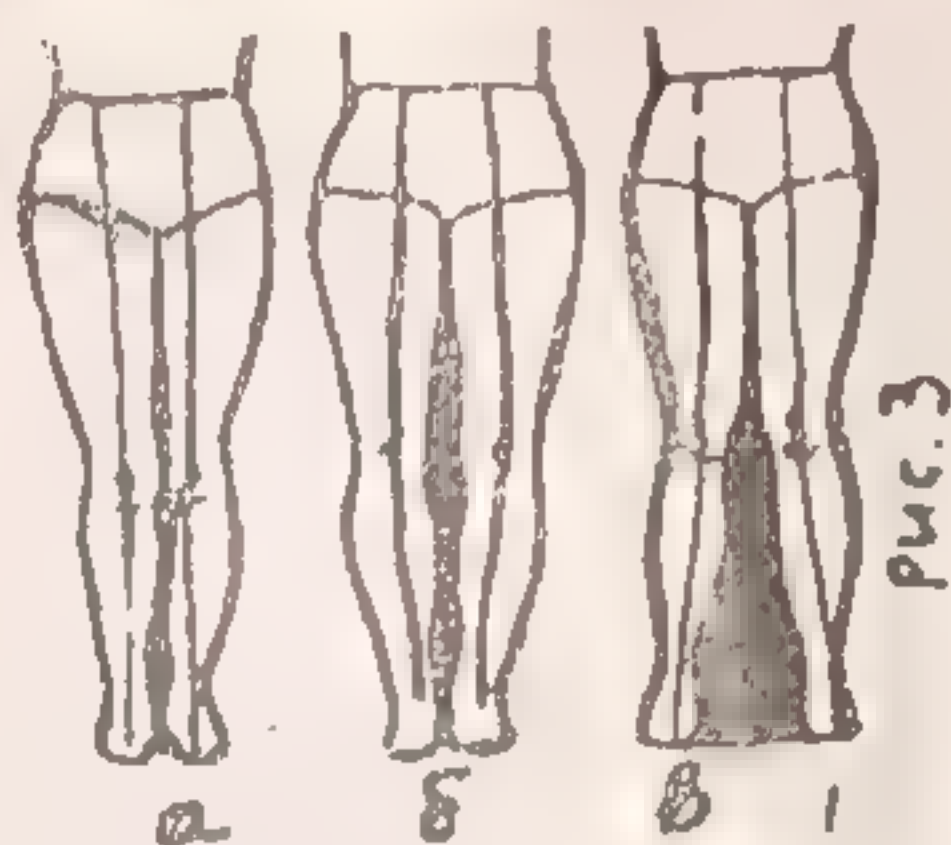


рис. 3

Ну что? Немного подпортили себе настроение? Ничего страшного. Для того и осматривали себя, чтобы знать: что скрыть, а что позффектней преподнести.

Последнее время в моде силуэт "перевернутая трапеция". Вот к нему и будем стремиться, тем более что это беспримысленный вариант. Для нижней части туловища этот термин означает не широкие бедра.

А теперь, когда картина для вас немного прояснилась, определимся с силуэтом.

1. Если ваши бедра:

а) нормальные - проблем нет. Носите юбки любого фасона, но необходимо считаться с объемом бедер. Если он более 104 см при среднем росте, то чувство меры не лишнее.

б) широкие (с низкой или высоко расположенной округлостью) - отдайте предпочтение слегка расширенным юбкам (рис. 4), юбкам с групповыми складками, с вертикальными застёжками, юбкам из клиньев, юбкам расклешенным или плиссе на кокетке (не более 15-17 см).

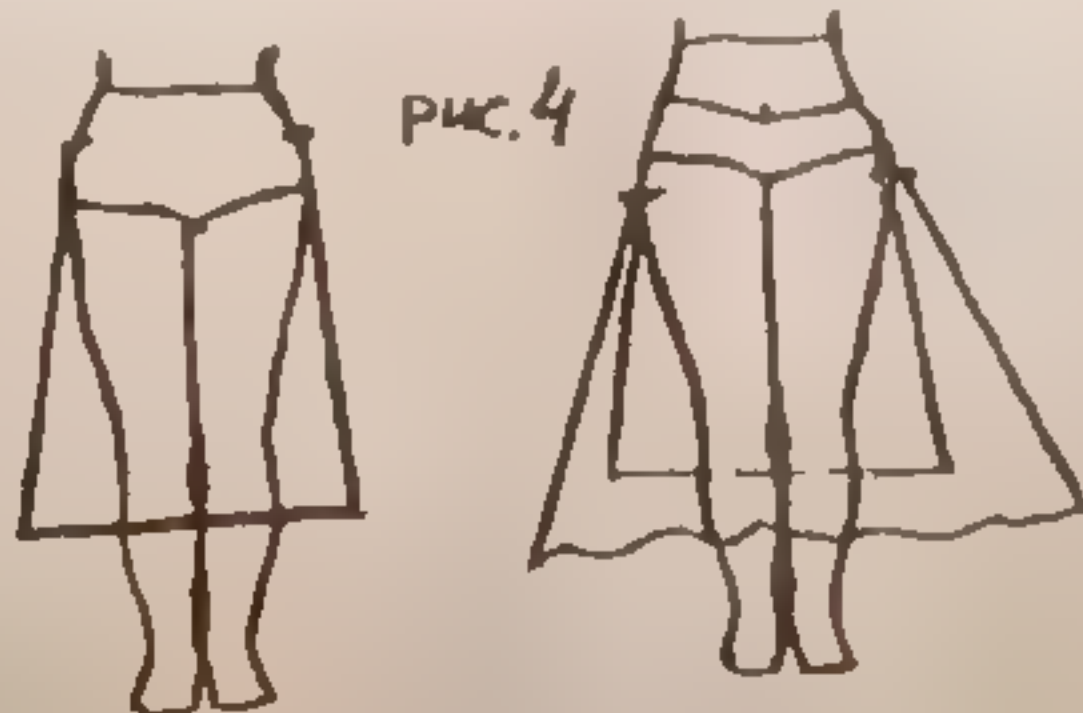


рис. 4

в) плоские - можно смело носить прямые юбки, не подчеркивая талию (рис. 5), юбки в круговую складку (но складки желательно застрочить от линии талии на 10-12 см).

2. Если ягодицы:

а) нормальные - можно выбирать любой силуэт юбки (ориентируйтесь на форму бедер).

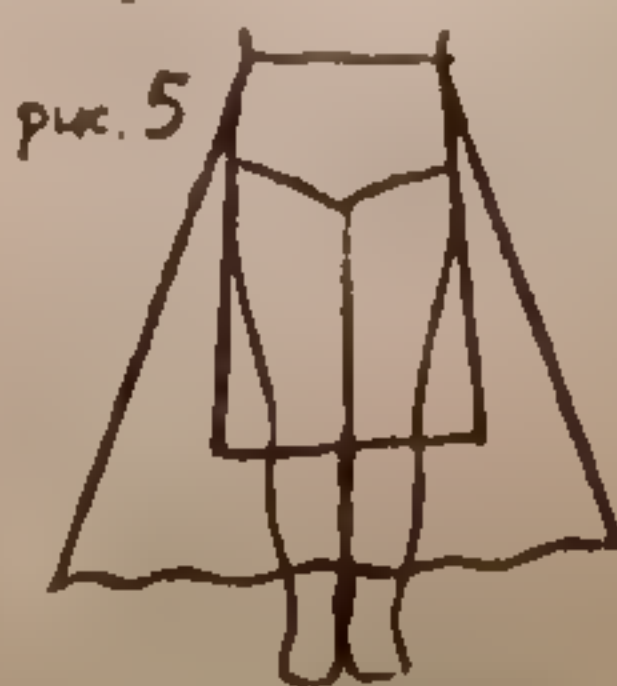


рис. 5

б) выступающие (с высоко или низко расположенной округлостью) - талию не следует подчеркивать (рис. 6), а блузку лучше носить навыпуск, на 10-15 см ниже линии талии. Тогда выступающие ягодицы зрительно "сгладятся". Силуэт юбки можно выбирать любой.

в) плоские (рис. 7)

- их можно скрыть расклешенной юбкой, а если вы предпочитаете прямую юбку, желательно блузку носить навыпуск.

3. Если выступают спереди мышцы бедра (рис. 8), то следует отдать предпочтение юбкам слегка расширенным, расклешенным, с групповыми складками, из клиньев. Допускается прямая юбка, но спереди на защипах.

Теперь о длине. Ее лучше определять перед зеркалом, прикладывая ткань к себе, критически оценивая ноги (см. еще раз рис. 3). Желательно в этот момент быть в своих любимых туфлях, или в тех, которые будете носить с этим нарядом. Не бойтесь излишней длины - она чаще всего выручает, особенно на объемных юбках.

Подбирая соответствующую модель юбки, не забывайте о цвете:

- яркие цвета подчеркивают недостатки;

- крупный рисунок, поперечные широкие полосы, контрастная крупная клетка зрительно увеличивают бедра.

Желаю успеха в выборе наряда. В следующий раз поговорим и оценим то, что выше талии.

Нина ГОШИНА,
конструктор-модельер



рис. 7

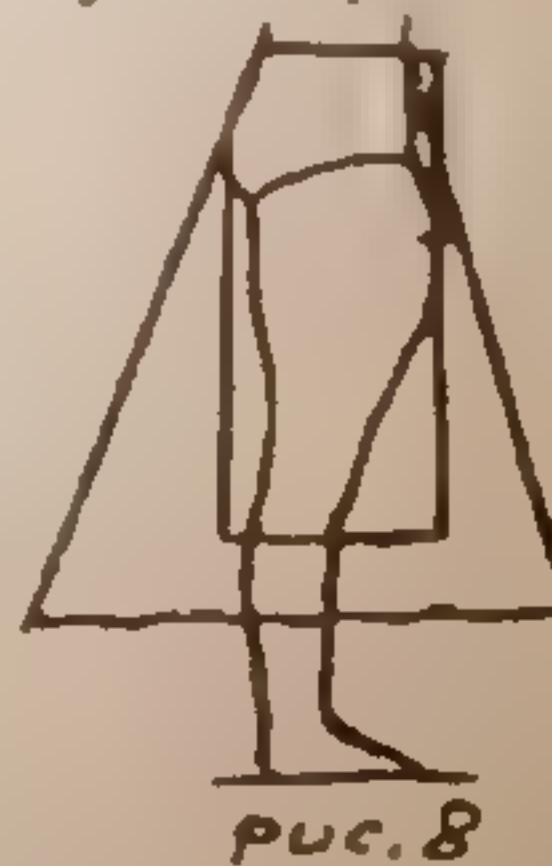
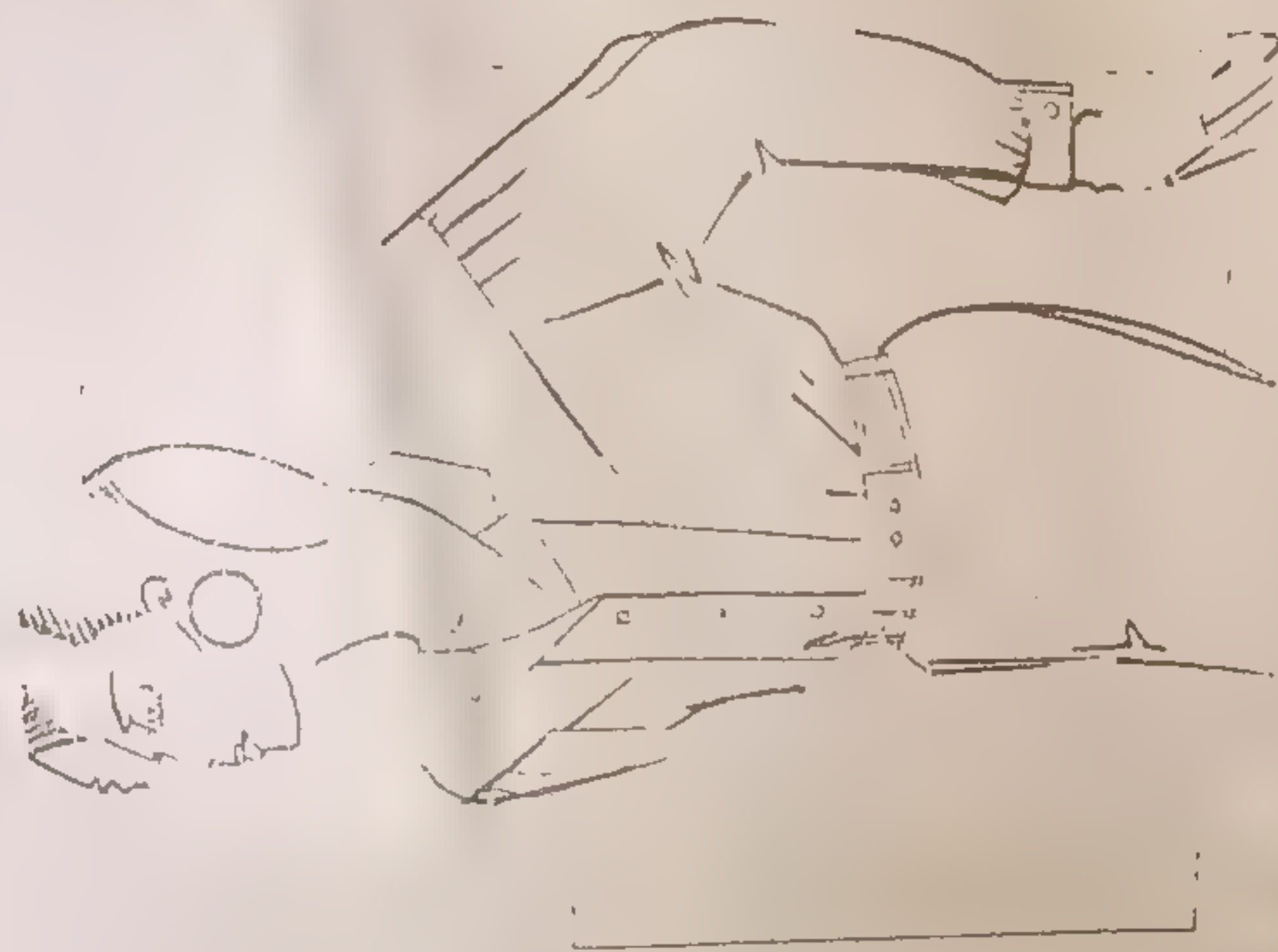


рис. 8

6

Предлагает Светлана КРЮЧКОВА
БЛУЗКА

размер 170-92-100



2

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

5 — рукав — 2 дет.

2 дет.

10 см

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| 1 — воротник — 2 дет. | 5 — рукав — 2 дет. |
| 2 — кокетка полочки — 2 дет. | 6 — полочка — 2 дет. |
| 3 — кокетка спинки — 1 дет. | 7 — борт + подборт — 2 дет. |
| 4 — спинка — 1 дет. | 8 — манжета — 2 дет. |

Нарядная, свободная блузка в любой ситуации создаст ощущение комфорта.

Такую блузку можно сшить из любой эластичной хорошо драпирующейся ткани: шелка, трикотажа и даже хлопчатобумажного маршзета. Она, безусловно, выигрывает, если использовать при отделке металлические пуговицы: ее о.ия фигури.ура имеет большое значение.

Изделие будет смотреться аккуратно, если по краю деталей проложить отделочную строчку. Внешний вид можно изменить, закруглив концы воротника и лапсана. Не забудьте про подплечники (желательно формы "реглан"). Очень модны также сейчас накладные или двойные детали: манжеты, клапаны, воротники.

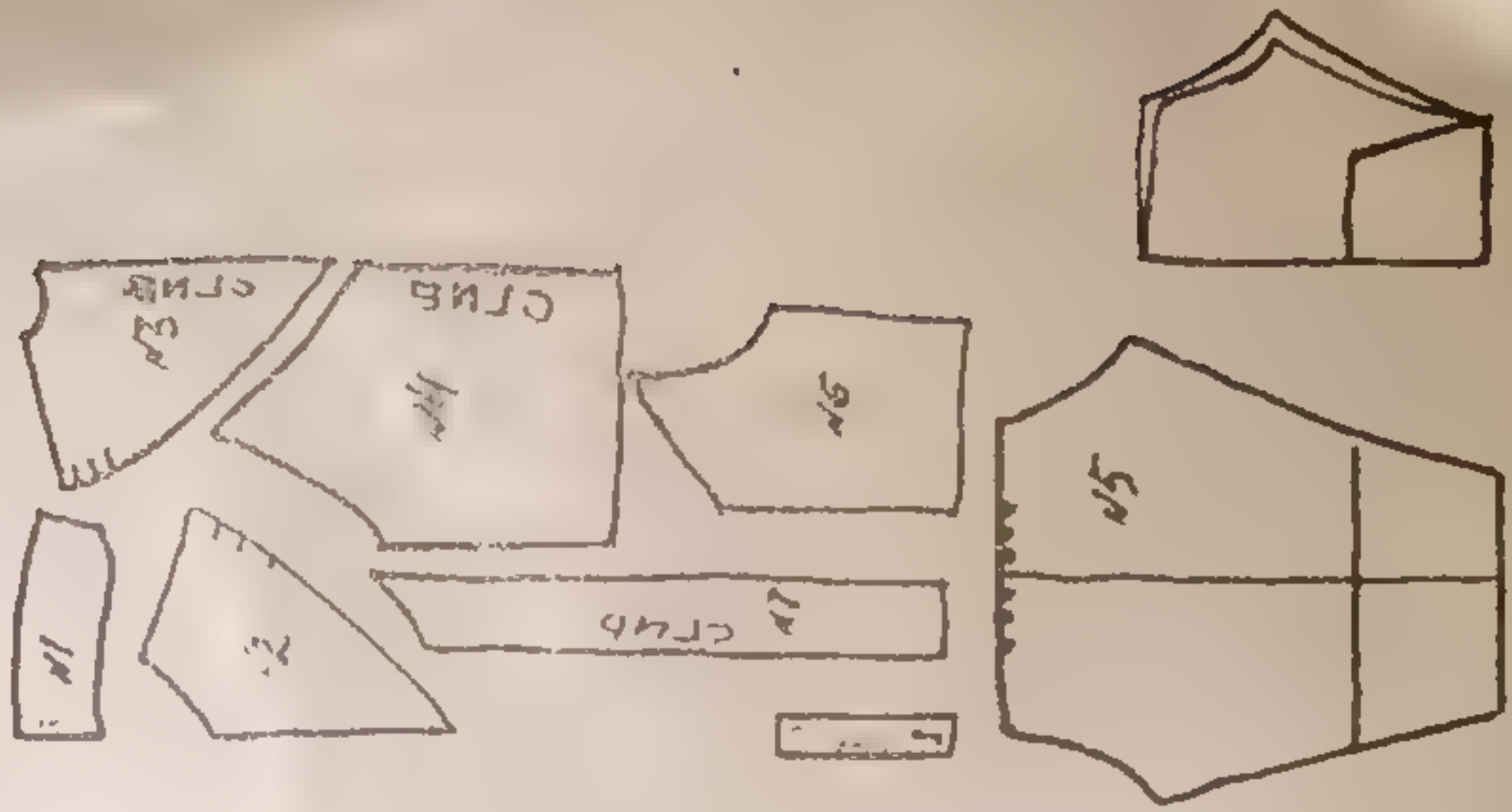
СГИБ

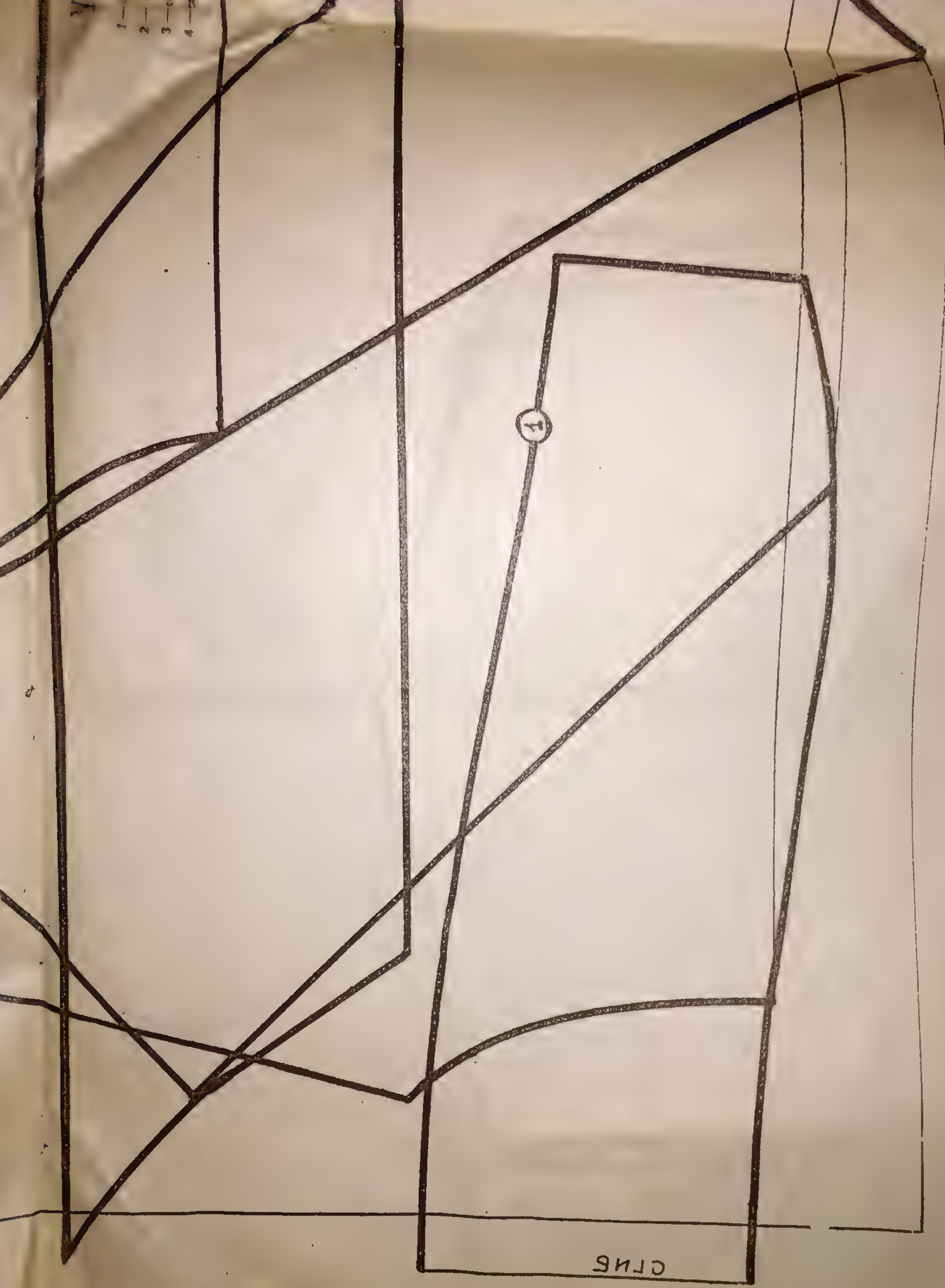
КЛУБ ПРЕМУДРЫХ ВАСИЛИС

• ПОСЫЛКА № 165 • ФЕВРАЛЬ 1993 •

• ВСЕРОССИЙСКИЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК •

5





1	a
2	b
3	c
4	d

CLMS

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

ДЕТИ, ТЫ ЖЕ СВОБОДНА

На очередном занятии Ирина получила задание нарисовать свой психологический портрет. Она изобразила себя в виде собаки на цепи, сидящей на большой клумбе. В сторонке на земле сидели еще две собаки: побольше — муж и поменьше — сын. Перед ними стояли миски с едой, но смотрели они не на них, а на свою повелительницу, ожидая команды. Пространство вокруг было выложено плиткой, лишь поодаль расположились две грядки и ствол с единственным побегом. От всей картины, а особенно от собачьих морд веяло безысходной тоской.

— Ваше стремление все упорядочить и подчинить себе сковало всех, — прокомментировала нарисованное психолог. — А в стог, над которым, как памятник над могилой, водружена ваша аллегория, похоронено все лучшее ваше и ваших близких: любовь, творческие возможности, способность радоваться жизни.

— Не стог — клумба, — хотела было поправить Ирина, но осеклась. Ни одного цветочка на лохматой округлости. Точно, вылитая собака на сене. Ни себе, ни другим жить не дает.

Впервые сорокалетняя Ирина М. узнала про оздоровительный центр при ОАО "МОСАЭРО" от женщины, с которой разговорилась в очереди на кардиограмму. В последнее время Ирину замучили головные боли, давление, сердце билось, как птица в клетке. Она приписывала это постоянному внутреннему беспокойству, вызванному передрыгами на работе, замороченностью по хозяйству, отсутствием взаимопонимания, доброжелательности в семье. Таблетки и уколы не помогали. "Бросить бы все", — порой думала она, но развития этой мысли не давало обостренное чувство ответственности.

И тут узнала про оздоровительный центр. Слушала сначала с недоверием, но потом все более заинтересованно. Не колдуны, не экстрасенсы, не коммерсанты-выжиги, а нормальные люди,

рекомендовали упражнения плавные, расслабляющие. Постепенно они становились все привычнее, естественнее для нее. Ирина и вне занятий уже вела себя мягче, не так резко жестикеровала, даже небольшое заикание почти прошло.

Потом была библиотерапия. Каждого попросили рассказать любимую сказку, которую хотелось бы предложить своему ребенку. Удивительно, но образованные люди, составляющие целые научные трактаты, с трудом справлялись с несложным с виду заданием. Еще труднее оказалось объяснить, что такого важного в сказке, почему выбор пал именно на нее? Ирина обнаружила, что совсем разучилась вникать, анализировать, видеть глубже первого слоя. Умение возвращалось к ней откуда-то из юности не легко, но зато сколько открытий оно подарило. Она словно прозревала за-



Фото Александра ОРЕШИНА

Адрес оздоровительного центра при ОАО "МОСАЭРО": Москва, Чистопрудный бульвар, д. 25. Тел.: 925-02-35, 923-86-90



коммерческая. Потому и группы маленькие, и цены необременительные, и скидки существенные. Вообще все это больше похоже на клуб, где, кроме интересного, содержательного времяпровождения, посетителям предложат массаж, косметические услуги, сауну, солярий, тренажерный зал и т. д. Но, как в любом настоящем клубе, на первом месте все-таки дружеское, даже семейное общение. И каждый, приходя сюда, становится сам собой: "железная" леди с удовольствием скидывает маску неприступности, чтобы

заванному передрягами на работе, замороченностью по хозяйству, отсутствием взаимопонимания, доброжелательности в семье. Таблетки и уколы не помогали. "Бросить бы все", — порой думала она, но развития этой мысли не давало обостренное чувство ответственности.

И тут узнала про оздоровительный центр. Слушала сначала с недоверием, но потом все более заинтересованно. Не колдуны, не экстрасенсы, не коммерсанты-выжиги, а нормальные люди, естественно профессионалы, предлагали не панацею, не моментальное исцеление, а помощь для тех, кто хочет разбрататься в самом себе. Главное, подчеркивала случайная собеседница, желание самого человека, понимание им, что что-то в его жизни не так. Это-то Ирина понимала, как и древнюю истину о взаимосвязи психического, душевного состояния и физического самочувствия. "Схожу, погляжу, — решила, — может, массаж сделаю, все равно надо".

Массаж в центре оказался совершенно непохожим на все, что она знала прежде. До этого массажисты ее тело гладили, мяти, постукивали — а тут каждое движение как бы вдавливалось, входило в нее, давая силы. Не меньше, чем приятная процедура, ее расположила уютная, домашняя обстановка в центре. В переоборудованном помещении находились два зала и массажный кабинет. Трудно объяснить словами атмосферу — это неосвязаемо. А вот тапочки при входе для всех, кто здесь бывает, можно потрогать. И, переобувшись самому, почувствовать легкость, освобождение от груза повседневности. А еще желание оставаться подольше.

Татьяна осталась в центре после пройденного курса массажа, поверив в возможность привести в порядок свой внутренний мир, найти способ примириться с миром внешним, менять который, как известно, занятие неблагодарное, надо уметь с ним уживаться. Занятия проходили в группе из шести человек, два раза в неделю по три часа. Она обнаружила, что может отлучаться на это время из семьи, не боясь, что там что-то рухнет без нее. Это ее одновременно обрадовало: "Глоток свежего воздуха!" — и огорчило: "Значит, я вовсе не так им нужна!"

Недовольство, раздражение, однако, уходило, чем больше она втягивалась в занятия. Начиналось с физкультурной разминки под музыку, вроде бы общей, но и с индивидуальным подгоном. Кому-то требовались энергичные движения типа аэробики, позволяющие ощутить прилив активности, наступательности, почувствовать себя увереннее. Ей же, наоборот, реко-

вого слоя. Умение возвращалось к ней откуда-то из юности не легко, но зато сколько открытий оно подарило. Она словно прозревала заново.

Дальше случилось нечто и вовсе невероятное. Она, солидная женщина, сама с собой разговаривала перед зеркалом, а потом даже танцевала с шарфом в руках. Скажи ей кто месяц-два назад, что она может такое вытворять, — обиделась бы смертельно. А тут преодолела первый барьер неловкости, и пошло! Испытанное ею при этом состояние можно, наверное, сравнить с парением в невесомости. "Какая же я могу быть раскованная", — поражалась сама. Были и этюды на заданную тему, и те психологические портреты. Кем только не видели себя авторы: одним большим ухом, молнией, кактусом, незабудкой на окне. А она собакой на сене — надо же!

Открытием было для нее чаепитие с тем, что сами принесли. Импортным рулетом или кексом из магазина отделаться было неловко, и Ирина на скорую руку испекла простенькое печенье. Оно выглядело на общем столе одним из самых бледных рядом с румяными пирожками, замысловатыми пирожными. Ирина остро осознала, как в такой малости проявляется и отношение к себе как к женщине, и самоуважение...

Всего три месяца занятий в центре дали ей больше, чем три года унылого, однообразного существования. Во-первых, болезни куда-то подевались, может, затаились, а лучше бы совсем исчезли. Во-вторых, дома ее регулярные отлучки пошли всем на пользу. Мужчины понемногу начали отвыкать от постоянной опеки и даже встречали ее горячим ужином. Она приходила с улыбкой, новыми впечатлениями. Всей семьей долго чаевничали, разговаривали, чего давно не бывало. Наконец, на работе хотя и продолжалась организационная лихорадка, но она ее стала как-то меньше тревожить. "Ну что мне могут сделать, ну сократят в худшем случае, — раз-



мышляла Ирина. — Не самое страшное в жизни, были бы все здоровы". Такое не свойственное Ирине легкомыслие было ей к лицу, она весело смотрела кругом, и это, кажется, не проходило мимо внимания коллег-мужчин.

Заключительным этапом занятий в центре стала постановка спектакля по известному рассказу "Чайка по имени Джонатан Ливингстон". Сделали его всего за неделю, но представление, на которое были приглашены родственники и знакомые, прошло на ура. По ходу действия к Джонатану подходила птица со сломанным крылом и жаловалась, что не может взлететь. "Лети, ты же свободна", — произносил герой волшебные слова. Ирина чувствовала себя этой птицей-калейкой, которая просто забыла про свою свободу и оттого была прикована к земле. Как собака цепью на ее рисунке. Теперь она возвращалась к себе свободной.

Но складывалось и по-другому. Была в их группе женщина, которая оборвала занятия на середине.

— Я ошиблась, когда думала, что хочу перемен в жизни, — сказала она на прощание. — Оказалось, это выше моих сил, пусть будет как есть.

Ну что ж, и здесь человек узнал про себя важное. Теперь он лучше будет понимать, что и почему с ним происходит. И если когда-нибудь созреет, чтобы отрегулировать отношения с окружающим миром, сделать их гармоничнее, то непременно придет в центр вновь.

Оздоровительный центр при ОАО "МОСАЭРО" не стремится к чрезмерной масштабности. Это организация, скорее, творческая, нежели

лярий, тренажерный зал и т. д. Но, как в любом настоящем клубе, на первом месте все-таки дружеское, даже семейное общение. И каждый, приходя сюда, становится сам собой: "железная" леди с удовольствием скидывает маску неприступности, чтобы стать милой хохотушкой, а в скромнице и молчунье открывается искрометный талант лидерства. И еще тут помогают избавиться не толь-

ко от недомоганий, но и от лишних иллюзий. Человеку спокойно, когда он правильно определяет и занимает в жизни свое место, не важно — блещит оно или не очень. Тогда и другим рядом с ним хорошо.

А Ирина и после окончания курса занятий не смогла расстаться с центром. Заходит теперь просто так, но с нетерпением ждет, когда начнутся занятия нового цикла: как оставаться привлекательной, элегантной, когда возникают материальные, финансовые затруднения, когда возраст берет свое. И две ее приятельницы, побывавшие на спектакле, решили попробовать посещать центр. Сначала, говорят, на массаж ходим, а там видно будет...

— Не стану утверждать, что такие занятия, как у нас, нужны всем без исключения, — говорит Людмила Алексеевна, руководитель группы здоровья оздоровительного центра ОАО "МОСАЭРО". — Но согласитесь, что определенные внутренние затруднения, душевное неустройство есть у каждого, пусть это пока и не сказалось на здоровье. Внешне принято делать вид, что все в порядке, а только все равно люди везде ищут помощи, подсказки, совета — тайно или явно: обсуждая новости, смотря фильм, читая гороскоп и т. п. Обращаясь в центр, человек как бы публично признает необходимость и собственную готовность решать накопившиеся проблемы. Чтобы не "keep smiling" — "держат улыбку", как принято у американцев, а действительно от души улыбаться жизни, окружающим людям, то есть стать этой улыбкой. Быть на самом деле, а не казаться.

Елена ПЕРЕВЕДЕНЦЕВА

На снимках: Л.А. Клепикова — руководитель группы здоровья; в центре идут занятия

САМА САДИК Я САДИЛА...

Прибавление к № 11 (91) октябрь 1998 г.

Выходит с марта 1991 г.

Консультант рубрики доктор с/х наук Зинаида МОРОЗОВА

НОВАБРЬ — ВОРОТА ЗИМЫ

ПРИМЕТЫ МЕСЯЦА

4 ноября — зимняя (осенняя) Казанская. В день Казанской Богоматери всегда идет дождь. Бывает, что на Казанскую всегда дождь дождит, а ввечеру сугробами снег лежит.

8 ноября — Дмитрий Солунский. Дмитриев день. Если в этот день холод и снег, весна будет поздняя и холодная, а если оттепель — зима и весна теплые.

19 ноября — если день богат снегами, то и зима будет снежная.

24 ноября — Федор Студит. Если день бывает теплый, то зима будет теплая, если же холоден, то вся зима холодна.

УХОДЯТ В ЗИМУ ГЕОРГИНЫ...

В условиях городской квартиры сохранить клубнелуковицы гладиолусов сложно. Необходимо найти в ней такое место, где держалась бы постоянная t^0 воздуха в пределах $+5—+10^0$, а нужную влажность обеспечить за счет изоляции от жилого помещения и отопительных приборов. Подходящее место для хранения луковиц может оказаться между рам окон или дверями балкона, в прихожей у входной двери, в туалете около водопроводных труб с холодной водой, клубнелуковицы и мелкие клубнелуковицы хранят в открытом полиэтиленовом пакете в сухом чистом песке, что предохраняет их от пересыхания. Небольшое количество клубнелуковиц можно положить в домашнем холодильнике на нижние полки, завернув их в бумагу.

При хранении в любом месте клубнелуковицы следует обязательно просматривать хотя бы один раз в 2 недели, проветривать и в

случае появления плесени немного просушить, а при появлении пятен промыть заболевшие в розовом растворе марганцовки и отложить их в отдельный пакет, предварительно просушив.

Затвердевшие или размягченные клубнелуковицы надо выбросить, т. к. они непригодны для использования.

Суметь сохранить клубни георгинов — тоже большое искусство. Часто даже опытные цветоводы жалуются, что это им не всегда удается.

Клубни хранят в чуть влажном торфе или песке в открытых полиэтиленовых пакетах с перфорацией. Так же, как и для гладиолусов, выбирают в квартире прохладное место, обычно около окна или балконной двери и отгораживают от теплого воздуха каким-либо изолирующим материалом. За хранящимися георгинами нужен постоянный контроль.

ЧТО ИМЕЕМ — СОХРАНИМ

• Несмотря на большую холодостойкость, нецелесообразно хранить **лук** при t ниже -3^0 . Важно не допускать образования конденсата — капельной влаги на поверхности луковицы. Это может происходить при резком перепаде температур. Осыпавшийся лук лучше хранить в мешках и усиленно проветривать, а при повышении температуры он начинает расти. Дальнейший рост приводит к образованию плесени, да

нем не опускается ниже -3^0 . Но в таких условиях не испортится только хорошо вызревший лук, высушенный, здоровый, без механических повреждений, сочных чешуй, с закрытой "шейкой". Как правило, хорошей легкостью отличается лук острых сортов: Ростовский, Бессоновский, Арзамасский, Спасский, Мстерский.

• Кочаны **капусты** можно хранить за кочерыжки. Это

кочаны, то очистите их от пораженных листьев, полудрите мелом из расчета 1 кг на 50 кг капусты. Этот прием снижает заболевание серой и белой гнилью.

• Собранные семена **цветов** очистите от засохших остатков цветка и цветоноса, освободите их из плодов (коробочек, бобов, корзинок), т. е. проведите обмо-лот. Для этого поместите семена в плотный полотняный мешок и разотрите скалкой или по силь-

Всякий совет к разуму хорош

Старую полиэтиленовую пленку, если она сохранилась, используют как перфорированное покрывало для укрытия всходов ранних овощных культур. Через вырезанные в пленке отверстия растениям будут поступать воздух и влага. Под дырчатой пленкой хорошо будут расти салат, редис, укроп, морковь.

Если у вас еще сохранились на участке стебли бархатцев, измельчите их и при перекопке закопайте в почву. Они оказывают на нее санитарное воздействие, отпугивая некоторые виды нематод.

Чтобы ускорить весной таяние снега, заготавливают сухой торф или золу. С наступлением солнечных дней их разбрасывают по участку.

АЭРОФЛОТ

• Несмотря на большую холодостойкость, нецелесообразно хранить лук при t ниже -3° . Важно не допускать образования конденсата — капельной влаги на поверхности луковицы. Это может происходить при резких колебаниях t . Отсыревший

лук трогается в рост и усиленно "дышит", t° его повышается, и он начинает расти. Дальнейший рост луковиц не остановишь, даже поместив его в помещение с низкой t° .

На балконе лук можно хранить только в том случае, если балкон утеплен и t° зимой на

нем не опускается ниже -3° . Но в таких условиях не испортится только хорошо вызревший лук, высушенный, здоровый, без механических повреждений, сочных чешуй, с закрытой "шейкой". Как правило, хорошей лежкостью отличается лук острых сортов: Ростовский, Бессоновский, Арзамасский, Спаский, Мстерский.

• Кочаны капусты можно повесить за кочерыжки. Это обеспечит свободный доступ воздуха, и они меньше будут загнивать.

Если обнаружите загнившие

кочаны, то очистите их от пораженных листьев, опудрите мелом из расчета 1 кг на 50 кг капусты. Этот прием снижает заболевание серой и белой гнилью.

• Собранные семена цветов очистите от засохших остатков цветка и цвет ложа, освободите их из плодов (коробочек, бобов, корзинок), т. е. проведите обмолот. Для этого поместите семена в плотный полотняный мешок и разотрите скалкой или не сильно постучите толкушкой, стараясь не повредить их. Очистите семена на ситах различного диаметра.

Старую полиэтиленовую пленку, если она сохранилась, используют как перфорированное кривало для укрытия всходов ранних овощных культур. Через вырезанные в пленке отверстия растениям будут поступать воздух и влага. Под дырчатой пленкой хорошо будут расти салат, редис, укроп, морковь.

Если у вас еще сохранились на участке стебли бархатцев, измельчите их и при перекопке закопайте в почву. Они оказывают на нее санитарное воздействие, отпугивая некоторые виды нематод.

Чтобы ускорить весной таяние снега, заготавливают сухой торф или золу. С наступлением солнечных дней их разбрасывают по участку.

АНКЕТА

ПОРТРЕТ ДАЧНИКА В ИНТЕРЬЕРЕ ГРЯДКИ

Уважаемые садоводы и огородники!

Завершая очередной сезон, редакция "Москвички" решила провести небольшое социологическое исследование.

Нам важно знать, каков портрет дачника-огородника, читателя странички. Хотелось бы верить, что наш скромный труд хоть в какой-то степени помогает ему жить, ибо по статистике свыше 50% россиян кормятся за счет продуктов, полученных с огородов и приусадебных участков.

Мы расстаемся с вами до будущего года и в завершение просим ответить на предлагаемые вопросы: подходящий вариант ответа вы подчеркиваете. Будем очень признательны за присланные ответы. Мы, со своей стороны, постараемся в дальнейшем публиковать те материалы, которые помогут вам в трудной и, похоже, никогда не прекращающейся битве за урожай.

1. Вы едете на участок с намерением:

- отдохнуть, расслабиться,
- как следует поработать,
- и то и другое.

2. Ваш участок по преимуществу:

- огород,
- сад, ягодники,
- цветники, газоны,
- все в разной степени.

3. Используете ли вы:

- пленочные укрытия, теплицы,
- минеральные удобрения,
- средства механизации.

4. При выращивании огородных культур, цветов, ягодников пользуетесь:

- собственной рассадой, семенами,
- предпочитаете покупать.

5. Для защиты от болезней и вредителей применяете:

- химические средства,
- народные способы.

6. Выращенный урожай помогает решить вам продовольственные проблемы:

- полностью,
- по преимуществу,
- служит подспорьем в период летнего отдыха, в течение года.

7. Имеется ли на участке:

- площадка (лужайка) для отдыха,
- детский уголок,
- летняя кухня.

8. Ваше самочувствие после пребывания на участке:

- заряжаюсь энергией,
- испытываю приятную усталость,
- устаю и прихожу в себя до следующей поездки.

9. Ваш возраст, род занятий, место жительства.

Адрес редакции: 103790, Москва, Берсеневская набережная, д. 20/2, "Москвичка", рубрика "Сама садики я садила...".

АЭРОФЛОТ

Российские Международные Авиалинии



Для приема на работу на должности

бортпроводников
ОАО "Аэрофлот"

приглашаются юноши

(прошедшие службу в рядах РА)

и девушки в возрасте

20—26 лет, имеющие среднее

специальное или высшее образование,

подготовку по английскому языку

(в объеме 600 часов),

проживающие в г. Москве

и Московской области.

Прием документов производится в отделе кадров

Службы бортпроводников по адресу:

г. Москва, а/п Шереметьево-2, 4 этаж,

Служба бортпроводников, к. 487

с 10.00 до 12.00 в рабочие дни,
кроме четверга.

Справки по тел.:

578-90-71

578-66-94



Голубиная

УЧРЕДИТЕЛЬ ТОО «СКИМ»

ПРАВОСЛАВНАЯ

ГАЗЕТА

№2
(38)



СРЕТЕНИЕ ГОСПОДНЕ

ИКОНА

ясь и давая место новому времени, подобно Моисею, доведшему Израиль до Земли обетованной, но не вошедшему в нее, а умершему, как бы "отпущенному с миром" на ее границе.

В Симеоне сосредоточилось все ветхозаветное благочестие и исполнившаяся жажда встречи Мессии. Ему одному было дано предсказание, что он доживет и своими глазами увидит Христа. И вот он дождался наконец дня посещения своего, принял на руки Бога,

Образ Симеона на иконе — это и образ очнувшейся человеческой души, встретившей на жизненном пути Спасителя, благодарно преклонившейся, принявшей Его и умершей для ветхой жизни.

На иконе старец Симеон изображен дер-

В середине иконы — не человеческое изображение, а разделяющие ее пополам престол и возвышающийся над ним киворий (сень над престолом, поддерживаемая колоннами, в иконописи киворий символизирует алтарь). Они образуют как бы непроходимую преграду между Девой Марией и Симеоном. Образ Ее с воздетыми руками, словно еще несущими Спасителя, тронут скорбью. В этом читается начало и предзнаменование страданий, о которых говорил старец: "и Тебе Самой оружие проидет душу". Но в сень кивория, да и крившихся в утрате, которую понесла Матерь Божия, стоя при Кресте. Она как бы уже вышла на крестный путь — отдания Сына Своего на спасение мира.

В Евангелии сказано, что Иосиф и Мария "дивились сказанному" о Младенце. Но это не





Об этом событии нам повествует евангелист Лука. По закону Моисееву, каждый первенец мужского пола посвящался Богу. И вот на сороковой день после Рождества Мария и Иосиф, взяв с собой двух птенцов голубиных или двух горлиц для принесения традиционной жертвы, отправляются со святым Младенцем в храм исполнить этот обряд.

В то время в Иерусалиме жил человек по имени Симеон, "муж праведный и благочестивый... и Дух Святой был на нем".

Предание церковное донесло до нас, что Симеон в числе семидесяти толковников Ветхого Завета переводил Святое Писание с еврейского на греческий язык. Это происходило между III и II веками до Рождества Христова. Известно, что при переводе места из книги пророка Исайи: "се Дева во чреве приимет и родит Сына", — он глубоко задумался и рассуждал в недоумении, как сие может стать? И ангел Господень ему возвестил, что он не умрет, пока не станет свидетелем этого события.

В Иерусалимском храме Симеон взял Младенца Иисуса на руки, благословил Бога и сказал: "Ныне отпускаешь раба Твоего, Владыка, по слову Твоему с миром, ибо видели очи мои спасение Твое, которое Ты уготовил пред лицом всех народов, свет к просвещению язычников и славу народа Твоего Израиля".

Затем Симеон благословил святых родителей и пророчествовал Марии о Сыне, что

Он явился на "падение и восстание многих", предрек материнскую скорбь о Нем, сказав: "и Тебе самой оружие пройдет душу".

В это же время там была пророчица Анна, не отходящая от храма, постом и молитвою служившая Богу день и ночь. Она также, слава Бога, свидетельствовала и говорила об Иисусе "всем, ожидавшим избавления в Иерусалиме".

Сопоставляя описание Евангельского события с иконой и названием праздника, мы сразу сталкиваемся с некоторой неожиданностью. Апостол Лука рассказывает, что сделали Мария и Иосиф по Закону, показывая как бы внешнюю сторону, икона же говорит о внутреннем содержании. Евангелист пишет о принесении Сына Божия в храм, а икона Праздника — о Сретении Его.

"Сретение" в переводе с церковно-славянского — встреча. Она-то и есть — самое главное. Приносился в храм, посвящался Богу любой первенец — от человека до скота, "все первородное мужского пола" (Исх., 13, 2, 12). Здесь же приносится Господь храма в храм Господень. Это Его дом. Он здесь царит. В лице праведного Симеона произошла встреча с Богом всего Ветхого Завета. Старец Симеон, несущий на себе бремя более двух столетий, олицетворяет собой "век": как бы целую эпоху, "чающую утехи Израилевой", которая выполняла свою главную задачу и уходит, раду-

ветное благочестие и исполнявшаяся жажда встречи Мессии. Ему одному было дано предугадание, что он доживет и своими глазами увидит Христа. И вот он дождался наконец дня посещения своего, принял на руки Бога, оттого и назван Богоприимцем.

Образ Симеона на иконе — это и образ очнувшейся человеческой души, встретившей на жизненном пути Спасителя, благодарно преклонившейся, принявшей Его и умершей для ветхой жизни.

На иконе старец Симеон изображен держащим Господа. Сам Богомладенец, Которого он нежно прижимает к щеке, трогательно мал и хрупок, но именно Он — центр иконы, вокруг Него организуется вся композиция. Старец глубоко склонен к Младенцу, его руки, принявшие "Бога Живого", смиренно покрыты краем одежды, образуют как бы престол, приготовленный Спасителю.

Склонена голова у Матери Божией, Иосиф Обручник устремил благоговейный взгляд на Спасителя. Руки их, тоже покровенные, подняты в молитвенном (деисусном) жесте, хотя праведный Иосиф держит в них двух птенцов — жертву, а руки Богородицы, только что отдавшие Сына, как бы еще несут Его.

Но держит Младенца уже Симеон. И лик Иисуса обращен не к Матери, а к старцу. Сердце праведника совершенно открыто воплощенному Богу (вспомним слова Христа в Апокалипсисе: "Се стою и стучу, и к отворившему Мне войду..."). И Симеон вдохновенно пророчествует: "Ныне отпускаеши..." Тут — полная готовность встретить смерть, ибо она уже не мука, а избавление и покой. Поэтому его слова о собственной кончине дышат неизъяснимой тихой радостью. Лик его необычайно спокоен и просветлен, ибо он уходит "по глаголу Божию с миром".

В движении головы Спасителя к Симеону определяются черты Его служения. Эти черты мы затем увидим и во время Преполовления Пасхи, когда вспоминается, как двенадцатилетний Отрок Иисус беседовал со священниками в храме, а Мария и Иосиф в тревоге искали Его. Увидим и в словах Христа: "Матерь Моя и братья Мои суть слушающие слово Божие и исполняющие его". Ибо Он пришел не для того, чтобы Ему послужили, но чтобы Он послужил, отсюда это неизбежное отвержение рамок семейных уз.

преграду между девою Марией и Симеоном. Образ Ее с воздетыми руками, словно еще несущими Спасителя, тронут скорбью. В этом читается начало и предзнаменование страданий, о которых говорил старец: "и Тебе Самой оружие пройдет душу", во всей полноте раскрывшихся в утрате, которую понесла Матерь Божия, стоя при Кресте. Она как бы уже вышла на крестный путь — отдания Сына Своего на спасение мира.

В Евангелии сказано, что Иосиф и Мария "дивились сказанному" о Младенце. Но это не было обычным человеческим удивлением от неожиданных и пусть даже необычных слов. Очи старца Симеона видели воплощенное Спасение. Он знал, что на руках его возлег Бог любви, оттого так трепетно-благодарен весь его облик и уста его так радостно и легко глаголют Духом Святым. И удивление, о котором говорит Евангелие, происходит не от его слов самих по себе, а от Силы, их исполняющей, от соприкосновения, причастности к новой, вошедшей в мир, неисчерпаемой жизни.

Оттого так глубоко задумчив лик святого Иосифа, держащего двух птенцов, символически понимаемых Церковью как прообраз иудейского и языческого мира. Богоприимец говорит о Младенце как о свете к просвещению язычников и славе людей Израиля. И две голубки в руках Иосифа словно прообразуют Новый Израиль, принявший жертву Христа и последовавший за Ним.

Сосредоточенно и твердо, вслед за Симеоном свидетельствует и славит Бога пророчица Анна.

...С одной стороны — радость Сретения ветхого грехом мира с несущим ему обновление Иисусом Христом, духовный восторг, спокойное и отрадное ожидание близкого конца праведным Симеоном — как прообраз будущего Воскресения и победы над смертью. С другой стороны — страстная Скорбь, заключенная и в словах Богоприимца: "се лежит Сей на падение многих и восстание многих в Израиле и в предмет пререканий", и во всем облике Божией Матери. Такова двойственная природа праздника, открывающаяся нам в чудной иконе Троицкого собора Сергиевой Лавры.

О. Александр ЛАВРИН

15 февраля — Сретение Господне



АЗЫ

БЕСЕДЫ С ВЯШЕННИКА

Мы продолжаем разговор о шестой ветхозаветной заповеди "Не убий". И в прошлый раз остановились на том, что человек, умертвивший собственную душу, сеет вокруг себя смерть. Таких людей всегда надо останавливать. Но делать это не в состоянии озлобленности, а быть готовыми простить, если услышим слова раскаяния.

Вообще никого, особенно детей, нельзя наказывать только потому и в тот момент, когда они нас "довели". Первое, что тут необходимо, успокоиться самому. И наказывать — осознанно. Мне неприятно причинять ребенку боль, не хочется этого делать. Но если я не научу его сейчас, его научит жизнь. Это будет страшнее и намного больнее.

В шестой заповеди мы видим: человек обязан знать, что есть жизнь и что есть смерть, останавливать смерть и давать волю жизни. Поэтому-то христианам нужно служить в армии и являться защитниками людей. Никакого препятствия здесь нет.

Другое дело, что всегда, в любых условиях следует отдавать себе отчет в том, что делаешь. Ситуации на войне меняются. И могут по-

И ЗАПОВЕДАЛ ГОСПОДЬ...

явиться бесчеловечные приказы, положим, касающиеся смерти детей. Если я совестью своей это понял, то не должен такой приказ выполнять, чего бы мне это ни стоило.

Жертвовать собой ради других на поле брани человек способен только тогда, когда и в обыденной жизни поступает так. Военный, который не остановит хулигана на улице или в транспорте, на войне не защитит нас.

Не прятаться, а быть защитником других — один из главных смыслов существования мужчины. А мы к тому же называемся воинами Христовыми. Явная война для нас идет всегда. Но начинается она, конечно, с неявной — внутренней.

Когда внешне мы просто отступаем от заповедей, совершается маленькое, незначительное движение даже не ко злу, а от добра. А иногда движение отсутствует. Владаем в статичное, аморфное состояние. Как оно проявится дальше?

Вы знаете, что бывает прямой удар в сердце — и жизнь мгновенно оборвана. А может быть нарушен в организме какой-нибудь узел — и через пять минут, день или год погибнет человек. Так и тут: нарушил свой внутренний мир — и это скажется впоследствии.

Апостол Павел говорил: через одного человека — Адама пришла в жизнь смерть. Поэтому в каком-то смысле он отвечает за умирание всех людей. А через Богочеловека в мир пришла жизнь, и так же — для всех.

С этой стороны мы посмотрим и на шестую заповедь. Есть жизнь совершенная, которая не заканчивается на земле и обязательно продолжается в вечности. Она проявляется в нас как желание встречи с

Богом, небоязненность плотской смерти, как некое страдание о том, что здесь все несовершенно.

Я имею в виду не то страдание, когда все плохо, все не так, всем недовольны. Нет, такие люди как раз боятся умирать. Речь о тех, кто счастлив и благодатен на земле, но у них остается жажда Бога, полноты жизни во всем. Они видят несовершенство здешнего мира и знают, так как вкушали ее, что есть настоящая жизнь и что она совершенна.

Им понятно, где, за какой гранью совершенство наступит — и они спокойно смотрят: жизнь не остановится, не прекратится за нашим гробом, а наоборот — восполнится обязательно. Нигде, ни в чем не будет в ней ущерба: ни в свободе, ни в возможностях. Человек может заботиться о других, участвовать во всем происходящем.

Мы это явно видим на примере святых. Они ведь живы. Но их мы почему-то отделяем как бы от общей жизни, не считаем обычными. То, что их называли святыми — нам о многом говорит. А они — какими были, такими остались. И в нашей жизни участвуют.

Пока человек живет на земле, он постоянно проверяет себя. Хочется все доделать здесь, не оставить никакого недостатка на детях, наших подопечных, в делах. Хочется некой завершенности. А она невозможна. И мы оставляем свои дела в наследство, надеемся, что они потомками, потом будут завершены, уже за чертой для нас.

Стараться все закончить обязательно самому — признак неверия. Так же, как и чувство: то, что мы делаем здесь ради Бога — как бы ничемно, никому не нужно. Может, делаем не то? Желаем не того? Тогда

это чувство правомерно. Ведь по сути все нужно созидать, не угождая этому миру, а для вечности. В нашем отечестве особенно явно многие чувствуют, что строительство "града земного" приносит горькие плоды.

Проще всего эту мысль понять на человеческих отношениях. Обычно они у нас обрывочны, их можно пресечь — и ничего. Но пока наши отношения развиваются, пока мы чувствуем, что много недосказано, не пережито, не узно, они не рвутся, а укрепляются, делаются возвышеннее и красивее.

То же самое — и в отношениях с Богом. Что является камнем преткновения для многих? Вот помолился человек раз-другой — и почувствовал радость, благодать. Этой меркой и начинает себя мерить. Когда молитва бывает рассеянной, трудной, то думает: плохо молился. А если опять приходит благодатное состояние, то хорошо.

А думать надо иначе: я не молился еще никогда. У меня с Богом состоялась еще не беседа, а обмен жестами и отдельными словами, которые Он мне подсказал и дал. Мера же общения с ростом личности, осознанием себя может быть необыкновенная. И должна быть. Это доступно каждому, об этом свидетельствовал Сам Христос: "Царство небесное внутри вас". Вот величина Человека.

Иногда на мгновения тень подобного состояния касается каждого. Но обычно оно нас не увлекает, мы не чувствуем его абсолютной необходимости. А это и есть жизнь души, единственно возможная, подлинная. Остальное, все, что такие состояния пресекает, — дела смерти.

О. Алексей ПОТОКИН

ИМЕНИНЫ

Мы уже писали, как однажды в видении святая блаженная Ксения Петербургская велела одной женщине назвать дочь Ксенией — и девочка стала хранительницей своей семьи. Так наши ближайшие небесные покровители помогают в этой жизни не только нам, но и нашим близким.

Постараемся в знак благодарности прийти в Церковь в день именин, исповедаться, причаститься, отслужить молебен в честь своих святых — и так поблагодарить их за всегдашнюю помощь.

И МНЕ, И СЕМЬЕ

В ближайшие дни празднуется память:

12 февраля — Вселенских учителей Василия Великого, Григория Богослова и Иоанна Златоустого

13 февраля — святителя Никиты, затворника Печерского, епископа Новгородского

16 февраля — праведных Симеона Богоприимца и Анны пророчицы, равноапостольного Николая, архиепископа Японского, святителя Симеона, епископа Полоцкого и Тверского

17 февраля — благоверного великого князя Георгия (Юрия) Владимирского, преподобного Кирилла Новоезерского

18 февраля — святителя...

СЕМЬ ТАИНСТВ

звать смерть и давать волю жизни. Поэтому-то христианам нужно служить в армии и являться защитниками людей. Никакого препятствия здесь нет.

Другое дело, что всегда, в любых условиях следует отдавать себе отчет в том, что делаешь. Ситуации на войне меняются. И могут по-

всем людям. А через Богочеловека в мир пришла жизнь, и так же — для всех.

С этой стороны мы посмотрим и на шестую заповедь. Есть жизнь совершенная, которая не заканчивается на земле и обязательно продолжается в вечности. Она проявляется в нас как желание встречи с

ла в наследство, надеемся, что они потомками, потом будут завершены, уже за чертой для нас.

Стараться все закончить обязательно самому — признак неверия. Так же, как и чувство, что мы делаем здесь ради Бога — как бы ничемно, никому не нужно. Может, делаем не то? Желаем не того? Тогда

Иногда на мгновения тень подобного состояния касается каждого. Но обычно оно нас не увлекает, мы не чувствуем его абсолютной необходимости. А это и есть жизнь души, единственно возможная, подлинная. Остальное, все, что такие состояния пресекает, — дела смерти.

О. Алексей ПОТОКИН

Перед началом Великого поста бывает Прощенное воскресенье. На вечерней службе все друг у друга просят прощения и от души прощают. Пост — время покаяния. А как же каяться, если затаил обиду?

Кому-то, правда, кажется, что пост — просто благоприятный срок для ле-

ЧИСТИМ ТЕЛО. А НЕ ДУШУ ПОСТ

чебного голодания: очистим организм от шлаков!

Увы, к посту это не имеет никакого отношения. Потому что на первое место Церковь ставит не материальное, а духовное. Множество людей по-прежнему будут есть молоко и сливки, рыбу и мясо. Так благословляют их священники. А между тем они постятся.

Так в чем их пост? На первый взгляд в малом: не ссориться ни с кем, не раздражаться, делать дела любви. Подумать о себе и своей вере, какая она. Почитать Евангелие и посмотреть: а так ли я живу, как Господь жил во плоти и нам велел? Сколько он потерпел от людей — вплоть до крестной смерти! А сколько — мы? До какой степени нас, бедных и несчастных, хватает?

По сути, всем нам надо попробовать научиться в пост вниманию к другим — особенно неверующим членам своих семей. Пониманию и уважению их позиции и жизненного пути. А то люди (из благих побуждений!) часто склонны навязывать другим

собственные взгляды. Прямо как современные плюралисты: они аж трясутся от негодования — до того нетерпимы к неплюралистам. Так в чем же тогда их плюрализм? И чем он отличается от фанатизма?

Каким будет ваш стол, решите индивидуально со священником. Вообще

в Великий пост не принято есть никакую животную пищу: яйца, рыбу, сметану и все такое прочее. Но тем, кто только начинает поститься, не привык, делаются послабления. Больным — тоже. Тут не стоит вставать в позу и доказывать себе, что с места в карьер можешь стать записным аскетом. Не надо испытывать возможности собственного организма и тем более души. Срывы ничего хорошего не дают.

Если в вашей семье нет верующих, кроме вас, можете вообще не поститься телесно, не противопоставлять себя — им. Выберите духовный пост и постарайтесь устоять в нем. Поверьте, что это труднее, чем не есть мясо.

И помните, что говорил великий подвижник земли Русской преподобный Серафим Саровский: «Истинный пост состоит не в одном изнурении плоти, но и в том, чтобы ту часть хлеба, которую ты сам хотел бы съесть, отдать алчущему».

1 марта — Прощенное воскресенье

2 марта — начало Великого поста

ДА ЛЮБИТЕ ДРУГ ДРУГА

Приходите к иерею, отцу духовному, с покаянием и слезами. Отвергните от себя всякие дела злые и не возвращайтесь к ним. Истинное покаяние в том и состоит, чтобы возненавидеть свои прежние грехи. Видя таковую решимость, иерей может тебя очистить, приблизить к Богу и соделать причастником Тела и Крови Христовой.

К церковной службе будьте поспешны, стараясь предвидеть друг друга, как Иоанн предвидел Петра, когда спешили они ко гробу Христову. Не говорите: отпоем себе дома. Такая молитва не может иметь никакого успеха без церковной молитвы. Как хранилище без огня от одного дыма не может согреться, так и та молитва без церковной. Ибо церковь именуется земным небом; а в ней закаляется Агнец — Сын и Слово Божие — для очищения грехов всего мира; в ней проповедуется Евангелие Царствия Божия и писания святых апостолов; в ней престол славы Божией, невидимо осеняемый Херувимами; в ней руками священническими приемлется Тело и Кровь Божественная, и преподается верным на спасение и очищение души и тела. А входя в церковь, вострепещи душою и телом, ибо не в простую хранилищу входишь. И не смейте, дети, прогневать Бога своими разговорами в церкви.

Имейте знамение Христово в душах ваших. Григорий Богослов пишет: «Нелегко украсть овцу, на которой положен знак». Знак же для овец стада Божия есть приобщение Тела и Крови Христовой. Вы, дети, как овцы словесного стада не пропускайте ни одного поста, не обновив на себе сего знамения, но будьте причастниками Тела и Крови Христовой.

Напоминаю вам слово Спасителя, сказанное Им к Своим ученикам и апостолам: *Сие заповедаю вам, да любите друг друга* (Ин., 15, 17). *По тому узнают все, что вы Мои ученики, если будете иметь любовь между собою* (13, 35). Так и вы, дети, имейте между собою мир и любовь.

Так в середине XIV века учил свою паству Митрополит Московский и всея Руси Алексей, причисленный к лику святых. Ни одно слово его не устарело. Паства по-прежнему нуждается в простых ответах на вопрос: зачем идти в церковь?

Память святителя Алексея **25 февраля**.

СЕМЬ ТАИНСТВ



копа Новгородского
16 февраля — праведных Симеона Богоприимца и Анны пророчицы, равноапостольного Николая, архиепископа Японского, святителя Симеона, епископа Полоцкого и Тверского

17 февраля — благоверного великого князя Георгия (Юрия) Владимирского, преподобного Кирилла Новоезерского

18 февраля — святителя Феодосия, архиепископа Черниговского

19 февраля — преподобного Варсонофия Великого и ученика его Иоанна пророка

21 февраля — великомученика Феодора Стратилата (Воина)

22 февраля — святителя Иннокентия, архиепископа Иркутского

23 февраля — благоверной княгини Анны Новгородской

24 февраля — преподобного Димитрия Прилуцкого, Вологодского, праведной Феодоры, царицы греческой

25 февраля — святителя Алексея, митрополита Московского и всея Руси, чудотворца

26 февраля — преподобных Зои и Фотинии (Светланы)

27 февраля — равноапостольного Кирилла, учителя славян, двенадцати грехов, строителей соборной Успенской церкви Киево-Печерской Лавры

28 февраля — всех преподобных отцов, в подвиге просиявших

2 марта — священномученика Ермогена, патриарха Московского и всея Руси, чудотворца

8 марта — преподобного Поликарпа Брянского

9 марта — первого и второго обретения главы Иоанна Предтечи

10 марта — святителя Тарасия, архиепископа Константинопольского

11 марта — преподобного Севастиана Пошехонского

ВСЕ ХОРОШО В МЕРУ

Нынешнее время предлагает человеку широкий выбор развлечений, удовольствий, зрелищ, игр. И "ящик", и дискотеки, и туры.

Но все-таки видно: в храме много молодежи. Кто-то приходит из любопытства, посмотреть. Кто-то воцерковляется, бывает часто.

— Конечно, трудно устоять молодому человеку, когда друзья идут на концерт или дискотеку, — считает священник **Алексий Малышев**. — Но если он выбрал не пустое развлечение, а богослужение, то ему надо получить духовное подкрепление в храме.

И не так уж важно вначале, просто он присутствует на службе или участвует в ней молитвенно. Если пришел — уже хорошо, уже ему на пользу. Пусть он пока не знает, что такое исповедь, причастие. Не торопите события — все придет в свое время. Храм — это ограждение от грехов. Время в храме — всегда во благо.

— Бывает, что ребята заходят в церковь покуражиться?

— Да, их сразу видно. Пока они — случайные люди. Но когда тихо себя ведут, когда храм их притягивает, это уже люди православные, хотя и не знают еще Закона Божиего. Да и не нужно сразу от них этого требовать. Пусть находятся здесь, слушают, смотрят. Молитва и углубленная духовная жизнь потом приложатся.

Беда нынешней молодежи в том, что ее никто не учит. Родители чаще всего от Бога далеки, дальше, чем дети. И потому нельзя ждать от молодого человека, чтобы он вел себя в храме так, как люди воцерковленные. Но то, что он пришел, достойно радости.

— Ему надо как-то помогать?

— Обязательно. Поддерживать, ни в чем не упрекнуть, похвалить даже.

— А следует ли человеку, чувствующему тягу к вере, железно себя ограничивать: только храм — и никаких развлечений?

— Если всегда жестко себя ограничивать, то рано или поздно может наступить срыв. Тем более у молодого, когда он вдруг лишит себя мирских форм досуга. Какое-то время это получится. Но потом терпение иссякнет. Сорвется так, что уже и храм станет не нужен.

Во всем требуется мера. Есть день и ночь, зима и лето — всему свой срок. И в жизни так. Не механически, а разумно человек себя от одного ограждает, другому посвящает. Нарушился баланс — и упадет.

Любой из нас — соучастник жизни мирской, в разных ее проявлениях. Молодой человек — особенно. Ему нужен собственный опыт, нужно дорасти до понимания, что с верой — лучше, чем без нее.

— То есть приобрести крепкое практическое знание, уверенность?

— Безусловно. Живя по Закону Божию, и себя иначе чувствуешь, и душа спокойнее. Когда убеждаешься в этом, уже и не так сильно тянешься к пустому.

— А все-таки тянешься?

— Ну, конечно. Не бывает без искушений. Но тогда уже есть у тебя сила от Бога, чтобы вконец не сорваться.

— Отец Алексей, а что ведет молодежь в церковь?

— Человек так устроен: он душой Бога чувствует. Вот приходит в храм — и ему там хорошо. Спроси его: "Почему?" Он в ответ:

"Не знаю". Ничего не понимает из того, что происходит, а в душе — мир. Суета, проблемы перестают тревожить. Так вот раз за разом приходит в церковь — и приходит к вере. Со священником поговорит, познакомится с кем-то, что-то узнает. И таких случаев обращения очень много. Они и среди моих духовных детей встречаются.

— Какие же проблемы встают сегодня перед молодыми?

— Прежде всего — с неверующими родственниками, которые старше их. И верующему приходится быть хорошим дипломатом, чтобы не разлаживалась внутрисемейная жизнь. Нельзя же со всеми разругаться.

Когда молодые муж и жена примерно равны в духовном развитии, они живут между собой благополучно. Но родственникам кажутся несчастными, потому что ценности у них — иные, стремятся не к тому, к чему в их возрасте стремились родители.

Особенно тяжело молодым домохозяйкам. Им приходится терпеть нападки и своих неверующих родителей, и родителей мужа, и родственников — со всех сторон. Верующие ссор избегают, неверующие — наоборот. Женщины терпят, сколько могут. А старшее поколение безжалостно давит на них. Тут уж молодых утешать приходится: "Что поделаешь? Скорбями спасаемся. Чем больше потерпишь, тем больше добра сделаешь".

— Как же это тяжело!

— Часто молодые люди спрашивают: "Идти мне или нет на коммерческую работу?" Отвечаю: "Иди, у тебя иждивенцы: родители по-

жилые или своя семья с маленькими детьми. Они должны жить в достатке".

— А вдруг там совсем мафия?

— Нет, в чисто бандитскую структуру человек верующий заведомо не пойдет и об этом священника даже спрашивать не будет. Речь о другом.

Чистой коммерческой работы почти нет. Там, где цель — добыча денег, элемент обмана, наживы, сребролюбия всегда присутствует. Потому ребята верующие и не решаются туда идти.

Но если такая деятельность разрешена законом, не надо ее чураться. Верующие нужны в любой сфере — в коммерции, юрисдикции, науке. Православные должны пронизывать общество. Людям вокруг пойдет на пользу общение с ними.

Иногда молодые ребята недоумевают: "Стоит ли продолжать дружбу с неверующими друзьями?" Стоит, не надо отгораживаться от людей, наше дело — быть между ними как бы соединяющим звеном.

Конечно, бывает, общение становится в тягость, тебя самого словно затягивает в мирские искушения. Тогда на какое-то время можно отдалиться от друзей, чтобы укрепиться и свою духовность не потерять. Трудно быть рядом и не соблазняться тем, чем соблазняются они. Этому еще научиться надо.

— Значит, хоть жизнь и становится все больше против Бога, люди стремятся к Нему. Много ли молодежи приходит в церковь — от общего числа?

— Пока мало. Но те, кто воцерковился, приводят потом других. И надо нам беречь наше "малое стадо", как в Евангелии сказано. Не быть с ребятами слишком строгими, чтобы огонек веры в них не погасить.

Беседовала Наталия ГОЛДОВСКАЯ

ДОМАШНЕЕ ЧТЕНИЕ



НЕВЕРОЯТНОЕ ДЛЯ МНОГИХ, НО ИСТИННОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ.

Так называется маленькая книжечка, впервые изданная в конце минувшего века. Молодой человек, не атеист, но слабовер, описал событие, которое перевернуло всю его жизнь. Ничего удивительного тут нет. Событие и правда потрясающее.

"Я веровал в Бога как будто так, как и следовало,— сообщает автор,— то есть понимал Его как существо личное, всемогущее, вечное; признавал человека Его творением, но в загробную жизнь не верил".

По службе его послали в один провинциальный городок. И тут он заболел воспалением легких. Пришлось лечь в больницу. Как ему казалось, ненадолго. Высокая температура, бессонные ночи измучили его. Но он ни на один миг не сомневался в выздоровлении.

Наконец-то наступил "кризис". Ночь молодой человек проспал, утром температура оказалась нормальной.

Но врачи почему-то этому не об-

радовались. Стали хлопотать над ним, собирать консилиумы. И на его недоуменные вопросы отвечали:

— Ну, нельзя же вас так сразу оставить без помощи.

Даже эти странные фразы не смутили молодой ум. А к вечеру у больного начался озноб. Все хуже, хуже становилось ему. Им овладело странное безразличие ко всему и вся.

Невыносимая тяжесть давила. Его словно тянуло куда-то в глубь земли.

"Да, именно в землю,— читаем дальше,— и мне захотелось лечь хоть на пол, и я сделал усилие и за метался.

— Агония,— услышал я произнесенное надо мною доктором слово.

Так как я не говорил и взгляд мой, как сосредоточенного в самом себе человека, должно быть, выражал полную к окружающему безучастность, то доктора, вероятно, порешили, что я нахожусь в бессознательном состоянии, и говорили обо мне надо мною уже не стесняясь".

Он не испытывал боли. Но было тяжело, томно. И все большая тяжесть давила его. Словно земля забирала в себя тело, которое из нее было взято. Чувство протеста возникло у умирающего: "Нет, весь я не уйду, не могу!" Он напрягся, сделал усилие вырваться — и вдруг ему стало легко.

Молодой человек стоял на середине комнаты. В углу возле постели

сгрудились врачи, фельдшера, сиделка. Что они там могут делать? И он с удивлением подошел к ним и взглянул на кровать. Там лежал он сам.

Страха не было. Только недоумение: как же так? И он начал оглядывать себя. Тело не изменилось — вплоть до родинок все на своих местах. Но когда он захотел сцепить руки, они прошли одна сквозь другую. И еще он не доставал до пола, а стоял как бы чуть-чуть над ним. Воздух стал слишком плотен для него.

Он позвал на помощь. Никто не обратил на него внимания. Выходит, окружающие не видят и не слышат его. И тут панический страх, ужас одиночества охватили его существо.

— Все кончено,— махнул рукой младший доктор и отошел от постели. И тут, глядя на бездыханное, посиневшее тело свое, молодой человек понял, что умер. Но ведь он был жив!

Доктора вышли из палаты. Двое фельдшеров обсуждали, как болел скончавшийся. А старушка няня подошла к иконе, перекрестилась:

— Царство ему небесное, вечный покой.

"И едва произнесла она эти слова, как подле меня явились два ангела,— написано дальше,— в одном из них я почему-то узнал моего ангела-хранителя, а другой был мне неизвестен.

Взяв меня под руки, ангелы вынесли меня прямо через стену из палаты на улицу".

Был вечер, шел снег. Но молодой человек не чувствовал холода. Стали подниматься вверх. Он поразился тому, как хорошо и далеко теперь видит. И ощущал себя таким маленьким, ничтожным в этом гигантском мире.

"Идея времени погасла в моем уме,— продолжает автор,— и я не знаю, сколько мы еще подымались вверх, как вдруг послышался сначала какой-то неясный шум, а затем, выйдя откуда-то, к нам с криком и гоготом стала быстро приближаться толпа каких-то безобразных существ.

"Бесы!" — с необычайной быстротой сообразил я и оцепенел от какого-то особенного, неведомого мне дотоле ужаса. Бесы! О, сколько иронии, сколько самого искреннего смеха вызвало бы во мне всего несколько дней, даже часов тому назад чье-нибудь сообщение не только о том, что он видел своими глазами бесов, но что он допускает существование их как тварей известного рода!"

Молодой человек не мог бы сказать, откуда знает, что это именно они — это было чем-то из области безусловного знания. И вот что интересно: "безобразный вид этих тварей не был их настоящей внешностью", сразу понял он. Тут присутствовал некий маскарад, попытка устрашить, запугать. И что-то вроде человеческого достоинства проснулось в нем: "Мне стало стыдно за себя, за человека вообще, что для того, чтобы испугать его, столь мнящего о себе, другие твари прибегают к таким приемам, какие нами практикуются лишь по отношению к малым детям".

(Окончание на стр. 4)

ДЕТСКИЙ УГОЛОК

Преподобный Палладий жил на вершине горы. Построил себе хижинку. Постился, молился Богу. Со всех сторон шли к нему люди, потому что святой исцелял больных, давал мудрые советы.

Однажды ночью убили богатого купца. Злодеи положили тело возле хижины Палладия. И когда

ПУСТЫННИК ПАЛЛАДИЙ

рассвело, окрестные жители увидели труп, собрались огромной толпой к отшельнику:

— Как ты посмел убить человека?!

Преподобный стал молиться. И Господь воскресил купца. Он встал и указал рукой:

— Вот мои убийцы!

Ужас их невозможно передать. Оказывается, тайное всегда становится явным, любая неправда открывается.

Святой Палладий жил в IV веке, в Антиохии Сирийской. Его память празднуется 10 февраля.

(Окончание. Начало на стр. 3)

«Окружив нас со всех сторон,— вспоминает автор,— бесы с криком и гамом требовали, чтобы меня отдали им, они старались как-нибудь схватить меня и вырвать из рук ангелов, но, очевидно, не смели этого сделать. Среди их невообразимого и столь же отвратительного для слуха, как сами они были для зрения, воя и гама, я улавливал иногда слова и целые фразы.

— Он наш: он от Бога отрекся,— вдруг чуть не в один голос завопили они и при этом уж с такою наглостью бросились на нас, что от страха у меня на мгновение застыла всякая мысль.

«Это ложь! Это неправда!» — опомнившись, хотел крикнуть я, но услужливая память связала мне язык. Каким-то непонятным образом мне вдруг вспомнилось такое маленькое, ничтожное событие, к тому же и относившееся к давно минувшей эпохе моей юности, о котором, кажется, я и вспомнить не мог».

НЕВЕРОЯТНОЕ ДЛЯ МНОГИХ, НО ИСТИННОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ

Собственно, приятель его выразил сомнение:

— А может, Бога и нет?

— Может быть, и нет,— вяло ответил молодой человек. И тем самым отрекся от своей веры.

Теперь наконец в пиковой ситуации он вспомнил о молитве и стал призывать на помощь святых, называя их имена. Бесы не испугались. И только когда несчастный обратился к Владычице Пречистой Богородице, его с ангелами окутал легкий белый туман, скрывающий бесов. Они начали быстро удаляться.

Преодолев огромное пространство, молодой человек увидел яркий свет — во много раз сильнее солнечного. Попав в это царство света, он буквально ослеп.

«Эта невозможность видеть,— читаем в книге,— смотреть, увеличивала для меня страх неизвестности, естественный при нахождении в неведомом мне мире, и я с трепе-

ка, каждый самонаименованный атом отзывался на них своим изволением. Словно многомиллионное эхо повторило их на неуловимом для слуха, но ощутимом и понятном для сердца и ума языке, выражая свое полное согласие с последовавшим определением. И в этом единстве воли была такая дивная гармония, и в этой гармонии столько невыразимой, восторженной радости, перед которой жалким бессолнечным днем являлись все наши земные очарования и восторги. Неподражаемым музыкальным аккордом прозвучало это многомиллионное эхо, и душа вся говорила, вся беззаветно отзывалась на него пламенным порывом слиться с этой общою дивною гармонией».

Молодого человека понесли назад. Внутренне он слабо протестовал — ему не хотелось возвращаться. Но вот здание больницы. Только вносят его уже в другую комнату. Там на столе лежало покрытое белым его окочевшее тело. Старичок читал над ним Псалтирь. На лавке у стены сидела сестра умершего вместе с мужем. Они приехали по телеграмме.

— Ты слышал Божие определение? — спросил ангел-хранитель. И, указывая на бездыханное тело, сказал: — Войди и готовься.

Ангелы стали невидимы.

«Сначала я почувствовал, что меня как бы стеснило что-то; затем явилось ощущение неприятного холода, и возвращение этой утраченной мною способности чувствовать такие вещи живо воскресило во мне представление прежней жизни, и чувство глубокой грусти как бы о чем-то утраченном охватило меня (замечу здесь к слову, что чувство это осталось после описываемого мною события навсегда при мне)».

Стеснение усиливалось. Наконец молодой человек потерял сознание.

Очнувшись он уже в палате. Вокруг него стояли врачи, фельдшера, нянечки. На лицах — внимание и недоумение. В ногах он увидел сестру в траурном платье. К ней-то и были его

КИТЕЖ-ГРАД — НЕВИДИМЫЙ СКИТАЛЕЦ

ЛЕГЕНДА

Часть 2.

Теперь расскажем, каким образом сказание о невидимом граде Китеже стало русской национальной оперой и откуда появились в либретто дева Феврония и беспутный Гришка Кутерьма.

На рубеже XIX и XX веков композитор Н. А. Римский-Корсаков в поисках сюжета читал так называемого «Китежского летописца» (в примечаниях к IV выпуску писем Киреевского). Там он нашел эпизод из жития Февронии Муромской, супруги благоверного князя Петра Муромского. Князь и княгиня — исторические личности, известны благочестием, приняли святую кончину в 1228 году в один день, канонизированы, их житие — образ супружеской верности. Феврония родом из деревни Ласково в рязанской Мещере, к событиям вокруг Города-Китежа она прямого отношения не имела.

Едва ли Римского-Корсакова интересовала мистика. Клерикализм его вообще раздражал. Он — любитель фольклора: «...мой род — это сказки, былины и т. п., и непременно русские», — так писал композитор в декабре 1902 года.

Додумывая канву преданий, пытаюсь «угадать целое, скрывающееся в глубине народного духа», композитор составил свой план и текст «Сказания». И на либретто В. Бельского написал оперу о невидимом граде Китеже и дева Февронии, которую ввел в повествование, повинувшись законам жанра.

Цель произведения — воссоздание идеализированных образов героев — участников былых грозных и драматических эпизодов русской истории. Полагая, что содержание оперы читателю известно, пересказывать его не буду.

Композитор, пребывавший в мире классической и народной музыки, смущался по поводу церковного богослужения, усматривая в нем «легендарную и языческую сторону», по его выражению, далекую «от философского и социалистического учения Христа». Таким образом Римский-Корсаков представлял Спасителя скорее под гуманитарным аспектом (мыслитель, моралист, социальный реформатор). Соответственно Китеж был для композитора утопией в смысле «места, которого нет», но оно должно где-то быть.

Произошло удивительное: образы новой му-

раз) над всем насмехается, в добро не верит, ибо о добре «не видывал, не слышал».

Но это неправда. В Малом Китеже всякий нищий знает о стольном граде Китеже Великом, где всякого накормят и напоят, ибо «праведные люди в граде том». Мог ли Кутерьма этого не знать? Парадок-

сальность его образа в том, что умом он ни на миг не сомневается в бытии Божием, а благодать Божию не признает. Это и есть раздвоение души, когда в одном человеке сосуществуют вера и глубинное неверие. Обычно у интеллигентов «бунтует ум, но сердце верит». У Кутерьмы — все наоборот: сердцем не верит.

Гремит в оркестре сеча при Керженце. Песнь китежской дружины сплетается с мотивом древнего сказа «В полоне татарском». Дожила эта мелодия с XIII века аж до Великой Отечественной войны. В 1941 г. автор этих строк слышал слова и напев древней песни в городе Скопине. В опере ясно, где «татары», лишенные определенной этнографической окраски, где наши, где злые и добрые. Но не это же главная идея произведения. Китеж уходит в Пакибытие (вовсе не под землю и не под воду), в темном лесу остаются один на один — святая дева Феврония и «абсолютный грешник», который не знает, что может быть прощен. Он оклеветал Февронию: «Кто увидит, всяк убьет тебя. Как повел я рать татарскую, на тебя велел всем сказывать». Поэтому сам он во град не хочет, боится, надеется хоть как-то сохранить свое греховное состояние и остаться в живых.

Но грех несовместим со святостью по природе (а не только по законам этики) — таков мистический порядок вещей. От Февронии — ни слова упрека, только желание помочь отча-



Гравюра Владимира Носкова

ангелами окутал легкий белый туман, скрывающий бесов. Они начали быстро удаляться.

Преодолев огромное пространство, молодой человек увидел яркий свет — во много раз сильнее солнечного. Попав в это царство света, он буквально ослеп.

«Эта невозможность видеть, — читаем в книге, — смотреть, увеличивала для меня страх неизвестности, естественный при нахождении в неведомом мне мире, и я с тревогой размышлял: «Что же будет дальше? Скоро ли минем мы эту сферу света и есть ли ей предел, конец?»

Но случилось иное. Величественно, без гнева, но властно и непоколебимо сверху раздалось слова:

— Не готов!

И затем... затем мгновенная остановка на нашем стремительном полете вверх — и мы стали быстро опускаться вниз.

Но прежде, чем покинули мы эти сферы, мне дано было узнать одно дивное явление.

Едва сверху раздалось означенные слова, как все в этом мире, казалось, каждая пылин-

ка с чем-то утраченным охватило меня (замечу здесь к слову, что чувство это осталось после описываемого мною события навсегда при мне)».

Стеснение усиливалось. Наконец молодой человек потерял сознание.

Очнувшись он уже в палате. Вокруг него стояли врачи, фельдшера, нянечки. На лицах — внимание и недоумение. В ногах он увидел сестру в траурном платье. К ней-то и были его первые слова. Она заплакала, подошла к нему, обняла.

— Ну, батенька, и задали же вы нам жару! — воскликнул младший доктор. — Кабы вы знали, что с вами творилось!

— Да я отлично помню все, что происходило со мной.

— Как?! Неужели вы не теряли сознания?

— Стало быть, нет.

Но самое удивительное, что умер наш автор от отека легких, а когда воскрес, был совершенно здоров физически. Исследование этого вопроса долго занимало его. Но никаких аналогий тому, что пережил, он так и не нашел в истории медицины.

«Приходилось ли вам, читатель, видеть пролежавшую некоторое время в сыром месте фотографию? Рисунок на ней сохранился, но от сырости он выцвел, облинял, и вместо определенного и красивого изображения получилась какая-то сплошная бледно-рыжеватая муть. Так обесцветилась для меня жизнь, превратясь тоже в какую-то сплошную водянистую картинку, и таковою остается она в моих глазах и поныне» — таков вывод молодого человека из пережитого.

Понятно поэтому его желание кардинально поменять жизнь. Он поступил в монастырь, там и окончил свои дни.

ческой и народной музыки, смущался по поводу церковного богослужения, усматривая в нем «легендарную и языческую сторону», по его выражению, далекую «от философского и социалистического учения Христа». Таким образом Римский-Корсаков представлял Спасителя скорее под гуманитарным аспектом (мыслитель, моралист, социальный реформатор). Соответственно Китеж был для композитора утопией в смысле «места, которого нет», но оно должно где-то быть.

Произошло удивительное: образы новой музыкальной легенды построились на весьма мистический лад. У авторов, в общем-то нецерковных, настроенных скорее на эстетическую, историко-героическую и человеческую сторону событий, получилось произведение, в котором герои (положительные или отрицательные) поступают по законам церковной житийной литературы. Поведение Февронии вообще строго канонично.

Что же касается антигероя — Кутерьмы (напомним, в народной легенде о Китеже он Городня), то здесь необходимо пояснение. Композитору однажды описали такую сценку. На Святой неделе на Владимирской площади полупьяный мужик стал перед колокольной, начал всю креститься под благовест... и вдруг ударился в пляс под ритм трезвона. Вообще-то говоря, получилось действие не вполне благочестивое.

Оперный Гришка Кутерьма, в свою очередь, куражится перед девицей Февронией на площади Малого Китежа, приплясывая в ритме, пародирующем колокольный звон («Ой великая княгинюшка. Не высоко ль ты взобралась? Из болота да корежного, прямо в ложу да во княжю...»).

Кутерьма — полностью деморализованный циник, трус, обманщик, сластолюбец, что там еще... Григорий Городня таким не был. Попытка либреттиста представить Кутерьму жертвой нищеты и социальной несправедливости (в сцене в лесу) просто беспомощна. Оперный Гришка (будем помнить, это лишь выдуманный об-

ытие (вообще не под землей и не под водой), в темном лесу остаются один на один — святая дева Феврония и «абсолютный грешник», который не знает, что может быть прощен. Он оклеветал Февронию: «Кто увидит, всяк убьет тебя. Как повел я рать татарскую, на тебя велел всем сказывать». Поэтому сам он во град не хочет, боится, надеется хоть как-то сохранить свое греховное состояние и остаться в живых.

Но грех несовместим со святостью по природе (а не только по законам этики) — таков мистический порядок вещей. От Февронии — ни слова упрека, только желание помочь отчаявшемуся. Она в великом недоумении: что ж с ним теперь делать? Лес наполняется звоном китежским, который только Гришка слышит. Благодать буквально вытесняет великого грешника, он сходит с ума, бежит, хотя никто его не преследует. Вот она и тьма кромешная — человек, истязаемый образами собственного больного раздвоенного сознания.

Феврония умирает (или засыпает), ее душа достигает Китежа, соединяется с женихом — княжичем Всеволодом. Чего еще?

Но остается жгучая нравственная проблема. На пороге церкви перед самым венчанием дева останавливается: «...Там в лесу остался Гришенька... Как бы Гришеньку в сей град ввести?»

Князь Юрий отвечает: «Не пришло время Гришино: сердце к свету в нем не просится».

Тогда Феврония пишет Григорию грамоту: Китеж-град «не пал, но токмо скрылся». (Эпизод с грамотой при постановке оперы обычно опускают.). Вновь реплика князя Юрия (здесь он мудрейший): «Всяк, кто ум не раздвоен имея, паче жизни в граде быть восхощет...»

Это тема взыскания погибших и божественного всепрощения. Здесь же (косвенно) тема Григория Кутерьмы: упорство, укоренение в отчаянии и... надежда. Пока человек жив, он может прочесть чудесную китежскую грамоту и ответить. Если захочет. Когда пришествует его время.

Владимир ПРИЛУЦКИЙ,
кандидат медицинских наук



И. ЛЕВИТАН. Над вечным покоем

**Семейная
православная
газета**

**Редактор
Наталья Голдовская
Консультант — священник
Алексий Потокин**

Компьютерный набор и верстка
редакции газеты «МОСКВИЧКА»
Газета напечатана в типографии
издательства «ПРЕССА»
Тип. № 1235

ИНДЕКС: 32431
Газета зарегистрирована
в Минпечати РФ за № 013621
Тираж 110000

**Издатель ГУП «Редакция
газеты «Москвичка»**
Адрес редакции: 103790, Москва,
ГСП, Берсеневская наб. д. 20/2,
Дом Российской прессы
(рядом с Театром эстрады).
Тел. 959-0710, 959-0672